

Методическая разработка

«ГТО в детский сад»

Инструктор по физическому воспитанию
МБОУ СШ-ДС №6
Богдан В.В.



Зачем нужно ГТО в дошкольном возрасте?

(Первая ступень ГТО или после семи уже поздно)
ГТО - это комплекс упражнений, направленный на
повышение физической подготовки человека.

«Готов к труду и обороне»

«Горжусь тобой, Отечество»



Цель:

Комплекса «Горжусь тобой, Отечество (ГТО)»

-подготовка детей дошкольного возраста к выполнению нормативов 1 ступени

-повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.



Задачи комплекса:

- 1) Массовое внедрение комплекса ГТО в дошкольных учреждениях;
- 2) Повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
- 3) Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- 4) Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- 5) Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.



Структура:

Первая ступень- от 6 до 8 лет;

Вторая ступень – от 9 до 10 лет;

Третья ступень – от 11 до 12 лет;

Четвертая ступень – от 13 до 15 лет;

Пятая ступень – от 16 до 17 лет;

Шестая ступень – от 18 до 29 лет;

Седьмая ступень – от 30 до 39 лет;

Восьмая ступень – от 40 до 49 лет;

Девятая ступень – от 50 до 59 лет;

Десятая ступень – от 60 до 69 лет;

Одиннадцатая ступень – от 70 лет и старше.





Мальчики

I СТУПЕНЬ

(6–8 лет)



Девочки

Обязательные испытания

Мальчики			Обязательные испытания	Девочки		
★	☆	★		★	☆	★
10,4 сек.	10,1 сек.	9,2 сек.	Челночный Бег, 3x10 м	10,9 сек.	10,1 сек.	9,2 сек.
6,9 сек.	6,7 сек.	5,9 сек.	или бег на 30 м	7,2 сек.	6,7 сек.	5,9 сек.
без учета времени	без учета времени	без учета времени	Смешанное передвижение, 1 км	без учета времени	без учета времени	без учета времени
2 раза	3 раза	4 раза	Подтягивание на высокой перекладине	-	-	-
5 раз	6 раз	13 раз	или подтягивание на низкой перекладине	4 раза	5 раз	11 раз
7 раз	9 раз	17 раз	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	4 раза	5 раз	11 раз
Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Наклон вперед из положения стоя	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания по выбору						
115 см	120 см	140 см	Прыжок в длину	110 см	120 см	140 см
2 раза	3 раза	4 раза	Метание теннисного мяча в цель	2 раза	3 раза	4 раза
8 мин. 45 сек.	8 мин. 30 сек.	8 мин. 00 сек.	Бег на лыжах на 1 км	9 мин. 15 сек.	9 мин. 00 сек.	8 мин. 30 сек.
без учета времени	без учета времени	без учета времени	или на 2 км	без учета времени	без учета времени	без учета времени
без учета времени	без учета времени	без учета времени	или кросс на 1 км по пересеченной местности	без учета времени	без учета времени	без учета времени
10 м	10 м	15 м	Плавание без учета времени	10 м	10 м	15 м
6	6	7	Количество испытаний, для получения знака отличия ГТО	6	6	7

Обязательные испытания:

1. Челночный бег 3x10 м (сек)

Начался челночный бег
Знаю, ждет меня успех!
Быстро я вперед лечу
Первым быть всегда хочу!



Обязательные испытания:

2. Бег на 30 м.(сек.)

**Ноги и мышцы все время в движении-
Это не просто идет человек
Такие вот быстрые передвижения
Мы называем коротко – бег!**



Обязательные испытания:

3. Смешанное передвижение (1км).

**Свободные движения,
Мне дышится легко!
В отличном настроении
Бегу я далеко
А если трудно мне в пути,
Могу на шаг я перейти!**



Обязательные испытания:

**4. Сгибание и разгибание
рук в упоре лежа на полу
(кол-во раз)**

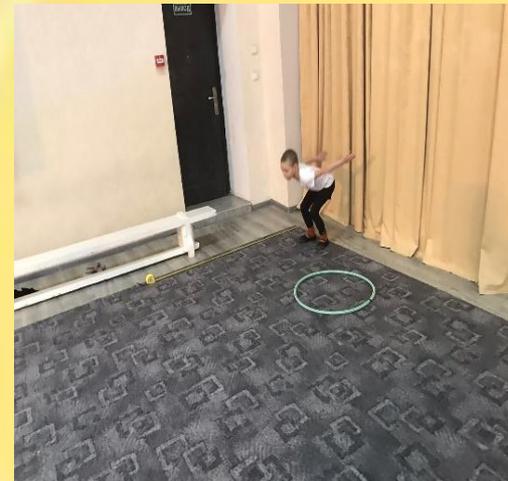
**Начинаем отжимание
Надо проявить старание
Руки вверх, руки вниз.
Пола грудью ты коснись.**



Обязательные испытания:

5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).

**Встань, малыш, еще разок
Сделай маленький прыжок.**



Обязательные испытания:

6. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз).

Буква «П» в спортивном зале
Перекладиной назвали
Эй, мальчишка, не ленись
Подойди и подтянись!



Обязательные испытания:

7. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. (Достать пол пальцами. Достать пол ладонями).

**Грацию и пластику
Дарит нам гимнастика!
Достаем любой предмет,
И для нас преграды нет!**



Испытания для дошкольников по выбору

- ❖ **Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)**
- ❖ **Плавание без учета времени (м)**
- ❖ **Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)**



Чтобы выполнить нормы ГТО надо:

- ❖ Зарегистрироваться на сайте gto.ru
- ❖ Подать заявку на выполнение нормативов
- ❖ Получить справку от врача
- ❖ Выполнить испытания
- ❖ Получить знак отличия



Требования к оценке уровня знаний и умений :

- а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- б) гигиена занятий физической культурой;
- в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- г) основы методики самостоятельных занятий;
- д) основы истории развития физической культуры и спорта;
- е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно- спортивной деятельности.





Детский сад должен стать фундаментом, на котором мы будем приобщать детей к здоровому образу жизни и спорту.