

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средней общеобразовательной школы №10 города Кинеля городского округа Кинель Самарской области структурное подразделение детский сад «Лучик»

ПРИНЯТА  
на малом педагогическом совете  
ГБОУ СОШ №10 СП д/с «Лучик»  
протокол № 5 от 31 мая 2023г



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Первые шаги в ГТО»  
физкультурно-спортивной направленности

Возраст детей 6 – 8 лет  
Срок обучения – 1 год

Разработчик:  
Чекмарева Татьяна Васильевна,  
инструктор по физической культуре

## Пояснительная записка

Главной ценностью для человека является его здоровье. Причем эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. Дошкольный возраст в развитии ребенка – это период, когда закладываются основы здоровья: умственное, нравственное и физическое развитие, культура движений, формируется личность человека. В это время ребенок интенсивно растет и созревает, движения становятся его основной потребностью. От того, как организовано воспитание и обучение ребенка, какие условия созданы для его взросления, для развития его духовных и физических сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

В настоящее время особую актуальность имеет проблема состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста. К сожалению, современные дети не отличаются отменным физическим и психологическим здоровьем. У них недостаточно сформированы потребности в занятиях физической культурой, уже в дошкольном возрасте дети имеют зависимость от электронных игр, а родители зачастую не являются приверженцами ЗОЖ. Из-за образа современной жизни у большинства взрослых слабый мотивационный аспект двигательной активности и низкий уровень представления о спорте. Сохранение и укрепление здоровья дошкольника – одна из актуальных проблем нашего времени.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Первые шаги в ГТО» составлена в соответствии с нормативными основаниями для разработки модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ).

**Краткая аннотация:** Внедрение комплекса ГТО в детском саду решит многие проблемы в физическом и психическом развитии ребенка-дошкольника. Интеграция ВФСК ГТО в систему дошкольного образования связана с выделением в комплексе 1-й ступени (от 6 до 8 лет): воспитанники подготовительных групп (дети 6-8 лет) уже могут сдавать нормативы ВФСК ГТО. Данная программа является пропедевтическим курсом для дальнейшего последующего обучения по внедрению и реализации Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди участников образовательного процесса.

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Актуальность.** Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка. Как известно, комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Повышению мотивации обучающихся к занятиям по программе будет способствовать участие в выполнениях нормативов комплекса ГТО, соревнованиях по общей физической подготовке, в фестивалях ГТО, физкультурных праздниках и т.п.

**Новизна** данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года, состоит из 3 модулей.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств, воспитание морально-волевых и духовных качеств. Средства и методы обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся и выполнению на этой основе нормативов ВФСК ГТО.

**Цель программы:** приобщение детей к здоровому активному образу жизни и формирование интереса к спорту посредством физкультурно-оздоровительной организации с помощью внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в систему работы с дошкольниками.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих **задач:**

*обучающие:*

- формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и введении здорового образа жизни;
- создание положительного отношения обучающихся к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;

*развивающие:*

- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- развитие коммуникативных качеств и умения работать в команде.

*воспитательные:*

- воспитание нравственных и эстетических качеств личности обучающихся, в особенности трудолюбия, честности, порядочности, ответственности, уважения к окружающим.

### **Возраст детей и срок реализации программы**

Срок реализации программы: 1 год, для детей 6-8 лет.

**Технологии, методы и формы обучения:** программой предусматриваются

- теоретические и практические занятия;
- выполнение нормативов ВФСК ГТО.

### **Формы организации занятий**

Основными формами организации обучающего процесса в объединении являются: групповые занятия, индивидуальные, комбинированные;

теоретические занятия (в форме бесед), культурно-массовые мероприятия.

### **Методы и приемы проведения занятий:**

- словесные методы (рассказ, объяснения, указания);
- наглядные методы (показ, демонстрация);
- практические методы (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования).

### **Режим занятий:**

Продолжительность обучения - 126 часов в год.

Количество часов – 2 часа в неделю. Режим занятий – 1-2 раза в неделю.

### **Ожидаемые результаты.**

- повышение индекса здоровья воспитанников; снижение заболеваемости;
- сформировано представление о комплексе ГТО, как о мероприятиях, направленных на укрепление здоровья с помощью систематической физической подготовки;
- развиты основные физические качества, координационные и ритмические способности, гибкость, ловкость, выносливость, чувство динамического равновесия;
- овладеют системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- развитое у детей стремление к укреплению и сохранению своего собственного здоровья посредством занятий физической культурой.
- обогащен двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- сформированы такие качества личности как организованность, толерантность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие, организаторские способности;
- представление детьми физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической

подготовки человека;

- повышение у детей интереса к занятиям физической культурой и спортом.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование модуля	Всего	Теория	Практика
1	Основы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности	42	12	30
2	«От теории к практической деятельности»	42	10	32
3	Физическое и спортивно-техническое совершенствование	42	8	34
	<b>ИТОГО</b>	<b>126</b>	<b>28</b>	<b>44</b>

### Критерии и способы определения результативности

1. Усвоение теоретических знаний (беседа);
2. Устойчивость интереса к занятиям физической культурой (индивидуальная беседа, коллективная рефлексия);
3. Физическое развитие обучающихся (педагогическое наблюдение);
4. Предварительное контрольное тестирование.
5. Выполнение тестов ВФСК ГТО (1 ступень).

### Формы контроля качества образовательного процесса

- Вводный мониторинг,
- Промежуточный мониторинг,
- Итоговый мониторинг,
- Беседа,
- Коллективная рефлексия,
- Демонстрация (показ) презентаций,
- Контрольные тесты,
- Контрольные испытания (упражнения по ОФП),
- Контрольные испытания (упражнения из комплекса ГТО).

## Содержание

### **1 модуль «Основы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»**

Реализация этого модуля направлена на обучение базовым двигательным действиям физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности. Средствами общей физической подготовки служат приёмы разнообразных вариантов построения и общеразвивающие упражнения.

Характерной особенностью упражнений является простота и доступность, использование таких предметов, как гимнастическая палка, обруч, скакалка, мяч; выполнение упражнений в форме игровых заданий.

Модуль разработан с учётом личностно - ориентированного подхода и составлен так, чтобы каждый ребёнок имел возможность заниматься общей физической подготовкой, совершенствуя двигательные физические качества, направленные на всестороннее и гармоничное физическое развитие личности.

**Цель модуля:** создание условий для приобщения детей к здоровому активному образу жизни и формирование интереса к спорту посредством физкультурно-оздоровительной деятельности.

#### **Задачи модуля:**

- укрепить здоровье, правильное физическое развитие детей дошкольного возраста;
- обучить безопасному поведению во время занятий и при организации общей физической подготовки;
- обучить различным вариантам построения и перестроения (шеренги, колонны; круги);
- обучить базовым двигательным действиям;
- научить восстанавливать дыхание через нос;
- научить играть с пальчиками (пальчиковая гимнастика);
- научить выполнять общеразвивающие упражнения с использованием



гимнастических предметов (гимнастическая палка, обруч, скакалка, мяч)

- обучить правилам подвижных игр.

### **Предметные ожидаемые результаты:**

#### Обучающий должен знать:

- правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- двигательные действия.

#### Обучающий должен уметь:

- восстанавливать дыхание через нос;
- выполнять пальчиковую гимнастику.
- выполнять общеразвивающие упражнения с использованием гимнастических предметов (гимнастическая палка, обруч, скакалка, мяч)

#### Обучающий должен приобрести навык:

- укрепления здоровья.

### **Учебно - тематический план**

#### **«Основы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование тем</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Форма контроля</b>
1	Здоровый образ жизни. Правила техники безопасности при проведении занятий; выполнении упражнений.	1	1	-	Вводный мониторинг
2	Режим дня. Утренняя зарядка.	1	1	-	Коллективная рефлексия
3	Гимнастика: пальчиковая, суставная, дыхательная	6	1	5	демонстрация
4	Общеразвивающие упражнения без предметов.	12	2	10	Контрольные испытания (упражнения по ОФП)
5	Общеразвивающие упражнения с предметами.	12	2	10	Контрольные испытания (упражнения

					по ОФП)
6	Подвижные игры	10	1	9	
	<b>ИТОГО</b>	<b>42</b>	<b>8</b>	<b>34</b>	

## **2 модуль «От теории к практической деятельности»**

Реализация этого модуля направлена на обучение по подготовке дошкольников к выполнению нормативов ВФСК ГТО в рамках дошкольных образовательных учреждений. Обучение по данному модулю даёт возможность в процессе физической подготовки приобрести теоретические знания и сформировать умения по выполнению упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия для выполнения нормативов.

**Цель модуля:** создание условий для формирования умений по выполнению физических упражнений (тестов) ВФСК ГТО.

### **Задачи модуля:**

- изучить теоретический материал о ВФСК ГТО и видах обязательных испытаний(тестов);
- обучить правилам безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми;
- научить выполнять общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами из комплекса ГТО;
- обучить правилам подвижных игр.
- обучить правилам и технике выполнения правильной ходьбы и бега;
- научить метать теннисный мяч в цель;
- научить прыжкам в длину с места.

### **Предметные ожидаемые результаты:**

#### Обучающий должен знать:

- теоретический материал о ВФСК ГТО и видах обязательных испытаний (тестов);

- правила подвижных игр;
- правила и технику выполнения правильной ходьбы и бега.

Обучающий должен уметь:

- метать теннисный мяч в цель;
- выполнять прыжки в длину с места.
- выполнять выполнять общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами из комплекса ГТО.

Обучающий должен приобрести навык:

- здорового образа жизни (правильное питание).

**Учебно - тематический план 2 модуля**

**«От теории к практической деятельности»**

№ п/п	Наименование тем	Всего	Теория	Практика	Форма аттестации
1	Правильное питание. Полезные и вредные продукты	1	1	-	беседа
2	Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья	1	1	-	Демонстрация презентации
3	Комплекс упражнений из физкультурно-спортивного комплекса ГТО	8	2	6	Контрольные испытания (упражнения из комплекса ГТО)
4	Лёгкая атлетика: техника ходьбы и бега	8	2	6	Контрольные тесты
5	Прыжковая техника	8	2	6	Контрольные тесты
6	Техника метания мяча	8	2	6	Контрольные тесты Промежуточный мониторинг
7	Подвижные игры	8	1	7	
	<b>ИТОГО</b>	<b>42</b>	<b>11</b>	<b>31</b>	

### **3 модуль «Физическое совершенствование»**

Реализация этого модуля направлена на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Данный модуль состоит из тем тесно взаимосвязанных и дополняющих друг друга:

«Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

**Цель модуля:** создание условий для совершенствования физической и технической подготовленности; стремление успешно выполнить тесты ГТО.

**Задачи модуля:** отработка навыков

- правильной ходьбы и бега;
- метание теннисного мяча в цель;
- прыжков в длину с места.

**Предметные ожидаемые результаты:**

Обучающий должен знать:

- теоретический материал о ВФСК ГТО и видах обязательных испытаний (тестов);
- правила и технику выполнения норм ГТО.

Обучающий должен уметь:

- комплекс упражнений из физкультурно-спортивного комплекса ГТО

Обучающий должен приобрести навык:

- укрепления и сохранения своего собственного здоровья посредством занятий физической культурой

**Учебно - тематический план 3 модуля**

**«Физическое совершенствование»**

№ п/п	Наименование тем	Всего	Теория	Практика	Форма аттестации
1	Тестовые испытания: бег, наклоны, прыжки, метание мяча.	6	2	4	Беседа, Демонстрация
2	Комплекс упражнений из физкультурно-спортивного комплекса ГТО	10	2	8	Контрольные испытания (упражнения из комплекса ГТО)
3	Лёгкая атлетика: бег, челночный бег	10	2	8	Контрольные тесты
4	Прыжковая техника	8	1	7	Контрольные тесты
5	Техника метания мяча	8	1	7	Контрольные тесты Итоговый мониторинг
	<b>ИТОГО</b>	<b>42</b>	<b>8</b>	<b>34</b>	

**Структура** основной деятельности по внедрению ГТО в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

I. Вводная часть занятия: разные виды ходьбы и бега, строевые упражнения, перестроение.

Основная часть занятия: общеразвивающие упражнения, обучение технике выполнения легкоатлетических видов ( бег, прыжки, наклоны, метание мяча).

II. Заключительная часть занятия: упражнения на расслабление мышц, на дыхание, рефлексия, спокойная ходьба, игры малой подвижности.

Для определения готовности детей подготовительной группы к усвоению Программы необходимо проводится мониторинг физической подготовки воспитанников после изучения каждого модуля. Предлагаемые детям двигательные тесты сравнительно просты, однако учитывая возрастные особенности испытуемых, необходимо, чтобы дети заблаговременно освоили контрольные упражнения достаточно хорошо, чтобы при тестировании

основное внимание было направлено на достижение результата.

Учитывая психологические особенности дошкольников, тестирование проводится в формесостязаний, в игровой форме.

### **Методическое обеспечение программы**

#### **Материально-техническое обеспечение программы**

- физкультурный зал (зал размером 30 на 20; разметка, стены ровные, без выступов, температура воздуха 16-18 градусов, достаточное освещение, вентиляция, шумоизоляция, достаточное количество спортивного оборудования), спортивный стадион.
- спортивный инвентарь: маты, мячи (баскетбольные, футбольные, малые), гимнастические палки, шведская стенка, обручи, гимнастические скамьи, кегли, скакалки.
- технические средства обучения (ноутбук, проектор, колонки).

#### **Список литературы**

1. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – СПб.: Питер, 2015. –400 с.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. – Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.:ТЦ Сфера, 2016г.
3. Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.:«Издательство Скрипторий 2003», 2017г.
4. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателя детского сада. –М.:Просвещение, 1986. – 128 с.
5. Вареник Е.Н. – Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦСфера, 2015г.
6. Воротилкина И. М. Физкультурно – оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. Москва «Издательство НЦЭНАС», 2014г.
7. Голицына Н. С. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. Москва, 2016г.
8. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Мозаика-Синтез, 2012г.
9. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду. Издательство ГНОМ и Д», 2017г.

#### **Интернет ресурсы**

1. <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
2. <http://fizkultura-na5.ru/>
3. <http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php>
4. <http://fizkulturnica.ru/>

**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. Челночный бег 3x10 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 – и.п.): 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.

**5. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.** Подтягивание на низкой перекладине выполняется из и.п.: 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 ступени - 90 см.

Для того чтобы занять и.п, 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 и.п.. Из и.п. участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. и.п., 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. и.п.;
  - 4) одновременное сгибание рук.
- 6. Подтягивание из виса на высокой перекладине.**

**6. Подтягивание на высокой перекладине** выполняется из и.п.: 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. и.п.;
- 4) разновременное сгибание рук.

**7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из и.п.: 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. 25 Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в и.п. 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. и.п.;
- 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 и.п.: 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.

### «Содержание двигательной деятельности по блокам»

#### Октябрь

- **Блок прыжки**

**Оттолкнись и прыгни.** И.п.: о.с., скакалка на полу. 1 — оттолкнувшись двумя ногами, перепрыгнуть через скакалку, 2 — повернуться кругом — прыгнуть обратно. Повторить 8 раз.

**Поменяй ноги.** И.п.: присесть, руки поставить за скакалку, лежащую на полу, одну ногу поставить впереди скакалки. 1-2 — прыжком поменять положение ног. Выполнить 12 раз.

**Вперед прыгай, назад шагай.** И.п.: о.с, скакалка в руках, середина её на полу.

1 - прыгнуть через скакалку назад. Повторить 10 раз.

- **Блок быстрота**

**Падающая палка»** Все становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. Первый номер выходит в середину круга водить. Если играющих много, то они образуют два круга. Водящий получает палку и ставит ее на пол, придерживая рукой. Водящий, держа палку за верхний конец, громко называет какой-нибудь номер и отпускает палку. Игрок с названным номером должен подскочить и схватить палку, пока она не упала на пол. Если ему удастся поймать палку, он возвращается на свое место, а водящий продолжает водить. Если же он не поймает палку, то становится водящим, а бывший водящий идет в круг на свое место. Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим (за исключением первого водящего).

**Бег уступами.** Игроки делятся на две команды. По команде первые игроки бегут до первой линии, обегая флажок, возвращаются обратно.

Вторые игроки бегут до второй линии и возвращаются обратно и т.д.

**Мяч в игре.** Игроки стоят в кругу, перебрасывая мяч от одного к другому в любом направлении. Тот, кто не поймал мяч, вылетает из игры. Игру можно проводить с двумя-тремя мячами.

**Встречный бег.** Игроки делятся на две команды и встают друг напротив друга. По команде игроки команд меняются местами.

**Кто быстрее? Играющие делятся на две команды, стоят вдоль одной линии. Водящий стоит за их спинами на расстоянии трех метров и неожиданно пробрасывает мяч над головой играющих. Побеждает тот, кто быстрее поймает мяч.**

#### **«Непослушные кольца»**

Цель: Удержать на голове кольцо.

Правила: Игроки свободно передвигаются с волшебным кольцом на голове, руки на поясе. Каждый игрок старается подтолкнуть плечом любого другого игрока, чтобы кольцо упало на пол. Игрок, уронивший кольцо, выбывает из игры. Побеждает тот, кто сохранил свое кольцо на голове.

Акцент: Перемещаться, не стоять на месте, корректно сталкиваться с другими партнерами по игре.

#### **• Блок школа мяча**

**«Поймай мяч .** Играют втроем. Двое игроков располагаются друг против друга на расстоянии 3—4 м и перебрасывают мяч между собой. Третий становится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если это удастся, он меняется местами с тем, кто бросил мяч. Можно предложить детям перед броском выполнить какое-либо движение: бросить мяч вверх, вниз, поймать его, вести мяч на месте и т. д.

**Сбей кеглю .** Педагог (взрослый) ставит две-три кегли на расстоянии 3-3,5 м от ребенка, дает ему большой мяч.

Ребенок приседает на корточки, наклоняется, ставит ноги чуть шире плеч в обозначенном взрослым месте (цветной кружок или шнур), прокатывает мяч двумя руками вперед, стараясь сбить кегли. Затем идет за ним, поднимает и возвращается.

#### **• Блок гибкость**

##### **«Маленький мостик».**

Шли ежата по лесу. Перед ними – ручей. Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей. Лягте на спину. Не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживайте спину. Держите, держите спинку, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнём. Повторить 3 раза.

### **«Качалочка».**

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед и назад. Когда устанете – отдохните. Повторить 3 раза.

### **«Морская звезда».**

А сейчас мы все превратимся в обитателей морского дна. Лягте на живот, широко раскинув в стороны руки и ноги. Медленно переползайте с места на место.

### **«Паровозик».**

Сидя, ноги слегка согнуть в коленях, а руки – в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колёс. Остановились и поехали так же назад.

## **Ноябрь**

### **• Блок сила**

**«Не опоздай»** Воспитатель раскладывает на полу по кругу кубики (или небольшие колечки, погремушки). Дети становятся у кубиков. По сигналу воспитателя они разбегаются по всей комнате, по сигналу «Не опоздай!»- бегут к кубикам. Первоначально дети могут подбегать к любому свободному кубику, постепенно они привыкают занимать своё место. При повторении игры можно предложить малышам бегать, как лошадки, высоко поднимая колени, или как мышки, тихо, на носочках. После сигнала «Не опоздай!» воспитатель бежит вместе с детьми, делая вид, что хочет взять кубик. Если дети быстро займут свои места, воспитатель должен похвалить их. Во время игры воспитатель следит, чтобы дети дальше убегали от кубиков, не наталкивались друг на друга, помогали друг другу найти свой кубик, когда прозвучит сигнал.

### **• Блок прыжки**

**Поймай комара** Дети становятся в круг. В середине круга стоит инструктор с прутом в руках. К пруту привязан шнур, на конце которого прикреплен «комар» из бумаги. Инструктор ведет прут над головами детей, они подпрыгивают, стараясь дотронуться до комара.

**Упражнение «Ящерица.** И. п.: лёжа на животе, руки расположены вдоль туловища, ладони на полу. 1-поднять прямые ноги насколько возможно вверх, опираясь о пол руками и подбородком, задержаться. 2-вернуться в и. п.

- **Блок быстрота**

**«Коршун и наседка»** В игре участвуют 8-10 детей, одного из игроков выбирают коршуном, другого наседкой. Остальные дети – цыплята, они становятся за наседкой, образуя колонну. Все держаться друг за друга. В стороне гнездо коршуна. По сигналу он вылетает из гнезда и старается поймать цыплёнка, стоящего в колонне последним. Наседка, вытягивая руки в стороны, не даёт коршуну схватить цыплёнка. Все цыплята следят за движениями коршуна и быстро двигаются за наседкой. Пойманный цыплёнок идёт в гнездо коршуна.

**«Быстро возьми»** Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки), которых должно быть на один меньше. На следующий сигнал «Быстро возьми!» - каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется

**«Второй лишний»** Дети становятся по кругу, расстояние между ними должно быть не менее 1-2 шагов. За кругом находится двое водящих. Один из них убегает, другой старается догнать его. Убегающий ребенок, спасаясь от ловящего, становится впереди какого-то ребёнка. Если он вбежал в круг и встал пока его не запятали, его уже нельзя салить. Теперь должен убежать ребёнок, который оказался вторым. Если Ловишка успел коснуться убегающего, то они меняются ролями.

Бегать только вне круга, не пересекать его, не хвататься за детей, стоящих в кругу, бегать не слишком долго, чтобы все могли включиться в игру.

### **Бабочки и стрекозы**

Перед началом игры необходимо разделить детей на две равные по числу команды. Одна команда - бабочки, другая команда - стрекозы. На противоположных сторонах площадки на расстоянии 15-20 м обозначаются дома бабочек и стрекоз. Две параллельные линии. В начале игры бабочки и стрекозы находятся в своих домах. По знаку учителя дети выходят на середину площадки и начинают бегать, прыгать, приседать. Затем учитель говорит команду,

например: "Стрекозы". И стрекозы убегают в свой дом, а бабочки бегут им вслед и селят стрекоз. Осаленных игроков считают, и за каждого играющего осаленного команде присуждается одно очко.

- **Блок школа мяча**

**Мяч на сторону соперника:** каждой команде дается одинаковое количество мячей (желательно не менее 3). Команды располагаются на волейбольной площадке по обе стороны от сетки.

**Содержание игры:** по сигналу игроки начинают перебрасывать мячи на сторону соперника как можно быстрее. Команда проигрывает одно очко, если на ее стороне окажутся все мячи. Либо подсчитываются мячи у каждой команды по истечении определенного времени. Тогда проигрывает команда, у которой окажется больше мячей.

**м/и«передай, садись»**Из каждой команды выбирается капитан. Все участники становятся вдоль одной воображаемой линии. А капитан посередине напротив, где-то на расстоянии 5-8 метров от линии. По команде «Старт» игра начинается. Капитан кидает мяч первому участнику своей команды. Тот должен поймать мяч и как можно быстрее кинуть его обратно капитану, как только он кинул мяч обратно он должен присесть (и остаться сидеть). Далее капитан бросает мяч следующему игроку своей команды и так далее. Когда капитан получит мяч от последнего игрока своей команды, он поднимает мяч вверх и вся команда встает. Команда, капитан которой первым поднимет мяч, выигрывает.

## **Декабрь**

- **Блок «Гибкость**

**Упражнение «Гусеница»**И. п.: сесть в позу прямого угла, согнуть в коленях ноги, руки в упоре сзади. 1- поднимая и подворачивая пальцы ног, ползающим движением продвинуть стопы вперед насколько возможно. 2-тем же способом вернуться в и. п.

**Упражнение «Книга»**И. п.: сидя в позе прямого угла, ноги вытянуты вперед, руки лежат на ногах. 1-поднять руки вверх, потянуться. 2-не сгибая ног, нагнуться вперед, стараясь руками достать пальцы ног, задержаться. 3-вернуться в и. п.

- **Блок сила**

**П/и «Поменяйся местами»** дети стоят по кругу. Водящий в центре. Дети, договариваясь друг с другом должны поменяться местами. А водящий в это время должен занять чужое место. Тот, кто остался без места. Становится водящим.

- **Блок прыжки**

**Упражнение «Ящерица»** И. п.: лёжа на животе, руки расположены вдоль туловища, ладони на полу. 1-поднять прямые ноги насколько возможно вверх, опираясь о пол руками и подбородком, задержаться. 2-вернуться в и. п.

- **Блок быстрота**

**Игра «Иголка-нитка»** Игроки становятся в круг и берутся за руки.

Считалкой выбирают «Иголку», «Нитку» и «Узелок». Герои друг за другом то забегают в круг, то выбегают из него. Если же «Нитка» или «Узелок» оторвались (отстали или неправильно выбежали, вбежали в круг), то эта группа считается проигравшей. Выбираются другие герои.

Выигрывает та тройка, в которой дети двигались быстро, ловко, не отставая друг от друга.

**Канатаходец** . На пол приклеивается малярный скотч или просто кладут ленту, в начале ленту кладут прямо, а через метр укладывают зигзагами. Первым идет родитель, чтобы показать как надо идти. Ребенок должен пройти ровно по линии. Для облегчения задачи ленту можно положить около стены, чтобы малыш мог на нее опереться.

## **Январь**

- **Блок гибкость**

**Упражнение «Мостик»**

И. п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу, руки в упоре сзади; 1-2 поднять ягодицы вверх; 3-4 вернуться в и. п.

**Упражнение «Морская звезда»**

И. п.: стоя на коленях, руки опущены вдоль туловища. 1-сесть на пол между стопами, руки в упоре сзади; 2-передвигая руки назад, лечь на спину; 3-руки положить на пол в стороны, ладони вниз.

**Упражнение «Змея»** И. п.: лёжа на животе, ладони под грудью. 1-подняться на руках, вытягивая позвоночник; 2-вернуться в и. п.



## 11. Упражнение «Лодочка»

И. п.: лёжа на животе, руки впереди, ладонь одной руки на тыльной стороне другой руки «носик лодочки», ноги прямые вместе; 1-приподнять руки, ноги и голову, прогнуться и покачаться вперёд-назад.

## 38. Упражнение «Книга»

И. п.: сидя в позе прямого угла, ноги вытянуты вперёд, руки лежат на ногах. 1-поднять руки вверх, потянуться. 2-не сгибая ног, нагнуться вперёд, стараясь руками достать пальцы ног, задержаться. 3-вернуться в и. п.

- **Блок**

**сила**

**Дракон поймай свой хвост.** В игре принимают участие не меньше десяти человек. Они строятся друг за другом, положив правую руку на правое плечо впереди стоящего. Тот, кто стоит впереди, - «голова дракона», последний – его «хвост». «Голова дракона пытается поймать свой «хвост». Шеренга находится в постоянном движении, «Тело» послушно следует за «головой», а «голова» старается схватить последнего игрока.

- **Блок прыжки**

**игра Пингвины с мячом** Дети стоят в 4-5 звеньях. Напротив каждого звена на расстоянии 5м ориентир- пенёк фишка. Первые в звеньях получают по мячу. Зажав их между коленями, прыгают к предмету, берут мяч и обежав ориентир, возвращаются каждый в своё звено и передают мяч следующему.

Прыгать, не теряя мяча, потерявший должен снова зажать мяч ногами и начать прыгать с того места, где был потерян мяч.

## **Февраль**

- **Блок быстрота**

Конники спортсмены все играющие — лошадки. На расстоянии метра от стены вдоль длинной ее стороны обозначены домики лошадок— стойла. Их должно быть на два-три меньше числа играющих. Перед началом игры все участники стоят по кругу правым боком. По команде «Шаг коня!» лошадки идут, высоко поднимая колени, доставая ими ладони рук. Команда: «Поворот!» — и лошадки, повернувшись кругом, идут в обратную сторону по импровизированному манежу для выездки. По команде «Рысью!» лошадки бегут. «Шаг коня!» — снова идут.

По сигналу учителя: «В стойла!» все бегут, стараясь занять обозначенное место. Оставшиеся без своего домика проигрывают. Игру повторяют три-четыре раза (без выездки). Побеждают ребята, которые выполнили все задания и ни разу не остались без стойла.

**Игра «Спрячь руки!».** Дети встают в круг и руками берутся за верёвку. В центре – водящий. Он старается ударить кого-либо по рукам. Нужно заметить намерение водящего и убрать руки с верёвки.

**Пустое место.** Дети ходят по кругу вокруг стульев. По сигналу воспитателя садятся на места, тот, кому не хватило места, выходит из игры

### **Блок школа мяча**

**Охотники и утки дети делятся на 2 команды.** Одна команда это охотники, а другая утки. На земле чертится большой круг. Утки встают внутрь круга, а охотники за кругом. По команде Старт, охотники пытаются попасть мячом в уток. Участники-утки должны уворачиваться от мяча. Им разрешено бегать только внутри круга. Если мяч коснулся утки, то этот игрок (утка) выбывает из игры и выходит из круга, а игра продолжается. Игру можно продолжать до тех пор, пока не будут «убиты» все утки.

- **Блок Гибкость.**

### **Азбука телодвижений**

