

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад с приоритетным осуществлением деятельности по
физическому направлению развития детей № 30»

Принято:
Решением Педагогического Совета
МБДОУ № 30
Протокол № 9
от «07» сентября 2020г.



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 30
Е.А. Федулова
Приказ № 29
от «08» сентября 2020г.

Педагогический проект

ПЕРВЫЕ ШАГИ К ЗНАЧКУ ГТО

2020-2023 г.г.



Содержание

Введение.....	3
1. Нормативно – правовое регулирование реализации проекта.....	4
2. Паспорт проекта.....	4
3. Ресурсное обеспечение.....	7
4. Анализ сильных и слабых сторон МБДОУ № 30 для внедрения проекта.....	8
5. Дорожная карта внедрения комплекса ГТО в МБДОУ № 30.....	9
6. Комплексно-тематическое планирование.....	13
Методическая литература.....	19
Приложение № 1.....	20
Приложение № 2.....	23

Введение

Актуальность. Забота о развитии физической культуры и спорта является важнейшей составляющей социальной политики государства, обеспечивающей воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, дающей широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, активизации человеческого фактора. Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

Однако в настоящее время физической культурой и спортом в стране занимаются всего 8-10% населения, тогда как в экономически развитых странах мира этот показатель достигает 40 - 60%. Самая острая и требующая срочного решения проблема - низкая физическая подготовленность учащихся. Реальный объем двигательной активности обучающихся не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья подрастающего поколения. Увеличивается число учащихся и студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Распространенность гиподинамии среди школьников достигла 80%.

В соответствии со «Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» и Государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, к 2020 году должна достигнуть 40%, а среди обучающихся – 80%. Две трети российских детей в 14 лет уже страдают от хронических болезней, половина школьников имеет отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата.

Исправить ситуацию и достичь указанных целей, призван ряд мер, принимаемых на государственном уровне. Ключевой из них стало введение в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК ГТО), главной целью данной меры является охват всего населения страны общим спортивным движением.

Учитывая это, приоритетом в работе детского сада является вовлечение наибольшего числа воспитанников к систематическим занятиям физкультурой и спортом, выявление и сопровождение спортивно одаренных детей для дальнейшего их развития. С этой целью творческой группой педагогов разработан педагогический проект «Первые шаги к значку ГТО» (далее - проект).

Новизна проекта заключается в возрождении системы ВФСК ГТО эпохи Советского Союза в новом современном формате с учетом приоритетов государственной политики в сфере развития физической культуры и спорта и потребностям общества.

1. Нормативно – правовое регулирование реализации проекта

- Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ).

- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990).

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

- Проект Постановления Правительства Российской Федерации от 2014г. «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 гг., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 22 ноября 2012 г. № 2148.

2. Паспорт проекта

Наименование проекта	«Первые шаги к значку ГТО»
Основания для разработки	- Государственная программа Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта" на 2013 – 2020 годы - Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24 марта 2014г. №172
Тип проекта	Долгосрочный
Назначение проекта	Создание системы внедрения ВФСК ГТО в дошкольной образовательной организации и разработка рекомендаций по ее реализации
Цель проекта	Приобщение воспитанников к физкультуре и спорту, формирование ценностей здорового образа жизни
Задачи проекта	- Проанализировать теоретическую основу и практику использования ВФСК ГТО в образовательных организациях Российской Федерации; - Разработать дорожную карту и комплексно-тематический план по внедрению ВФСК ГТО в дошкольной образовательной организации; - Формировать у воспитанников осознанные потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, физического самосовершенствования и ведения здорового образа жизни; - Познакомить воспитанников с программой ВФСК ГТО и традицией проведения; - Формировать начальные представления о видах спорта; - Развивать двигательные навыки и физические качества воспитанников через спортивные и подвижные игры с правилами; - Вовлекать родителей МБДОУ № 30 в образовательный процесс

Ожидаемый результат реализации проекта	<ul style="list-style-type: none"> - Повышение мотивации участников образовательного процесса к физической культуре и здоровому образу жизни, приобщение к спорту; - Охват участников образовательного процесса МБДОУ № 30 общим спортивным движением, успешное прохождение тестирования по ВФСК ГТО; - Повышение уровня физической подготовленности всех участников образовательного процесса, уровня профессионального мастерства педагогов; - Снижение заболеваемости среди воспитанников
Структура проекта	<ul style="list-style-type: none"> - Актуальность и новизна педагогического проекта - Цели и задачи - Этапы реализации - Ожидаемый результат реализации - Ресурсное обеспечение - Анализ сильных и слабых сторон МБДОУ № 30 для внедрения проекта - Дорожная карта внедрения комплекса ГТО в МБДОУ № 30 - Комплексно-тематическое планирование - Приложение
Сроки реализации	2017-2020 г.г.
Этапы реализации проекта	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организационный этап (май 2017г. - сентябрь 2017г.) 2. Реализационный этап (октябрь 2017г. - май 2020 г.) 3. Итоговый этап (апрель 2020г. - август 2020г.)
Руководитель проекта	Заведующий МБДОУ № 30
Состав проектной группы	<ul style="list-style-type: none"> - Инструктор по физической культуре - Старший воспитатель - Воспитатели подготовительной к школе группы - Тренер ДЮШС № 25 - Медицинский работник
Участники проекта	<ul style="list-style-type: none"> - Воспитанники МБДОУ № 30 (от 4 до 7 лет) - Родители воспитанников - Сотрудники МБДОУ № 30
Место реализации проекта	МБДОУ № 30 МАОУ ДО ДЮШС № 25
Система организации контроля за исполнением проекта	Ежегодно (апрель-май)

Ресурсное обеспечение проекта	<p><u>Кадровые ресурсы</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Администрация МБДОУ № 30; - Педагогические работники образовательной организации; - Медицинский работник. <p><u>Материально – технические ресурсы</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - музыкально-физкультурный зал МБДОУ № 30; - спортивный зал МАОУ ДО ДЮСШ № 25; - игровые площадки, спортивная площадка МБДОУ № 30 <p><u>Информационно-методические ресурсы</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Методические пособия - Медиаресурсы, ресурсы сети Интернет; - Официальный сайт МБДОУ № 30; - Компьютерное, мультимедийное оборудование, информационные стенды; - Средства массовой информации; - Родительские собрания, дни открытых дверей, семинары, конференции, круглые столы, вебинары, курсы повышения квалификации педагогов и др.
Финансовые ресурсы	<ul style="list-style-type: none"> - средства местного бюджета; - средства областного бюджета; - внебюджетные средства.
Показатели	<ul style="list-style-type: none"> - Образовательная среда - Результаты сдачи норм ГТО участниками образовательного процесса
Индикаторы	<ul style="list-style-type: none"> - Доля воспитанников, принявших участие в проекте; - Доля родителей, принявших участие в проекте; - Доля сотрудников, принявших участие в проекте; - Доля участников образовательных отношений прошедших тестирование по комплексу ГТО; - Процент удовлетворенности родителей системой работы МБДОУ № 30 по физическому развитию детей; - Мониторинг состояния здоровья воспитанников: <p>Уровень заболеваемости</p> <p>Уровень посещаемости дошкольной образовательной организации</p> <ul style="list-style-type: none"> - Доля педагогов, обеспечивающих активную деятельность по вопросам физического развития воспитанников через семинары, конференции, педчтения, конкурсы и др.

3. Ресурсное обеспечение

№ п/п	Наименование ресурса	Потребность	Источник финансирования
1.	Нормативно-правовой ресурс	<ul style="list-style-type: none"> - Устав МБДОУ № 30, - Коллективный договор, - Положение о стимулирующих выплатах, - Инструкции по технике безопасности и охране труда. 	В рамках должностных обязанностей ответственного лица
2.	Кадровый ресурс	Заведующий, педагогические работники, медицинский работник	Бюджетные средства в пределах штатного расписания
3.	Организационный ресурс	- Администрация МБДОУ № 30 (заведующий МБДОУ № 30,	В рамках должностных

		заведующий хозяйством) - Рабочая группа внедрения ВФСК ГТО	обязанностей ответственного лица
4.	Информационный ресурс	- Официальный сайт МБДОУ № 30 - Информационный стенд «Дружим с физкультурой»	В рамках должностных обязанностей ответственного лица
		Создание банка методических пособий	
		Создание агитационных плакатов, буклетов, информационных стендов	
5.	Материально-технический ресурс	Приобретение спортивного инвентаря в соответствии с требованиями	Областной бюджет
		Социальное партнёрство с образовательными организациями дополнительного образования.	
6.	Социальный ресурс	Проведение массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий	Областной и местный бюджет
		Вовлечение воспитанников, родителей и сотрудников в спортивно-массовые мероприятия	Областной и местный бюджет
		Стимулирование педагогических работников, учебно-вспомогательных работников, младшего обслуживающего персонала	Областной и местный бюджет
7.	Мотивационный ресурс	Распределение стимулирующей части заработной платы работников в зависимости от результативности	Областной и местный бюджет

4. Анализ сильных и слабых сторон МБДОУ № 30 для внедрения проекта

Сильные стороны	Благоприятные возможности
<ul style="list-style-type: none"> - активное участие воспитанников и их родителей в спортивных соревнованиях; - наличие штатной единицы инструктора по физической культуре; - социальное партнёрство с МАОУ ДО ДЮСШ № 25; - наличие в МБДОУ № 30 медицинского работника; - наличие спортивного инвентаря и оборудования; - наличие спортивной площадки; - использование вариативных программ физкультурно-оздоровительной направленности; - в группах для детей оборудованы центры физической активности и здоровья. 	<ul style="list-style-type: none"> - возможность вовлечения родителей в образовательный процесс дошкольной образовательной организации; - пополнение материально – технической базы необходимыми ресурсами для обеспечения реализации проекта; - совершенствование системы физического развития воспитанников; - возможность расширения спектра и вариативности услуг физкультурно-оздоровительной направленности; - возможность стимулирования педагогов.

Слабые стороны	Риски
<ul style="list-style-type: none"> - отсутствие в МБДОУ № 30 спортивного зала; - небольшой процент воспитанников, имеющих медицинский допуск к спортивным соревнованиям; - низкий уровень мотивации педагогов по реализации проекта; - отсутствие механизма оплаты педагогическим работникам и обслуживающему персоналу за качественную работу по внедрению комплекса ГТО; 	<ul style="list-style-type: none"> - формальный подход к реализации проекта со стороны участников образовательных отношений (педагогов, родителей); - низкий охват участников образовательного процесса МБДОУ № 30 по прохождению тестирования из-за удаленности центра испытаний; - отсутствие бюджетных средств для финансирования проекта; - неблагоприятные климатические и погодные условия, препятствующие полноценной реализации педагогического проекта.

5. Дорожная карта внедрения комплекса ГТО в МБДОУ № 30

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственные
Нормативно-правовое и ресурсное обеспечение			
1.	Мониторинг материально – технической базы МБДОУ № 30 для реализации проекта	Май - июнь 2017	Заведующий, старший воспитатель, заведующий хозяйством
2.	Создание рабочей группы по внедрению ВФСК ГТО в МБДОУ № 30	Август 2017	Заведующий
3.	Пополнение материально – технической базы необходимыми ресурсами для обеспечения реализации проекта	ежегодно	Заведующий
4.	Проведение проблемного семинара по вопросу внедрения в воспитательно- образовательный процесс комплексно-тематического планирования по внедрению ВФСК ГТО	Сентябрь 2017	рабочая группа внедрения ВФСК ГТО
5.	Проведение семинара, мастер-класса для педагогов по организации игровых программ, массовых праздников физкультурно-оздоровительной направленности	Сентябрь – декабрь 2017	Инструктор по физической культуре, старший воспитатель
6.	Формирование системы стимулов для участников образовательного процесса к регулярным занятиям физической культурой, участию в общественной и спортивной жизни образовательного учреждения, успешному прохождению тестирования по ВФСК ГТО	Сентябрь – ноябрь 2017	Заведующий, рабочая группа внедрения ВФСК ГТО
Программно-методическое, технологическое и организационное обеспечение системы внедрения ГТО			
1.	Моделирование учебного плана МБДОУ № 30	Август 2017	Старший воспитатель

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственные
2.	Разработка комплексно-тематического планирования по внедрению комплекса ГТО в воспитательно-образовательный процесс	Август 2017	Старший воспитатель, инструктор по физической культуре
3.	Внесение изменений в рабочие программы педагогов с целью обеспечения подготовки воспитанников к сдаче норм ГТО	Август 2017	Воспитатели
Информационное сопровождение и PR-кампания			
1.	Создание на официальном сайте МБДОУ № 30 вкладки «Движение ГТО», предполагающую публикацию новостей, анонса событий, результатов соревнований, фото-отчетов	Сентябрь 2017	Администратор сайта
2.	Создание информационного стенда «Дружим с физкультурой»	Сентябрь 2017	Старший воспитатель
3.	Информирование участников образовательного процесса о реализации проекта	Сентябрь 2017	рабочая группа внедрения ВФСК ГТО
4.	Создание бренда и дизайн-сопровождение проекта «Первые шаги к значку ГТО» (логотип, эмблема соревнований и спартакиады, единая форма участников спортивных соревнований)	Сентябрь-декабрь 2017	Заведующий, рабочая группа внедрения ВФСК ГТО, родительский комитет
5.	Организация системной работы по обеспечению присутствия информации о проекте «Первые шаги к значку ГТО» (о планах работы, готовящихся мероприятиях, отчетах и т.п.) на информационном стенде «Дружим с физкультурой» и на официальном сайте МБДОУ № 30	Ежемесячно	рабочая группа внедрения ВФСК ГТО, администратор сайта
Мониторинговые процедуры, обеспечивающие внедрение ВФСК ГТО			
1.	Мониторинг физического развития воспитанников, коррекция	ежемесячно	Инструктор по физической культуре, воспитатели
2.	Медицинский мониторинг, организация системы медицинского сопровождения воспитанников, наблюдение за состоянием здоровья	ежемесячно	медицинский работник
Организация и проведение мероприятий физкультурно-оздоровительной направленности			
1.	Организация подвижных игр - с бегом - с прыжками - на развитие гибкости - с мячом (с элементами футбола, баскетбола) - упражнения на лыжах - с нестандартным оборудованием для силовых упражнений	В соответствии с комплексно-тематическим планированием	Инструктор по физической культуре, воспитатели

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственные
2.	Спортивные мероприятия, посвященные Всероссийскому празднику «День Физкультурника»	Ежегодно (август)	Инструктор по физической культуре
3.	Спортивный досуг «Бегуны», в честь Всероссийского Дня бега «Кросс наций»	Ежегодно (сентябрь)	Инструктор по физической культуре, тренер ДЮСШ № 25
4.	Организация туристической прогулки посвященной Всемирному Дню туризма	Ежегодно (сентябрь)	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель
5.	Муниципальная командная спартакиада среди муниципальных дошкольных образовательных учреждений Артемовского городского округа. Вид «Снайпер баскетбола» (организатор МАОУ ДО «ДЮСШ» №25)	Ежегодно (октябрь)	Инструктор по физической культуре, тренер ДЮСШ № 25, воспитатели
6.	Упражнения, игры, бег на лыжах на скорость и по пересеченной местности 1,5 км	Ежегодно (декабрь-февраль)	Инструктор- по физической культуре, воспитатели
7.	Неделя лыжного спорта, посвященная ежегодным Всероссийским соревнованиям «Лыжня России»	Ежегодно (февраль)	Инструктор по физической культуре, тренер ДЮСШ № 25
8.	Муниципальная командная спартакиада ДОУ АГО - «Мама, папа, я – спортивная семья!» - «Мини-футбол»	Ежегодно (март)	Инструктор по физической культуре, воспитатели подг. группы
9.	Участие в муниципальном фестивале «Дошкольники сдают ГТО»	Ежегодно (апрель)	Инструктор по физической культуре, тренер ДЮСШ № 25, воспитатели подг. группы
10.	Организация спортивных праздников, досугов, развлечений	По плану	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели
11.	Проведение лекций, семинаров и круглых столов, а также выставок для воспитанников, их родителей, педагогов на тему физкультуры и спорта, оздоровления, здорового питания и т.п.	ежемесячно	Инструктор по физической культуре, воспитатели, старший воспитатель, медицинский работник

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственные
12.	Организация сдачи нормативов ВФСК ГТО в центре испытаний	По плану	Заведующий, рабочая группа внедрения ВФСК ГТО
13.	Оформление личных карточек результатов сдачи нормативов ВФСК «ГТО»	Ежегодно (в конце уч.года)	инструктор по физической культуре, тренер ДЮСШ № 25

6. Комплексно-тематическое планирование

Месяц	Мероприятие	Цель	Содержание	Ответственные
Август	Спортивные мероприятия, посвященные Всероссийскому празднику «День Физкультурника»	пропаганда массовости физической культуры и спорта	Спортивный праздник, футбольный матч, эстафета «Весёлые старты», игры с элементами спорта «Городки», «Бадминтон», «Теннис», беседы, выставки рисунков	Инструктор по физической культуре, воспитатели
Сентябрь	Семинар «Актуальные аспекты внедрения ВФСК ГТО в систему физического воспитания ДОО»	Создание необходимых условий обеспечивающих качество и получение соответствующего результата		Рабочая группа внедрения ВФСК ГТО
	Подвижные игры с бегом в разделах образовательной деятельности и в режимных моментах	Упражнять детей в беге	«Ловишки», «Горелки», «Скорей ко мне», «Хитрая лиса», «Мы - веселые ребята», «Салки»	Инструктор по физической культуре, воспитатели
	Беседа «Мое тело»	Закреплять знания о частях тела и разных групп мышц.	Рассматривание иллюстраций, рассказ о мышцах человека.	воспитатели
	Изготовление нестандартного оборудования для силовых упражнений	Развивать знания о силовых тренажерах	Гантели, экспандер	Инструктор по физической культуре
	Беседа «Тяжелая атлетика»	Закреплять знания о видах спорта, выдающихся спортсменах	Рассматривание иллюстраций, рассказ о чемпионе	Инструктор по физической культуре
	Предварительный зачет: Бег 30 метров	Выявление личных и командных результатов	Бег 30 метров	Заведующий
	Спортивная прогулка «Кто быстрее!»	Развивать навыки бега на выносливость	Разминка, бег на 100м, игра «Мы - веселые ребята»	Инструктор по физ. культуре
	Спортивный досуг	пропаганда здорового	Соревнования по бегу	Инструктор

	«Бегуны», в честь Всероссийского Дня бега «Кросс наций»	образа жизни и привлечение к занятиям физической культурой, нравственно-патриотическое воспитание		по физической культуре, тренер ДЮСШ № 25
	Организация туристической прогулки посвященной Всемирному Дню туризма	Пропаганда здорового образа жизни, популяризация туризма, как важного средства воспитания подрастающего поколения, развитие эмоциональной сферы воспитанников	Туристическая прогулка в близлежащий лес с физкультурно-развлекательной программой и пикником	Инструктор по физ. культуре, муз.руководитель
Октябрь	Беседа «Баскетбол»	Расширять знания о видах спорта с мячом	Рассматривание иллюстраций, просмотр мультфильмов	Инструктор по физ. культуре, воспитатели
	Игры с элементами баскетбола	Упражнять в ловле и передачи, ведение мяча с отскоком от пола, броска от груди	Досуг «Мой весёлый звонкий мяч»	Инструктор по физической культуре
	Подвижные игры с мячом в разделах образовательной деятельности и в режимных моментах	Упражнять детей в забрасывании мяча в кольцо, в ловле и передачи, ведение мяча с отскоком от пола, броска от груди в горизонтальную цель	«Охотник и утки»; «Вышибалы»; Попади в цель"	Инструктор по физ. культуре, воспитатели
	Предварительный зачет: «Попади в кольцо»	Подготовка к 1 блоку муниципальной лично-командной спартакиады в рамках ВФСК ГТО	Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	Инструктор по физ. культуре, воспитатели
	Муниципальная командная спартакиада среди ДОУ АГО Вид «Снайпер баскетбола» (организатор МАОУ ДО «ДЮСШ» №25)	Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности	броски в баскетбольное кольцо. Броски выполняются любым способом, без ограничения времени. Каждый участник команды выполняет по 5 бросков. В зачет идет количество попаданий всех участников команды. Команда, набравшая наибольшее количество попаданий участников объявляется	Инструктор по физической культуре, тренер ДЮСШ № 25

			победителем соревнований.	
Ноябрь	Муниципальная командная спартакиада среди ДОУ АГО Вид «Веселые старты» (организатор МАОУ ДО «ДЮСШ» №25	Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности	«Передача эстафетной палочки»; «Надеть обруч»; «Играем в хоккей»; «Бег до обруча, пролезть в обруч»; «Играем в баскетбол»; «Прыжки на мяче прыгун»	Инструктор по физической культуре, тренер ДЮСШ № 25
Декабрь	Беседа «Пионербол»	Расширять знания о видах спорта с мячом	Рассматривание иллюстраций, мультфильмов	Инструктор по физической культуре
	Подвижные игры с мячом в разделах образовательной деятельности и в режимных моментах	Упражнять детей в перебрасывании мяча через сетку	«Подбрось – поймай»; «Перебрось через веревку»; «Лови-не роняй»	Инструктор по физ. культуре, воспитатели
	Муниципальная командная спартакиада среди ДОУ АГО Вид «Пионербол» (организатор МАОУ ДО «ДЮСШ» №25	Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности	Игра «Пионербол»	Инструктор по физической культуре, тренер ДЮСШ № 25
	Беседа о лыжном спорте	Закреплять знания о лыжном спорте и знаменитых лыжниках	Мультимедийная презентация «Виды лыжного спорта»	Инструктор по физической культуре
	Беседа «профилактика травматизма при проведении занятий на лыжах»	Закреплять знания о технике безопасности при ходьбе на лыжах	Показ и объяснение как правильно держать и надевать лыжи; как группироваться при падении.	Инструктор по физической культуре, воспитатели
	Лыжные прогулки	Развивать умение выполнять ходьбу на лыжах	Ходьба на лыжах по прямой на дистанцию 30 м.	Инструктор по физической культуре
	Игры на лыжах	Развивать интерес к лыжам и умению управлять своим телом	«Пройди не задень», «Трамвай», «Идите за мной», «Сороконожки»	Инструктор по физической культуре, воспитатели
Январь	Семинар «Спортивно-игровой тренинг подготовки	Содержание программно-методического сопровождения технологии игрового тренинга по подготовке	Рабочая группа внедрения	

	дошкольников к сдаче нормативов ВФСК ГТО»	дошкольников к сдаче нормативов ВФСК ГТО	ВФСК ГТО
	Лыжные прогулки	Развивать умение выполнять ходьбу на лыжах	Ходьба на лыжах по прямой на дистанцию 30 м.
	Игры на лыжах	Развивать интерес к лыжам и умению управлять своим телом	«Пройди не задень», «Трамвай», «Идите за мной», «Сороконожки»
	Подвижные игры и эстафеты в разделах образовательной деятельности и в режимных моментах	Упражнять детей в беге, прыжках, эстафетах	«Пронеси не урони»(теннисный шарик на ракетке); «Бег с препятствием»; «Бег парами»; «Прыжки в мешках»;
	Муниципальная командная спартакиада среди ДОУ АГО Вид «Мама, папа, я – спортивная семья» (организатор МАОУ ДО «ДЮСШ» №25	Создание условий для широкого вовлечения дошкольников и их семей в массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия, популяризация и пропаганда здорового образа жизни	Состав команды 8 человек. В программе: «Приветствие»; «Бег с теннисной ракеткой»; «Парная»; «Санитары»; «Прыжки в мешках»; «Полоса препятствий»; «Перетягивание каната»
Февраль	Неделя лыжного спорта, посвященная ежегодным Всероссийским соревнованиям «Лыжня России»	Привлечение взрослых и молодежи к регулярным занятиям лыжными гонками и дальнейшее развитие и пропаганда физической культуры и спорта среди населения	Досуг «Левая и правая», упражнения и игры на лыжах, лыжные соревнования, церемония награждения победителей
	Лыжные прогулки	Развивать умение выполнять ходьбу на лыжах	Ходьба на лыжах по прямой на дистанцию 30 м.
	Игры на лыжах	Развивать интерес к лыжам и умению управлять своим телом	«Пройди не задень», «Трамвай», «Идите за мной», «Сороконожки»
	Беседа «Кроссфит»	Расширять знания о видах соревнований	Рассматривание иллюстраций
			Инструктор по физической культуре
			Инструктор по физической культуре, воспитатели
			Инструктор по физической культуре, воспитатели
			Инструктор по физической культуре, тренер ДЮСШ № 25
			Инструктор по физической культуре, тренер ДЮСШ № 25, воспитатели
			Инструктор по физической культуре
			Инструктор по физической культуре, воспитатели
			Инструктор по физической культуре

	Муниципальная командная спартакиада среди ДОУ АГО Вид «Кроссфит» (организатор МАОУ ДО «ДЮСШ» №25	Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности		Инструктор по физической культуре, тренер ДЮСШ № 25
Март	Беседа «Футбол»	Знакомить с историей возникновения игры, с правилами, с игровым полем (разметка), с выдающимися футболистами	Просмотр видеороликов, чтение худ. Литературы, рассматривание иллюстраций, выставка рисунков «Мой весёлый, звонкий мяч»	Инструктор по физической культуре, воспитатели
	Игры с элементами футбола	Обучать детей простейшим действиям с футбольным мячом: удары, ведение мяча, передача и др., взаимодействовать друг с другом, совершенствовать координацию движений.	Подвижные игры с элементами футбола (см: Волошина Л.Н., Курилова Т.В. программу «Играйте на здоровье!»)	Инструктор по физической культуре, воспитатели
	Муниципальная командная спартакиада ДОУ АГО «Мини-футбол»	Создание условий для широкого вовлечения дошкольников в массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия, популяризация и пропаганда здорового образа жизни	Соревнования проводятся по правилам мини-футболу. Игра состоит из двух таймов. Состав команды 5 игроков (1 вратарь + 4 полевых игрока)	Инструктор по физической культуре, тренер ДЮСШ № 25, воспитатели
Апрель	Беседа «Что такое ВФСК ГТО»	Знакомство с историей и нормативами ВФСК ГТО	Просмотр фильмов, видеороликов, иллюстраций значков, чтение С. Маршак «Рассказ о неизвестном герое»	воспитатели
	Игры с метанием в движущуюся цель.	Упражнять в метании развивая ловкость, скорость и глазомер	«Охотник и утки» «Вышибалы»	Инструктор по физической культуре, воспитатели
	Игры с малым мячом (с выполнением движений руками)	Упражнять в ловле малого мяча, развивая координацию движений	Традиционные приемы игры в мяч «Школа мяча»	Инструктор по физической культуре,

				воспитатели
Игры с метанием в разделе образовательной деятельности и в режимных моментах	Упражнять детей в метании	«Попади в цель», «Кто дальше бросит»	Инструктор по физической культуре, воспитатели	
Предварительный зачет: Метание теннисного мяча в цель	Подготовка к муниципальному фестивалю «Дошкольники сдают ГТО»	Метание теннисного мяча в цель (горизонтальную, вертикальную)	Инструктор по физической культуре	
Подвижные игры с прыжками в разделе образовательной деятельности и в режимных моментах	Упражнять детей в прыжках	«Попрыгунчики» «Воробышки и кот» «Болото» «Переселение лягушек» «Мешочек» «Салка на одной ноге», «Волк во рву»	Инструктор по физической культуре, воспитатели	
Занятие с нестандартным оборудованием (галантерейная резинка)	Двигательный режим - прыжковый	Досуг «Попрыгунчики»	Инструктор по физической культуре	
Предварительный зачет: прыжки в длину с места	Подготовка к муниципальному фестивалю «Дошкольники сдают ГТО»	Прыжки в длину с места	Инструктор по физической культуре	
Занятия с использованием нестандартного оборудования для силовых упражнений (бутылка из под питьевого йогурта наполненные водой)	Развивать силу и выносливость	Досуг «Мы сильные и смелые ловкие умелые»	Инструктор по физической культуре	
Предварительный зачет: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Подготовка к муниципальному фестивалю «Дошкольники сдают ГТО»	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Инструктор по физической культуре	
Игры развивающие гибкость в разделе образовательной деятельности и в режимных моментах	Развивать у детей гибкость	«Передача мяча», «Туннель», «Ящерицы», эстафета с гимнастической палкой	Инструктор по физической культуре, воспитатели	
Беседа «Различные виды гимнастики»	Закреплять знания о видах гимнастики и знаменитых гимнастах	Мультимедийная презентация «Виды различных гимнастик»	Инструктор по физической культуре	

	Участие в муниципальном фестивале «Дошкольники сдают ГТО»	Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, выявление одаренных и талантливых детей	1) Челночный бег 3x10м; 2) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; 3) наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу; 4) прыжок в длину с места толчком двумя ногами; 5) метание теннисного мяча в цель.	Инструктор по физической культуре, тренер ДЮСШ № 25
Май	Беседа «Лёгкая атлетика»	Закреплять знания о видах спорта, олимпийских играх, выдающихся спортсменах	Мультимедийная презентация «Чемпионы по бегу», рассматривание иллюстраций, рассказ о чемпионе по бегу.	Инструктор по физической культуре
	Подвижные игры с бегом в разделах образовательной деятельности и в режимных моментах	Упражнять детей в беге	«Ловишки», «Горелки», «Скорей ко мне», «Хитрая лиса», «Мы - веселые ребята», «Салки»	Инструктор по физ. культуре, воспитатели
	Предварительный зачет: бег на время	Подготовка к 6 блоку муниципальной лично-командной спартакиады в рамках ВФСК ГТО	Бег 30 метров	Инструктор по физической культуре
	Муниципальная командная спартакиада среди ДОУ АГО Вид «Эстафета в зале»» (организатор МАОУ ДО «ДЮСШ» №25	Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности	Бег с эстафетной палочкой по кругу к своей команде и передача палочки ожидающему участнику своей команды	Инструктор по физической культуре, тренер ДЮСШ № 25
	Семинар «Итоги внедрения ВФСК ГТО в дошкольной образовательной организации»	Результаты мониторинга физического развития воспитанников, медицинский мониторинг. Совершенствование методов и подходов, методического содержания обеспечивающих комплексное развитие двигательных способностей воспитанников		Рабочая группа внедрения ВФСК ГТО

Методические пособия

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. М.: ТЦ Сфера, 2009, 64 с.
2. Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье!» Физическое воспитание детей 3-7 лет: программа, конспекты занятий, материалы для бесед, методика обучения в разновозрастных группах / Волошина Л.Н., Курилова Т.В. М.: Вентана-Граф, 2015. 224 с.
3. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (Утверждены приказом Минспорта России от 08.07. 2014 г. № 575)
4. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. М.: ТЦ Сфера, 2008. 128с.
5. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. М.: Скрипторий, 2012. 168 с.
6. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. М.: Скрипторий, 2014. 192 с.
7. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. М.: Скрипторий, 2015. 216 с.
8. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. М.: Скрипторий, 2014. 224 с.
9. Маханева М.Д. С физкультурой дружить – здоровым быть! Методическое пособие. М.: Сфера, 2009. 240 с.
10. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа, средняя группа, старшая группа, подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. М.: Мозаика-синтез, 2015. (Библиотека программы «От рождения до школы»).
11. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014г. № 540 Об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
12. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. М.: Мозаика-Синтез, 2005. 140 с.
13. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет / Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. М.: Мозаика-Синтез, 2014. 144 с.
14. Указ Президента РФ от 24.03.2014г. №172 О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
15. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы / Авт.-сост. О.Н. Моргунова. Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007. 176 с.
16. Шалаева И.Е. Хочу стать чемпионом: большая книга о спорте / И.Е. Шалаева. Москва: Эксмо, 2004. 144 с.

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 8 лет)

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		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой 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 из вися на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11

	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8

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	7
--	---	---	---	---	---	---

* Для беснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Требования).

Одобрены 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

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, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно. Одежда и обувь участников - спортивная.

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

1. Челночный бег 3х10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: 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 продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 3) разновременное сгибание рук.

7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) разновременное разгибание рук.

8. 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.

9. 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.

10. Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом. Соревнования проводятся в закрытых от ветра местах в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10).