

**Методическая разработка, обеспечивающая реализацию
ФГОС дошкольного образования (из опыта работы)
по образовательной области физическое развитие**

**Программа по внедрению ВФСК ГТО в дошкольное учреждение
«Многоборец ГТО»**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированной направленности №7 «Антошка»
Волкова Елена Витальевна, инструктор по физической культуре.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел

| | |
|---|---|
| 1.1 Пояснительная записка | 3 |
| 1.2 Принципы реализации программы | 4 |
| 1.3 Условия формирования группы воспитанников | 4 |
| 1.4 Планируемые результаты освоения программы | 5 |

2. Содержательный раздел

| | |
|---|----|
| 2.1 Основные направления реализации программы..... | 6 |
| 2.2 Содержание нормативов ГТО для детей 6-8 лет..... | 8 |
| 2.3 Методы и средства для развития физических качеств | 16 |
| 2.4 Социальное партнерство и взаимодействие с семьями воспитанников | 18 |
| 2.5 Результаты и эффективность реализации программы..... | 19 |

3. Организационный раздел

| | |
|--|----|
| 3.1 Кадровые условия..... | 20 |
| 3.2 Организация предметно-развивающей среды..... | 20 |
| 3.3.Методическое обеспечение..... | 22 |

Приложения

1.Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Нормативной основой к программе по образовательной области «Физическое развитие» являются:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. От 29.06.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ
- О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты РФ 30 сентября 2015г.
- Указ президента РФ «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24.03.2014 № 172
- Постановление правительства РФ «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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 имеют 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 ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО), главной целью данной меры является охват всего населения страны общим спортивным движением. Предполагается, что нормы нового ГТО будут сдавать и взрослые и дети. Однако внедрение комплекса началось именно в системе образования.

Комплекс ГТО состоит из 11 ступеней в соответствии с возрастными группами населения от 6 до 70 лет и старше и нормативов по 3 уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия: I ступень - возрастная группа от 6 до 8 лет.

Для достижения поставленных нормативов дошкольникам необходимо углубленно и целенаправленно заниматься развитием физических качеств и овладением прикладных двигательных умений.

Цель: создать условия для повышения уровня развития физической подготовленности у детей дошкольного возраста для успешной сдачи норм ВФСК ГТО.

Задачи:

- ✓ Развитие основных физических качеств: силы, гибкости, ловкости, выносливости и быстроты.
- ✓ Овладение прикладными двигательными умениями и навыками.
- ✓ Формирование осознанных потребностей у воспитанников и их родителей в систематических занятиях физической культурой и спортом.
- ✓ Привлечение детей к участию в сдаче норм ГТО.
- ✓ Формирование знаний у воспитанников и их родителей о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО

Методическая новизна: создание в дошкольном учреждении системы по подготовке к проведению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Совместная деятельность дошкольного учреждения и семьи с целью приобщения ребенка к здоровому образу жизни и обогащению его социального опыта.

Практическая значимость: программу по внедрению ГТО в дошкольном учреждении «Многоборец ГТО» реально осуществить в любом образовательном учреждении. Она успешно может интегрироваться в образовательный процесс дошкольных образовательных учреждений, т. к. отражает реалии и потребности образовательной политики современного общества. Выпускники подготовительной к школе группы с высоким уровнем физической подготовленности войдут в состав команд для участия во Всероссийских спортивных соревнованиях школьников «Президентские состязания», а так же выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» разных ступеней.

1.2 Принципы реализации программы.

Принципы внедрения ВФСК ГТО:

- добровольность и доступность;
- оздоровительная и личностно-ориентированная направленность;
- обязательность медицинского контроля;
- учет региональных особенностей и национальных традиций.

Принципы организации тренировочного процесса:

Принцип систематичности обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков и физических качеств, адекватных особенностям их развития в период дошкольного развития. Он заключается в непрерывности, планомерности использования средств и методов, во всех тренировочных мероприятиях в течение всего периода тренировочного процесса.

Принцип постепенности определяет необходимость построения тренировок в соответствии с правилами: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».

Принцип индивидуальности предполагает такое построение процесса тренировок и использование его средств, методов, при которых осуществляется индивидуальный подход к детям разного пола, двигательной подготовки и физического развития, где создаются условия для наибольшего развития двигательных способностей. При индивидуальном подходе обязательно учитывается физиологическая и психическая стороны развития ребенка.

Принцип чередования нагрузки важен для предупреждения утомления детей и для оздоровительного эффекта от выполнения двигательных действий. Здесь предусматривается такое сочетание, чтобы работа одних мышц, осуществляющих движение, сменялась работой других, оставляя возможность для восстановительных процессов, т.е. обеспечивало бы чередование нагрузки и отдыха.

Принцип сознательности и активности предполагает формирование у детей устойчивого интереса к целенаправленной двигательной деятельности, привитие навыков самоконтроля и самокоррекции действий в процессе этой деятельности, развитие сознательности и инициативы.

1.3 Условия формирования группы воспитанников

Группа для занятий (тренировок) по освоению программы «Многоборец ГТО» формируется из детей подготовительной к школе группы в возрасте 6-7 лет в составе 10-12 человек. Исходным ориентиром для формирования группы лежит процесс, в котором исследуются качества развития физической сферы воспитанника старшего дошкольного возраста. Педагогическая диагностика

проводится с использованием диагностических заданий и наблюдений за поведением и деятельностью воспитанников на занятиях по физической культуре еще в старшей возрастной группе.

Основные условия формирования группы:

1. Ребенок, по результатам мониторинга имеет высокие показатели по двум и более критериям оценки физических качеств и освоению основных двигательных умений.
2. Ребенок имеет допуск к тренировкам и соревнованиям от врача педиатра.
3. Согласие родителей и желание ребенка посещать дополнительные занятия (тренировки) по данной программе. По итогам освоения программы пройти испытания комплекса ГТО (апрель-май месяц) и в составе команды от детского сада принять участие в городских соревнованиях: муниципальный летний Фестиваль ВФСК ГТО среди детей дошкольного возраста «С детства будь Готов к Труд и Охраняй свою страну», городская спартакиада среди муниципальных образовательных организаций «Старты надежд».

1.4 Планируемые результаты освоения программы

Планируемыми результатами являются достижения ребенком уровня, соответствующего требованиям комплекса ГТО I ступени:

- ребенок будет результативно, уверенно и точно выполнять необходимые физические упражнения;
- ребенок будет в двигательной деятельности успешно проявлять быстроту, ловкость, выносливость, силу, гибкость;
- ребенок будет постоянно проявлять самоконтроль и самооценку;
- ребенок будет стремиться к лучшему результату, четко осознавать зависимость

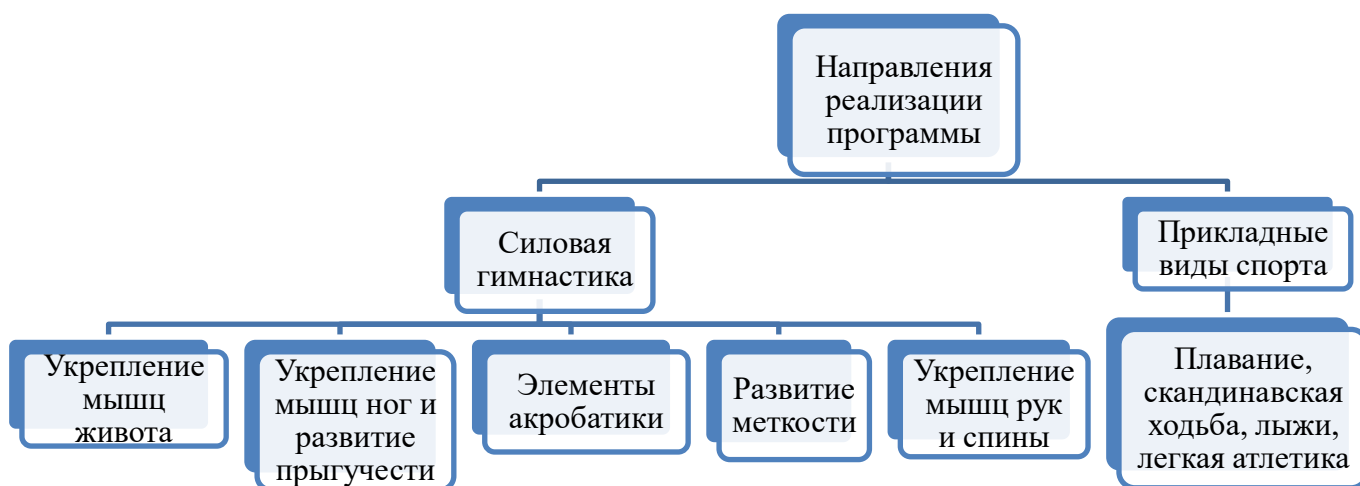
между качеством выполнения упражнения и его результатом;

Помимо результатов выполнения нормативов комплекса ГТО у ребенка сформирована осознанная потребность в систематических занятиях двигательной активностью за счет имеющегося двигательного опыта, стремление к физическому самосовершенствованию и здоровому образу жизни.

2. Содержательный раздел

2.1. Основные направления реализации программы.

Двигательная деятельность программы построена в двух направлениях:



1. Силовая гимнастика:

Упражнения на укрепление мышц живота обеспечивают подготовку к сдаче норматива «подъем туловища из положения лежа на спине»;

Укрепление мышц ног и развитие прыгучести обеспечивают подготовку к сдаче норматива «прыжки в длину с места»;

Использование элементов акробатики и стретчинга обеспечивает подготовку к нормативу «наклон вперед из положения стоя»;

Развитие меткости обеспечивает подготовку к нормативу «метание в цель с 6м»;

Укрепление мышц рук и спины обеспечивает подготовку к нормативу «подтягивание и отжимание».

Тренировочные мероприятия по силовой гимнастике проходят в течение всего учебного года группами по 10-12 человек 1 раз в неделю по 30 минут во второй половине дня. Тренировки организуются инструктором по физической культуре в спортивном и тренажерном залах дошкольного учреждения.

1. Прикладные виды спорта (имеют сезонную цикличность):

Направление прикладных видов спорта предполагает использование легкой атлетики в весенне-осенний период, лыжи в зимний период, скандинавская ходьба в осенний период под руководством инструктора по физической культуре 1 раз в неделю. В рабочие дни тренировки проходят на территории детского сада и стадионе школы №4. В выходные дни тренировки организуются на базе центра биатлонного комплекса и стадиона «Нефтяник» совместно с родителями под руководством инструктора по физической культуре.

Круглогодично, в стенах дошкольного учреждения работает бассейн, занятия в котором в рамках внедрения комплекса ГТО дети посещают 1 раз в неделю под руководством инструктора по плаванию.

Большую часть тренировочных мероприятий по силовой гимнастике и прикладных видов спорта занимают игры и игровые упражнения: соревновательные, кооперативные и несоревновательные.

Соревновательные игры (СИ) непосредственно связаны с соперничеством, состязанием. Главная цель СИ - выявить победителя в индивидуальных или командных соревнованиях. В этих играх следует поощрять разнообразные достижения участников игр–эстафет, связанные: с их физической подготовленностью; с сохранением навыков, выработанных на тренировках в условиях сложной игровой деятельности; с достижениями в отдельном виде соревнования. Поощряется точное выполнение правил и соблюдение принципов честной игры. Победитель должен знать, что он смог победить не только потому, что он самый ловкий и сильный, но и потому, что есть другие, которые проиграли.

Кооперативные игры (КИ) – игры сотрудничества, в которых может условно присутствовать командное соперничество (по времени, в сравнении с предшествующим результатом и т.п.) при проведении таких игр учитываются не личные достижения отдельных участников, соревнующихся друг с другом, а достижения команд или всех участников, объединенных в единую команду. Эти игры, призваны уничтожить боязнь личного поражения и ощущения неудачи. Главная цель КИ – взаимодействие всех участников в достижении общего результата или определение лучшего показателя (время, дистанция ит.п.) всех игроков. КИ дают прекрасную возможность для роста самооценки, успеха и просто общего веселья.

Несоревновательные игры (НИ) – игры, в которых отсутствует разделение участников на соперничающие команды. В этих играх поощряется взаимопомощь, творчество, юмор, что ориентирует детей на сотрудничество, исключает проявление агрессивности. Главная цель НС – получить удовольствие от самого процесса игры.

При подборе игр предпочтения отдаются командным играм, которые в процессе взаимодействия между участниками требуют четкого соблюдения правил, учат этике социальных отношений через самообладание, саморегуляцию, самокоррекцию. Через адекватную самооценку себя и соперника формируют навыки восприятия и соблюдения социальных норм, как взаимоуважение, взаимовыручка, взаимопомощь, способствуют формированию коллективизма и социально-ориентированного единства. Командные игры оказывают воздействие не только на физическое развитие дошкольников, но и на их личность. (Приложение 4)

Принципиальным отличием программы от имеющихся в дошкольном образовании программ физкультурно-спортивной направленности является обогащение содержания двигательной деятельности за счет обучения детей выполнению физических упражнений в соответствии с требованиями методики Комплекса ГТО, формирование прикладных двигательных умений и навыков. Тренировочный план охватывает детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет) и реализуется через специально организованные мероприятия (тренировки, эстафеты, соревнования), которые проводятся 2-3 раз в неделю с 1 сентября по май месяц. (Приложение 1).

| | Период | Количество мероприятий в неделю | Количество мероприятий в месяц | Количество мероприятий в год |
|---|--|---------------------------------|--------------------------------|------------------------------|
| Силовая гимнастика | Сентябрь-май | 1 | 4 | 36 |
| Прикладные виды спорта: плавание | Сентябрь-май | 1 | 4 | 36 |
| Лыжи | Декабрь-февраль | 1 | 4 | 12 |
| Легкая атлетика | Сентябрь, первая половина октября, апрель, май | 1 | 4 | 10 |
| Скандинавская ходьба | Вторая половина октября, ноябрь | 1 | 4 | 6 |

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на равномерное распределение этих часов по неделям и проведение регулярных еженедельных занятий с дошкольниками так и на неравномерное их распределение с возможностью организовывать занятия крупными блоками — «интенсивами» (например, соревнования между группами других дошкольных учреждений, фестивалями среди ДОУ).

2.2 Содержание нормативов ГТО для детей 6-8 лет

В основу оценки качества реализации программы легли нормативы комплекса ГТО:

1 степень - Нормы ГТО для дошкольников 6-8 лет

3 - бронзовый значок

2 - серебряный значок

1 - золотой значок

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Возраст 6-8 лет | | | | | |
|--------------------------------|--|-----------------|------|------|---------|------|------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Челночный бег 3х10 м (с) | 10,3 | 10,0 | 9,2 | 10,6 | 10,4 | 9,5 |
| | или бег на 30 м (с) | 6,9 | 6,7 | 6,0 | 7,1 | 6,8 | 6,2 |
| 2. | Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с) | 7.10 | 6.40 | 5.20 | 7.35 | 7.05 | 6.00 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 2 | 3 | 4 | – | – | – |
| | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 6 | 9 | 15 | 4 | 6 | 11 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 7 | 10 | 17 | 4 | 6 | 11 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +1 | +3 | +7 | +3 | +5 | +9 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во попаданий) | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 |
| 6. | Бег на лыжах на 1 км (мин., с) | 8.45 | 8.30 | 8.00 | 9.15 | 9.00 | 8.39 |

| | | | | | | | |
|--|---|------|------|------|------|------|------|
| | или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с) | 9.00 | 7.00 | 6.00 | 9.30 | 7.30 | 6.30 |
| 7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 110 | 120 | 140 | 105 | 115 | 135 |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 ми) | 21 | 24 | 35 | 18 | 21 | 30 |
| 9. | Плавание 25 м (мин., сек.) | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 15 |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 |
| * Для бесснежных районов страны | | | | | | | |
| ** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. | | | | | | | |

Челночный бег. На расстоянии 10 м друг от друга обозначают две параллельные линии - «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на линию старта, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается её и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

Основные ошибки:

- во время изменения направления, при касании рукой линии ребенок приседает
- на последнем отрезке замедляет темп не пробегая финишную линию

Подготовительные упражнения

- ✓ Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода (предварительного разбега).
- ✓ челночный бег, 2х10 и 3х5 м.
- ✓ челночный бег 4х10 м с последовательным переносом набивных мячей.
- ✓ Челночный бег 3х10 м с переносом двух кубиков

Бег на короткую дистанцию 30м выполняется с максимальной скоростью. Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 2 – 4 человека.

Основные ошибки в технике бега:

- бег по дистанции на полусогнутых ногах;
- во время бега туловище и голова отклонены назад;
- бег с постановкой стопы на пятку или на всю стопу (участник «топает» во время бега);
- бег заканчивается перед линией финиша, а не после нее (т. е. остановка у линии финиша).

Результат в беге на короткие дистанции зависит от следующих факторов:

- 1) умения быстро реагировать на выстрел стартера или команду «Марш!»;
- 2) способности быстро набрать скорость;
- 3) уровня абсолютной максимальной скорости, которую способен развить бегун;
- 4) уровня скоростной выносливости — способности бегуна сохранять достигнутую скорость до конца дистанции.

Средством подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО в беге на короткие дистанции являются избирательно-направленные упражнения для развития скоростных способностей.

Упражнения, развивающие быстроту двигательной реакции

- ✓ старт по сигналу (свистку, хлопку в ладоши) из различных исходных положений.
- ✓ по сигналу бег 5, 10, 30 м с высокого старта на перегонки
- ✓ по первому сигналу бег с высоким подниманием бедра 4-5 с (на месте или с небольшим продвижением вперёд). По второму сигналу - скоростной рывок 5 м.

Упражнения, развивающие стартовую скорость

- ✓ бег с максимальной скоростью под горку с небольшим уклоном.
- ✓ повторный бег с максимальной скоростью на отрезках 10—30 м.
- ✓ бег 10 м с хода (с предварительного разгона 2-3 м) на время.

Упражнения, развивающие максимальную скорость бега

- ✓ повторный бег с максимальной скоростью на отрезках 30 м.
- ✓ бег с хода с максимальной скоростью на отрезках 10 м.
- ✓ бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2—3 м впереди.

Интервалы отдыха между попытками следует делать настолько большими, чтобы обеспечить относительно полное восстановление организма: скорость бега не должна заметно снижаться от повторения к повторению. На каждом занятии упражнения следует повторять 3-4 раза. При беге большая нагрузка приходится на мышцы ног, особенно на стопы. Поэтому чтобы повысить скоростные качества, необходимо включать упражнения на развитие силы мышц ног. Эти упражнения надо обязательно выполнять в высоком темпе (их называют скоростно-силовыми).

Упражнения, развивающие силу мышц ног

- ✓ бег в горку с максимально возможной скоростью.
- ✓ бег в горку с дополнительным отягощением (жилеты-утяжелители, пояса-утяжелители и др.).
- ✓ прыжки на одной ноге 15 м с фиксацией времени.
- ✓ прыжки с ноги на ногу (многоскоки) с продвижением вперёд 20 м.
- ✓ прыжки в горку: на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу.
- ✓ приседания держась руками за рейку гимнастической стенки.

Основные ошибки при беге:

- большая скорость бега в начале дистанции, что не позволяет равномерно и глубоко дышать, быстро наступает утомление;
- резкое изменение скорости бега на дистанции, что вызывает сбой в дыхании, приводит к нарушению поступления кислорода в мышцы и влечёт за собой быстрое утомление.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. И. п.: подойти к линии отталкивания (не касаясь её носками), стопы поставить на ширину плеч или чуть уже, параллельно. Перед прыжком поднять руки вверх, чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. Затем плавно, но достаточно быстро отвести руки назад, одновременно опускаясь на всю стопу, согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах до полуприседа, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками. Руки, отведённые назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, следует переходить к отталкиванию. Резким взмахом руками вперёд-вверх с одновременным разгибанием и толчком обеих ног выполнить отталкивание и прыжок вперёд-вверх. После отталкивания туловище полностью распрямляется. В полёте согнуть ноги в коленях и вынести их вперёд, приземлиться на пятки с последующим перекатом на всю стопу. Во время приземления присесть и вынести руки вперёд (этим обеспечивается мягкое и устойчивое приземление). Дальность прыжка измеряется от линии отталкивания (стартовой линии) до линии пяток, если ноги вместе при приземлении, или по пятке, ближней к месту отталкивания, если при приземлении одна нога сзади, а другая впереди. Измерение производится перпендикулярно к линии

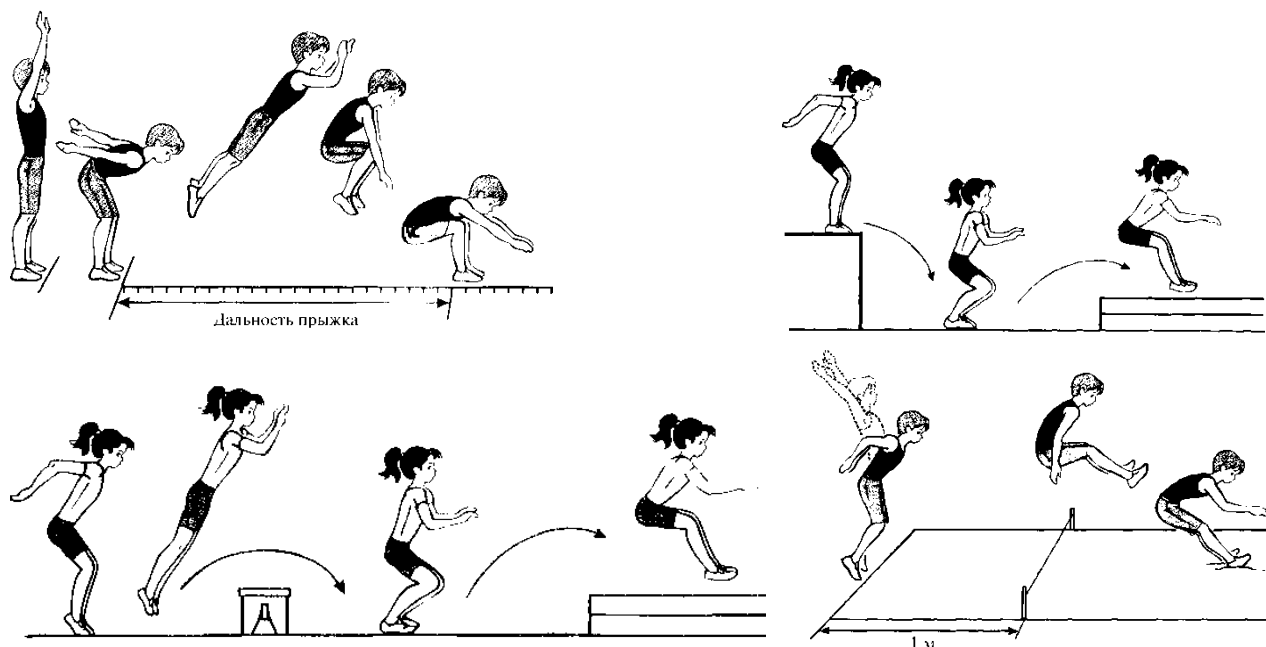
отталкивания. Участнику предоставляются три попытки. Учитывается лучший результат. При потере равновесия (шаг назад, падемте назад и т. д.) результат не засчитывается.

Основные ошибки:

- заступ за линию измерения или касание её;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами разновременно;
- приземление одной ногой ближе, а другой дальше (стопы расположены не параллельно).

Упражнения, развивающие скоростно-силовые способности (прыгучесть)

- ✓ выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием и с отягощением (набивным мячом) на плечах.
- ✓ прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 15 — 20 м.
- ✓ прыжки на обеих ногах через гимнастическую скамейку с последующим быстрым и мощным прыжком в длину с приземлением на гимнастический мат.
- ✓ спрыгивание с повышенной опоры 30—50 см с приземлением на слегка согнутые в коленном суставе ноги и быстрым и мощным прыжком в длину с приземлением на гимнастический мат.
- ✓ прыжок в длину с места через препятствие высотой 50-70 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания
- ✓ прыжок в длину с места через препятствие шириной 120-140 см (мат)



Метание теннисного мяча (57 г) в цель производится с места с расстояния 6 м в закреплённый на стене гимнастический обруч (диаметром 90 см). Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Каждому участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Техника выполнения. Вариант 1. И. п. — встать лицом к мишени, левая нога впереди, правая сзади, кисть с мячом поднята над плечом, согнута в локтевом суставе. Слегка отвести руку с мячом назад (замах). Разгибая руку вперёд-вверх, выполнить бросок мяча в мишень.

Вариант 2. И. п. — встать лицом к мишени. Правая рука с мячом отведена в сторону и согнута в локтевом суставе, кисть на уровне плеча, левая нога впереди, правая сзади. Отводя руку с мячом назад, перенести массу тела на стоящую сзади правую ногу, туловище повернуть левым боком по направлению к мишени (замах). Поворачиваясь на передней части правой стопы, выполнить

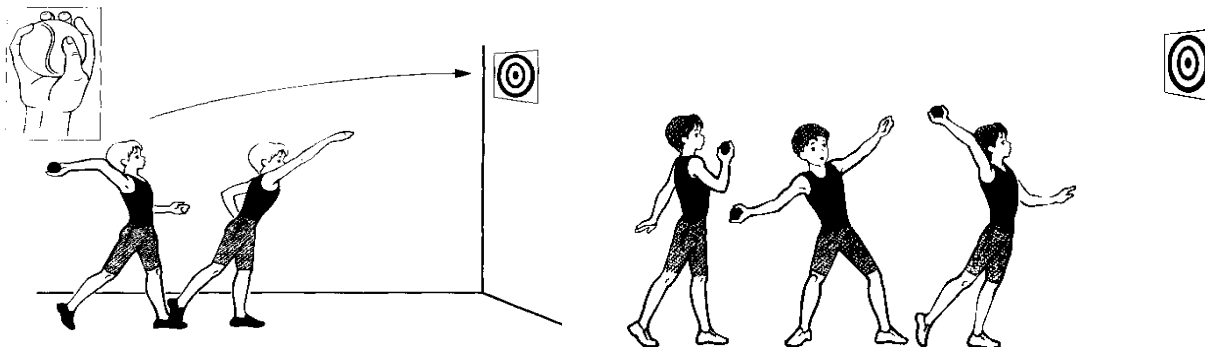
бросок мяча в мишень движением туловища, предплечья и кисти руки, пронося мяч сверху над плечом.

Основные ошибки:

- напряжённое держание руки с мячом;
- локоть метаемой руки направлен в сторону.

Подготовительные упражнения:

- ✓ метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4- 5 м.
- ✓ метание в цель из необычных положений (стоя на гимнастической скамейке, стоя на одном колене и др.).
- ✓ метание в различные виды целей с ограничением времени на выполнение заданий;



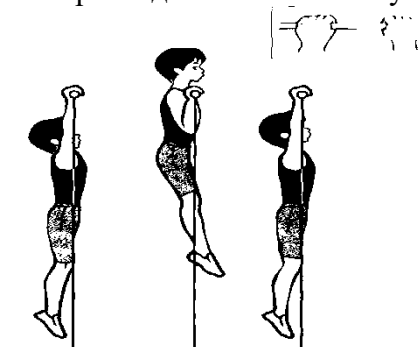
Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). И. п. вис на прямых руках, хват руками сверху, кисти рук на ширине плеч. Туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются опоры (пола), ступни вместе. Подтягивание выполняется силой, без рывков, махов, изгибов, до положения, при котором подбородок оказывается выше грифа перекладины. При опускании руки выпрямляются. При нарушении этих требований попытка в подтягивании не засчитывается. Выполнение упражнения прекращается, если испытуемый останавливается более чем на 2с или ему два раза подряд не удаётся зафиксировать положение подбородка над перекладиной. Допускается использование магнезии для рук.

Основные ошибки:

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с из исходного положения при выполнении упражнения;
- разновременное сгибание рук.

Подготовительные упражнения:

- ✓ подтягивание на перекладине из виса с помощью.
- ✓ подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 90 см).
- ✓ вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках.
- ✓ подтягивание из виса на высокой перекладине хватом снизу.



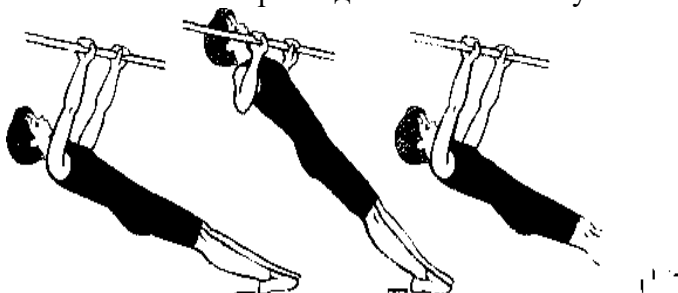
Подтягивание на низкой перекладине (высота грифа 90 см). И. п.: вис лёжа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берётся 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 вперёд, 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 с исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Допускается использование магнезии для рук.

Основные ошибки:

- подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения при выполнении упражнения;
- разновременное сгибание рук.

Подготовительные упражнения:

- ✓ вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках.
- ✓ подтягивание на низкой перекладине из вися сиди.
- ✓ подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине хватом снизу.



Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. И. п.: упор лёжа на полу, кисти рук на ширине плеч, пальцы вперёд, локти разведены не более чем на 45 градусов. Ноги вместе, стопы упираются в пол без опоры. Плечи, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до лёгкого касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, разгибание — до полного выпрямления рук в локтевых суставах при сохранении той же прямой линии. Выполнив разгибание рук, необходимо зафиксировать и. 0,5 с, затем продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счётом судьи.

Основные ошибки:

- касание пола коленями, бёдрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги» (при выполнении упражнения испытуемый сгибает или прогибает туловище);
- разновременное разгибание рук;
- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения при выполнении упражнения.

Подготовительные упражнения:

- ✓ отжимание с коленей (10 раз)
- ✓ отжимание в наклоне (10 раз)



КАК НАУЧИТЬСЯ ПРАВИЛЬНО ОТЖИМАТЬСЯ

ШАГ 1

ОТЖИМАНИЯ ОТ СТЕНЫ

Встаньте лицом к стене на расстоянии 30–50 см от неё. Ноги вместе, ладони прижаты к опоре на уровне плеч. На вдохе согните руки и коснитесь носом стены. На выдохе распрямите руки и вернитесь в исходное положение.

Как только сможете делать больше 10 отжиманий, переходите к следующему шагу.

ШАГ 2

ОТЖИМАНИЯ В НАКЛОНЕ

Поставьте руки на стол или диван, расстояние между ладонями чуть больше ширины плеч. Ноги вместе, тело выпрямлено. На вдохе согните руки и постарайтесь коснуться грудью опоры. На выдохе вернитесь в исходное положение.

Как только сможете делать больше 10 отжиманий, переходите к следующему шагу.

ШАГ 3

ОТЖИМАНИЯ С КОЛЕНЕЙ

Встаньте на колени. Ладони поставьте на пол так, чтобы тело было прямым от коленей до плеч. На вдохе согните руки и опуститесь как можно ниже. На выдохе вернитесь в исходное положение.

Как только сможете делать больше 10 отжиманий, переходите к следующему шагу.

ШАГ 4

КЛАССИЧЕСКИЕ ОТЖИМАНИЯ

Встаньте в планку: выпрямленные руки на ширине плеч, ноги стоят на носках, тело прямое от пяток до макушки, живот втянут. На вдохе опуститесь, согнув руки до прямого угла. На выдохе поднимитесь в исходное положение.

Поздравляем! Вы научились правильно отжиматься!

Поднимание туловища из положения лёжа на полу. И. п. лёжа на спине на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнёром к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

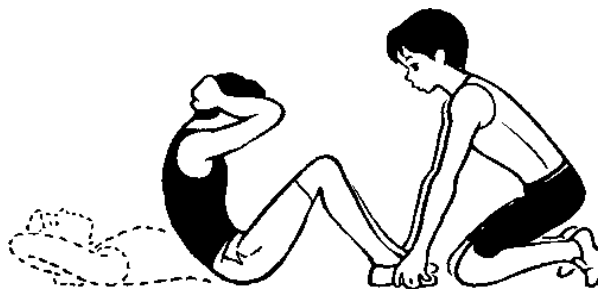
Основные ошибки:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками гимнастического мата;
- пальцы разомкнуты «из замка».

Подготовительные упражнения:

- ✓ при подъеме туловища руки вытянуты вперед и касаются плечей партнера
- ✓ при подъеме туловища руки скрещены на груди, кисти рук лежат на своих плечах
- ✓ подъем туловища без фиксации ног партнером, руки вытянуты вперед

- ✓ подъем туловища без фиксации ног партнером, в руках гантели или набивной мяч.



Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. И.п: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы). При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

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

Подготовительные упражнения:

- ✓ из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола
- ✓ наклоны вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук

Бег на лыжах 1 км проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах . При организации масс-старта группу участников выстраивают за 3 метра до стартовой линии, при индивидуальном старте – по стартовому протоколу с временным интервалом (15, 20 секунд и т.д.). Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер. По команде «На старт!» участники (участник) занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение. Участник считается финишировавшим (финишное время фиксируется), когда нога тестируемого пересекает финишную линию носком ботинка.

Предварительные упражнения:

- ✓ ходьба на лыжах 500-1000м
- ✓ ходьба на лыжах в сочетании с ускорением на финише

Смешанное передвижение на 1 км, состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности и проводится на стадионе или любой ровной местности.

Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета, или команды «Марш!» они начинают движение. Сочетание отрезков ходьбы и бега каждый участник выбирает самостоятельно в зависимости от самочувствия. Тестируемым I ступени рекомендуется начинать испытание с бега и по мере усталости переходить на ходьбу, Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды. Максимальное количество участников в забеге не более 20 человек.

Основные ошибки:

- при беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции
- неправильное распределение сил (ускорение в начале дистанции)

Предварительные упражнения:

- ✓ бег 250м +250м ходьба с переходом на бег
- ✓ бег 500м +250м ходьба с переходом на бег
- ✓ бег 750м +250м ходьба с переходом на бег
- ✓ бег 1000м без перехода на ходьбу
- ✓ бег 1000м с ускорением на финише

Плавание 25 м проводится в бассейнах. Допускается стартовать с тумбы, бортика или из воды (на усмотрение испытуемого). Способ плавания – произвольный. Участник касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- ходьба или касание дна ногами;
- использование для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.

2.3 Методы и средства для развития физических качеств

Успешное овладение основными и прикладными двигательными умениями и навыками возможно только при высоком уровне развития физических качеств. Поэтому на тренировках по силовой гимнастике и легкой атлетике для развития физических качеств уделяется особое внимание.

| физические качества | средства развития | методы развития |
|--|---|---|
| Быстрота Способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени | Упражнения, выполняемые с ускорением (бег с постепенно нарастающей скоростью), на скорость (добежать до финиша как можно быстрее), с изменением темпа (бег медленный, быстрый и очень быстрый), игры-эстафеты. Беговые и прыжковые упражнения с максимальной скоростью выполнения на координационной лестнице. П/игра «Берегись», «Пустое место»; и/упражнения «Перемена предметов», «Скоростная эстафета», «Челночный бег с кубиками», «Челнок», «Перебежка с выручкой». | повторный, переменный (с варьирующими ускорениями), игровой, соревновательный |
| Ловкость Способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умение действовать в изменяющихся | Физические упражнения в основных движениях (бег между предметами; с преодолением различных препятствий, метание, игры с мячом, игровые упражнения с обручем, прыжки, лазание) Применение необычных и.п. (бег из положения, стоя на коленях, сидя; прыжок из положения спиной к направлению движения), быстрая смена | игровой соревновательный |

| | | |
|---|---|---|
| условиях правильно, быстро и находчиво. | <p>различных положений (сесть, лечь, встать). Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов. Беговые и прыжковые упражнения с максимальной скоростью выполнения на координационной лестнице. П/игры: «Вышибалы», «Утки-охотники», «Попади в мяч», «Снайперы», «Защита укрепления», «Удочка», «Резиночка на ногах»</p> | |
| Сила Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечного напряжения | <p>Упражнения с повышенной сопротивляемостью: упражнения с набивными мячами, гантелями, преодоление сопротивления партнера (в парных упражнениях); упражнения, включающие поднятие собственной массы тела. Упражнения для мышц брюшного пресса: поднятие туловища из положения, лежа с разным положением рук, с отягощением, поднятие ног из положения лежа и виса на турнике или шведской стенке. Упражнения для мышц нижних конечностей: прыжки, приседания, ходьба с выпадами. Упражнения для мышц верхних конечностей: отжимание от скамейки, отжимание с колен, отжимание от пола и с использованием платформы для отжиманий; подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине. силовые упражнения на координационной лестнице. И/игры: «Перемена мест», «Вызов номеров», «Перетягивание каната»; и/упражнения: «Каракатица», «Тяга-перетяга», «Тачка», «Бревнышко», «Паучки», «Длинный прыжок», «Прыжок за прыжком».</p> | <p>повторный метод, метод серийных упражнений, метод круговой тренировки, контрольный метод («до отказа»), соревновательный</p> |
| Гибкость Способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении | <p>Игровой стретчинг – система упражнений, направленных на улучшение гибкости, повышение подвижности суставов. Упражнения, выполняемые самостоятельно и помощью партнера для увеличения амплитуды.</p> | <p>имитация, метод повторного динамического упражнения и метод повторного статического упражнения.</p> |
| Выносливость | <p>Бег в умеренном темпе с постоянной скоростью на</p> | <p>равномерный</p> |

| | | |
|---|---|---|
| Способность организма сопротивляться утомлению во время длительного выполнения спортивных упражнений | дистанцию 500м-1000м; скандинавская ходьба на дистанцию 1000-2000м; смешанное передвижение на дистанцию 1000м и более. Бег на дистанцию 1000м на время. Высокоинтенсивный интервальный тренинг табата. П/игры «Я – ляпа», «Северный и южный ветер», «Кот и мыши». | непрерывный метод, интервальный метод, игровой метод. |
|---|---|---|

- ✓ Переменный метод - последовательное варьирование нагрузки в ходе непрерывного упражнения, путем направленного изменения скорости передвижения, темпа, длительности, ритма, амплитуды движений, величины усилий;
- ✓ Повторный метод - многократное выполнение интенсивных упражнений на фоне полного восстановления;
- ✓ Равномерный непрерывный метод. Этим методом развивают аэробные способности различных видов спорта, в которых выполняются циклические однократно-равномерные упражнения малой и умеренной мощности (ЧСС - 130-160 уд/мин);
- ✓ Интервальный метод (разновидность повторного метода) - дозированное повторное выполнение упражнений относительно небольшой интенсивности и продолжительности со строго определённым временем отдыха, где интервалом отдыха служит обычно ходьба, либо медленный бег;
- ✓ Игровой метод - имеет сюжетное содержание; ярко выраженное соперничество и эмоциональность в игровых действиях; изменчивость условий выполнения действий; высокие требования к творческой инициативе в действиях; отсутствие строгой регламентации в характере действий и нагрузке; комплексное проявление разнообразных двигательных навыков и физических качеств;
- ✓ Соревновательный метод - подчинение всей деятельности задаче победить в соответствии с заранее установленными правилами; максимальное проявление физических и психических сил в борьбе за первенство, за высокие спортивные достижения; ограниченные возможности в управлении детьми, в регулировании их нагрузки);
- ✓ Метод серийных упражнений - выполнение целевого количества упражнений);
- ✓ Имитация: позы игрового стретчинга, подражая животным, птицам и предметам;
- ✓ Круговая тренировка - быстрая смена упражнений, их разнонаправленность, эмоциональность деятельности, отсутствие монотонности;
- ✓ Методы слухового восприятия: беседа, разбор, оценка, указание и распоряжение;
- ✓ Методы зрительного восприятия: показ двигательного действия, демонстрация наглядных пособий.

2.4 Социальное партнерство и взаимодействие с родителями воспитанников.

Социальное партнерство.

Между образовательным учреждением «Детский сад №7 «Антошка» и местной общественной организацией «Урай Мега Спорт» заключен договор о сотрудничестве. Целью сотрудничества является создание благоприятных условий для физического развития детей. В свою очередь «Урай Мега Спорт» оказывает профессиональную помощь специалистам, работающим по

программе, через сетевые ресурсы проводит мастер-классы, информирует и консультирует; предоставляет во временное безвозмездное пользование спортивное оборудование и инвентарь.

Ежегодно организует и проводит муниципальный Фестиваль ВФСК ГТО среди детей дошкольного возраста «С детства будь Готов к Труду и Охраняй свою страну». В рамках данного спортивного мероприятия дети выполняют большую часть нормативов комплекса ГТО 1 ступени, оставшиеся нормативы выполняют по расписанию Центра тестирования ГТО города Урай.

Взаимодействие с семьями воспитанников.

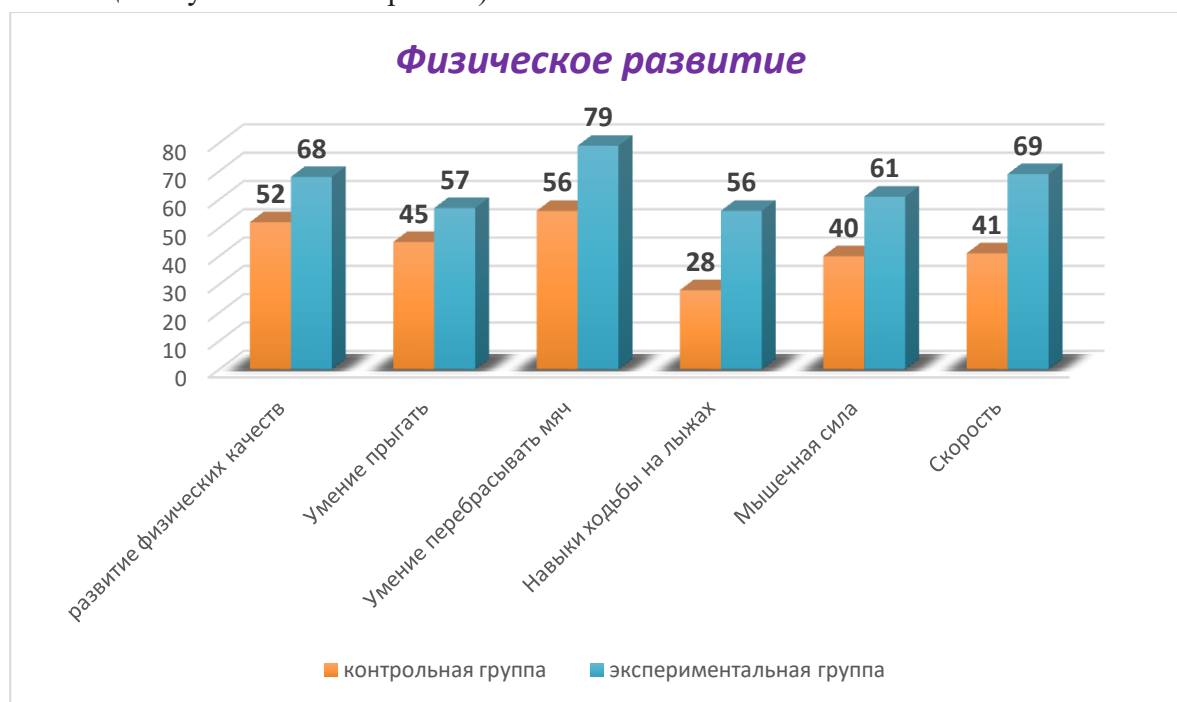
Ведущая цель: оказывать всестороннюю помощь семье в обеспечении физического развития ребенка и приобщение его к здоровому образу жизни. Вовлечение родителей в тренировочный процесс через различные формы взаимодействия позволяют более успешно решить поставленные задачи вариативной программы.

Формы взаимодействия:

- Индивидуальные и групповые консультации: «Что такое ГТО», «Пошаговая регистрация ребенка на официальном сайте ГТО», «Правильное питание спортсмена», «Тренировку пропустил – победу отдал», «Тренируемся вместе», «Спортивные секции города Урай», «Физические способности ребенка»;
- Сетевое взаимодействие: информирование, «Вопрос-ответ», фото и видеоотчеты с тренировочных мероприятий;
- Мастер-классы по развитию двигательных навыков и физических качеств;
- Совместные тренировки в выходные дни по кроссу, скандинавской ходьбе, бегу на лыжах;
- Сопровождение детей на спортивные соревнования.

2.5 Результативность и эффективность реализации вариативной программы

По итогам реализации вариативной программы за учебный год в мае 2019 года был проведен сравнительный мониторинг физического развития детей подготовительной группы, принимающей участие в реализации проекта, и контрольной подготовительной группы (не являющиеся участниками проекта):



Результаты мониторинга говорят о том, что участие в тренировочном процессе положительно сказывается на физическом развитии дошкольников.

За 2018-2019 года воспитанники, принявшие участие в проекте, достигли положительных результатов в городских мероприятиях:

1. Диплом I степени в городском фестивале ГТО для дошкольников города Урай (2018 год);
2. Диплом II степени в городском фестивале ГТО для дошкольников города Урай (2019 год);
3. Диплом I степени в городских состязаниях «Веселые старты- 2019г»;
4. Золотым знаком отличия ВФСК ГТО награждены 6 детей, серебряными знаками отличия ВФСК ГТО - 5 детей, бронзовыми знаками отличия ВФСК ГТО - 5 детей.
5. Диплом II степени в личном первенстве среди девочек дошкольного возраста (2019год);
6. Диплом II степени в личном первенстве среди мальчиков дошкольного возраста (2018 год).
7. Победители в окружном военно-патриотическом конкурсе (2020г). Мероприятия для конкурса под руководством инструктора по плаванию и инструктора по физической культуре: тренировка в бассейне, тренировка многоборцев по силовой гимнастике, спортивно-сюжетная игра «Курсы молодого бойца».

3.Организационный отдел.

3.1 Кадровые условия.

Работу с родителями воспитанников, занятия (тренировки) с детьми по силовой гимнастике, легкой атлетике, лыжной подготовке планирует и проводит инструктор по физической культуре Е.В.Волкова, имеет высшее профессиональное образование по профилю деятельности, стаж работы 30 лет, I квалификационную категорию. Награды: золотой знак отличия ВФСК ГТО 8 ступени (2018 год), лучший инструктор по физической культуре дошкольного учреждения «Спортивная элита – 2018», Доска почета Управления образования администрации города Урай (2013 год), почетная грамота Думы города Урай (2012 год), Почетная грамота губернатора ХМАО-Югры (2007 год), Почетная грамота Министерства образования РФ (2005 год).

Занятия по обучению детей плаванию планирует и проводит инструктор по плаванию Р.А. Муллаянов, имеет высшее профессиональное образование по профилю деятельности, стаж педагогической работы 22 года, высшую квалификационную категорию. Участник команды «Урай Мега Спорт» III летнего муниципального Фестиваля ВФСК ГТО среди всех категорий населения 2019г.

3.2 Организация предметно-развивающей среды.

Материально-техническое обеспечение МБДОУ позволяет создать вариативную, полифункциональную, трансформируемую, безопасную предметно-пространственную развивающую среду, которая предоставляет широкие возможности для эффективной реализации проекта.

| Помещения | | Количество |
|-----------|---------------------|------------|
| 1 | Спортивный зал | 1 |
| 2 | Тренажерный зал | 1 |
| 3 | Бассейн | 1 |
| 4 | Спортивная площадка | 2 |

**Перечень оборудования и инвентаря используемого
в физкультурном зале и для выноса на спортивную площадку**

Администрация детского сада и местная общественная организация города Урай «Урай Мега Спорт» приобрели необходимый инвентарь для занятий по данной программе. Инвентарь используется как в зале, так и с выносом на площадку на улице в теплое время года, что позволяет организовывать комплексные занятия (тренировки) на воздухе.

| <i>назначение</i> | <i>наименование</i> | <i>количество</i> |
|------------------------------------|---|--|
| для укрепления всех мышечных групп | *гантели весом 250гр *набивные мячи весом 1 кг *платформа для отжиманий *турники навесные *скамейка спортивная *канат * модульный набор «Тяга-перетяга» *доска-балансир *доска с фиксацией ног для прессы *ролик гимнастический *куб высотой 30 см с разметкой для определения гибкости | 20 пар 20 шт 3 шт 3 шт 5 шт 2 шт 1набор 3 шт 1 шт 3шт 1 шт |
| для формирования навыка метания | *мешочки набивные весом 300гр *мячи резиновые диаметр 8 см *мячи теннисные диаметр 8 см *мяч гимнастический диаметр 15 см *мишень навесная | 20 шт 20 шт 20 шт 1 шт 3 шт |
| для освоения прыжков | *скакалка короткая *скакалка длинная (веревка) *дорожка для прыжков с разметкой *куб высотой 45 см *объемные поролоновые прямоугольники высотой 20 см «Нарты» | 20 шт 2 шт 1 шт 2 шт 16 шт |
| для развития координации | *координационная лестница *обручи большие диаметр 80 см *обручи средние диаметр 60 см *мяч хоппер с ручками *ходули *шведская стенка | 2 шт 5 шт 10 шт 10 шт 2 пары 5 пролетов |

Перечень инвентаря и оборудования для спортивных игр и упражнений

| <i>наименование</i> | <i>количество</i> |
|--|-------------------|
| лыжи детские с креплением, лыжные палки, ботинки (размеры 31-33) | 12 комплектов |
| палки для скандинавской ходьбы | 12 пар |
| набор для игры в городки: городки, палки-биты | 10 наборов |
| набор мячей игры бочче | 2 набора |
| фрисби (силиконовые) | 10 шт |

Перечень тренажеров сложного устройства

В тренировку целесообразно включать двигательную деятельность с использованием тренажеров сложного устройства. Это позволяет детям овладеть целым комплексом упражнений, способствующих развитию силы, скоростно-силовых качеств и выносливости. Кроме того, тренировки с использованием тренажеров в значительной мере повышают эмоциональный тонус детей, развивают чувство ответственности и самоконтроля. На базе детского сада имеются несколько видов тренажеров, что дает возможность занятия на тренажерах организовывать по методу круговой тренировки. Суть ее состоит в том, что после минуты упражнений на одном тренажере дети по кругу переходят к другим.

| <i>наименование</i> | <i>назначение</i> |
|---|--|
| велотренажер «Велосипед» | для укрепления мышц ног, развития выносливости |
| тренажер «Гребля» | для развития и укрепления мышц ног и туловища |
| тренажер «Наездник» | для укрепления мышц ног и туловища |
| тренажер скамья для жима, вес штанги 2кг и 3 кг | для укрепления мышц рук и груди |
| тренажер механический «Беговая дорожка» | для укрепления мышц ног, развития выносливости |
| тренажер «Батут» | для развития вестибулярного аппарата и координации |
| тренажер «Бегущий по волнам» | для укрепления мышц ног и спины, развития координации |
| тренажер универсальный «Мини-твистер» | для укрепления косых мышц живота и мышц бедер |
| тренажер «Степпер» | для укрепления мышц ног |
| спортивно-игровой комплекс: турник, веревочная лестница, кольца, трапеция, канат, шведская стенка | для укрепления всех мышечных групп, развития координации и вестибулярного аппарата |

Беговые дорожки для развития выносливости и быстроты

Использование разных территорий для развития выносливости, подготовки для прохождения нормативов «бег на дистанцию 1000м», «смешанное передвижение по пересеченной местности» и «бег на лыжах 1000 м» позволяет вносить новизну, повышать интерес к трудным испытаниям. Посещение стадиона «Нефтяник» и центра биатлонного комплекса организуется в выходные дни совместно с родителями воспитанников. Данные тренировки учат детей, распределят силы и время для прохождения дистанции, так как именно на этих беговых дорожках будет проходить сдача нормативов.

| <i>местонахождение</i> | <i>размер</i> |
|--|---------------|
| площадка с покрытием из резиновой крошки | 12 м |
| беговая дорожка на территории детского сада | 250 м |
| беговая дорожка на стадионе школы № 4 в удалении от детского сада 100 м | 300 м |
| беговая дорожка на стадионе «Нефтяник» на удаленном расстоянии с покрытием из резиновой крошки | 400 м |

| | |
|--|--------------|
| беговая дорожка по пересеченной местности на территории центра биатлонного комплекса в загородной зоне | 1000 -1500 м |
|--|--------------|

Перечень оборудования и инвентаря для бассейна

| <i>название</i> | <i>количество</i> |
|--|-------------------|
| доска плавательная детская | 12шт |
| игрушка из плотной резины (тонущая) | 12шт |
| игрушка надувная (плавающая) | 12шт |
| обручи диаметром 550-650 мм | 12шт |
| мячи резиновые диаметр 120-150 мм | 12шт |
| мячи надувные диаметр 200-250 мм | 12шт |
| поплавков цветной (флажок) | 6шт |
| разделительная дорожка | 1шт |
| съёмный груз (для придания обручу вертикального положения) | 12шт |
| спасательные круги | 12шт |
| шест длинный 3000 мм | 1шт |
| ласты детские | 12 пар |

3.3 Методическое обеспечение

| | |
|----------------------------------|---|
| Нормативные документы | <p>*Положение об организации и проведения городской спартакиады среди муниципальных образовательных организаций «Старты надежд»</p> <p>*Положение о проведении муниципального Фестиваля ВФСК ГТО среди детей дошкольного возраста «С детства будь Готов к Труд и Охраняй свою страну».</p> <p>*Сборник нормативно – правовых актов, регулирующих вопросы внедрения всероссийского физкультурно-спортивного Комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО в Ханты-Мансийском автономном округе-Югра/ Ханты-Мансийск - 2015г.</p> |
| Программы и методические пособия | <p>*Бойко В.В., Бережнова О.В. Физическое развитие дошкольников. Подготовительная к школе группа. Учебно-методическое пособие к образовательной программе «Малыши-крепцы». – М.: Издательский дом «Цветной мир», 2017.</p> <p>*Бойко В.В., Бережнова О.В. парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «Малыши-крепцы». – М.: Издательский дом «Цветной мир», 2016.</p> <p>*Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников: пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры дошк. образоват. учреждений. М.: Просвещение, 2007</p> <p>*Муравьев В.А., Назаров Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое</p> |

| | |
|--------------------------------|--|
| | <p>пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004. -112с.</p> <p>*Сулим Е.В. Занятия по физической культуре в детском саду: Игровой стретчинг. – М.: ТЦ Сфера, 2012. -112с.</p> <p>*Теория и методика физической культуры дошкольников: Учеб. пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры и факультетов физической культуры педагогических ВУЗов / Под. ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Понамарева. – СПб., «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010. -656с</p> |
| Наглядно-дидактические пособия | <p>*плакаты: «Строение нашего организма», «Как научиться правильно отжиматься», «Техника подтягивания на низкой перекладине», «Техника прыжка в длину с места»</p> <p>*стенд «ГТО – путь к здоровью»</p> <p>*медиагелерея: «Плавание», «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа», «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров», «подъем туловища», «прыжок в длину с места толчком двумя ногами», «Поднимание туловища из положения лежа на спине», «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье», «Бег на 30 метров», «Челночный бег 3х10 метров», «Скандинавская ходьба», «Подтягивание на высокой перекладине», «Подтягивание из упора лежа на низкой перекладине».</p> |
| Интернет ресурсы | gto.ru |