

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 5»**

**Инновационный проект
«ГТО в детский сад. Возрождение традиций»**

Автор – составитель
заместитель заведующего
по воспитательной работе
Шкелтиньш О.Р.

г. Приозерск, 2021 г.

Паспорт проекта

Название проекта	Проект «ГТО в детский сад. Возрождение традиций»
Автор-разработчик	Заместитель заведующего во воспитательной работе Шкелтиньш Оксана Романовна
Тип проекта	Образовательный, практико-ориентированный, творческий

Участники проекта	Заведующий дошкольного образовательного учреждения (далее – ДООУ), заместитель заведующего по воспитательной работе инструктор по физической культуре, педагоги ДООУ, воспитанники, родители (законные представители) воспитанников
Сроки реализации проекта	Сентябрь, 2021 – август, 2022 год.
Обоснование возможности реализации проекта	<p>Нормативно-правовая база проекта выстраивается на основе законодательных, программных документов федерального, регионального и муниципального уровней. К наиболее значимым документам, определяющим условия и механизмы внедрения модели воспитательной компоненты на федеральном уровне, относятся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ). 2. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». 3. Проект Постановления Правительства Российской Федерации от 2014г. «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». 4. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 5. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р) 6. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
Цель проекта	Создание и апробация системы работы по внедрению ВФСК «ГТО» на уровне дошкольной образовательной организации.
Задачи проекта	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разработать дорожную карту внедрения ВФСК «ГТО» в дошкольном образовательном учреждении. 2. Организовать в ДОО работу спортивных групп для детей старшего дошкольного возраста. 3. Создать оптимальные условия для мотивации всех субъектов образовательного процесса (родителей, детей, педагогов и специалистов) к выполнению первой ступени норм «ГТО» в ДОО. 4. Формировать у детей старшего дошкольного возраста первоначальные представления о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», стимулировать к занятиям в спортивных секциях города. 5. Организовать участие воспитанников в выполнении нормативов первой ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса на этапе завершения дошкольного образования.

	6. Пополнить информационную и методическую базу по вопросам ВФСК «ГТО»
Планируемые результаты	<p>Полученные в ходе реализации проекта результаты будут иметь практическую ценность:</p> <p>Для детей:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сформированные представления о комплексе ГТО, как о мероприятиях, направленных на укрепление здоровья с помощью систематической физической подготовки. 2. Участие воспитанников в выполнении нормативов первой ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса на этапе завершения дошкольного образования. <p>Для педагогов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Созданная информационная, методическая база. 2. Актуализация и пополнение знаний о ВФСК «ГТО». 3. Создание единого воспитательно–образовательного пространства на основе доверительных партнерских отношений сотрудников ДОУ с родителями. 4. Актуализированы вопросы сохранения и укрепления здоровья для педагогов. <p>Для родителей:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Информированность о ВФСК «ГТО». 2. Проявление интереса к занятиям физкультурой и спортом совместно с детьми. <p>Для образовательной организации:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Опыт саморазвития. 2. Создание организационно-управленческой модели поэтапного внедрения ВФСК «ГТО» в ДОУ. 3. Создание в ДОУ системы работы по внедрению по Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на уровне ДОУ.
Этапы проекта	<p>I этап. Организационный Цель: Формирование в образовательной организации нормативно-правовых условий для внедрения и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p> <p>II этап. Практический Цель: Организационно-методическая работа и практическая работа по внедрению ВФСК «ГТО» в образовательной организации</p> <p>III этап. Аналитико-обобщающий Цель: Проведение мониторинга и обобщение опыта работы по внедрению и реализации ВФСК «ГТО» в образовательной организации</p>
Предложения по распространению и внедрению результатов реализации проекта	<ol style="list-style-type: none"> 1. Трансляция инновационного опыта на сайте образовательного учреждения. 2. Организация турниров, фестивалей, выставок, защита творческих проектов. 3. Распространение опыта через печатные издания и СМИ. 4. Различные формы повышения профессиональной компетенции педагогов города через конференции.
Обоснование устойчивости	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ожидаемая оценка экономической эффективности проекта представляется очень высокой в связи с тем, что для его внедрения

<p>результатов инновационного проекта</p>	<p>достаточно тех ресурсов, которые уже есть в ДОУ. Системная работа по внедрению данного проекта предполагает повышение мотивации участников образовательного процесса со стороны воспитанников и их родителей (законных представителей).</p> <p>2. Реализация предложенного проекта будет способствовать модернизации системы физкультурно-спортивного движения, созданию эффективной системы физического воспитания и развития массового спорта. Это существенно повысит возможности использования средств физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, активном вовлечении граждан Российской Федерации в систематические занятия физической культурой и спортом.</p> <p>3. Подготовка и участие в сдаче нормативом первой ступени «ГТО» позволит создать условия для укрепления здоровья детей, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах.</p> <p>4. Результаты тестирования считаются точкой отчета для прогнозирования особенностей развития ребенка и подбора оптимального содержания обучения и воспитания. Выявленная неравномерность в сроках созревания отдельных функций у детей позволяет определить их индивидуальные особенности и наметить оптимальные условия для нормального физического развития каждого ребенка. Данные тестирования буду использовать в ходе дальнейшей работы по физической культуре в индивидуальной работе с детьми, работе с родителями.</p>
<p>Обоснование значимости проекта для развития региональной системы образования</p>	<p>Реализация данного проекта повысит профессиональную компетенцию воспитателей, осведомленность родителей о важности физического воспитания и приобщения детей к ЗОЖ, повысит компетентность воспитателей и родителей (законных представителей) в вопросах внедрения ВФСК «ГТО» в ДОО. Физические нагрузки позволят развить у наших воспитанников физические качества, выявить психологическую предрасположенность воспитанников к различным видам спорта, оказать поддержку детям, отстающим в физическом развитии от сверстников.</p> <p>Все вышеперечисленное должно повлиять на повышение качества образовательного процесса, снижение заболеваемости дошкольников.</p>
<p>Инновационный продукт проекта</p>	<p>1. Организационно-управленческая модель по внедрению ВФСК «ГТО» в ДОУ.</p> <p>2. Модель системы работы по внедрению ВФСК «ГТО» в ДОУ</p>

Пояснительная записка

Президент Российской Федерации Путин В.В. 27 мая 2014 года на заседании Координационного совета по реализации Национальной стратегии в интересах детей констатировал, что «большинство наших детей, готовящихся вступить во взрослую жизнь, имеет проблемы со здоровьем». При этом главный внештатный специалист педиатр Министерства здравоохранения Российской Федерации Баранов А.А. отметил, что «несмотря на принимаемые государством усилия по охране здоровья детей подросткового

возраста, уровень их заболеваемости увеличивается». Президент России В.В. Путин предложил возродить существовавшую в СССР программу физической подготовки детей и взрослых «Готов к труду и обороне» (далее – «ГТО») в новом формате с современными нормативами, которые будут соответствовать уровню физического развития каждой возрастной категории. И первая ступень физкультурно-спортивного комплекса приходится на возраст подготовительной группы дошкольников. В Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р) говорится о необходимости повышения эффективности Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» как инструмента вовлечения населения в регулярные занятия физической культурой и спортом.

Основной целью внедрения Комплекса «ГТО» является 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.

Приоритетное значение в реализации этого важнейшего социального проекта имеет совершенствование системы образования при формировании физической культуры личности обучающегося. Деятельность, связанная с внедрением Комплекса «ГТО», представляет собой систему мер, направленных на подготовку обучающихся и родителей к выполнению нормативов Комплекса «ГТО», организацию недельного двигательного режима через физическое, духовно-нравственное, патриотическое воспитание, приобретение ими знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, соответствующих требованиям Комплекса «ГТО», организацию и проведение тестирования по его нормативам. Именно такой подход к организации физического воспитания позволит максимально вовлекать и мотивировать обучающихся и родителей в регулярные систематические занятия физической культурой с учетом их индивидуальных психологических и физических особенностей.

Коллектив нашего дошкольного учреждения проводит работу по подготовке и участию детей в сдаче норм «ГТО». Анализ условий для внедрения ВФСК «ГТО» в образовательном учреждении выявил ряд проблем:

- физкультурные занятия в детском саду регламентированы основной образовательной программой дошкольного учреждения и не позволяют инструктору по физической культуре и воспитателям подготовительным к школе группам вести целенаправленную работу по подготовке дошкольников к выполнению нормативов первой ступени «ГТО»;

- отсутствие устойчивого интереса участников образовательного процесса к активным видам физкультурно-спортивной деятельности, пассивные отношения родителей к проводимым в образовательной организации спортивно-массовым мероприятиям, к участию в выполнении норм ВФСК «ГТО».

Для решения данных проблем педагогическому коллективу необходимо реализовать комплекс мероприятий с воспитанниками и родительской общественностью по приобщению к спорту, мотивировать к участию в выполнении нормативов «ГТО» на этапе завершения дошкольного образования.

Таким образом, **актуальность инновационного проекта** обусловлена:

1. Социальным заказом государства на укрепление здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма и гражданственности, улучшение качества жизни граждан.

2. Необходимостью повысить эффективность системы физического воспитания детей 6 – 8 лет.

3. Результатами исследования, проведенного участниками проекта, по распределению детей по группам здоровья и уровню заинтересованности родителей в здоровом образе жизни.

Проект является практически значимым для систем образования регионального, муниципального уровней. **Новизна** проекта заключается в возрождении системы комплекса ГТО в новом современном формате с учетом приоритетов государственной политики в сфере развития физической.

Цель проекта: создание и апробация системы работы по внедрению ВФСК «ГТО» на уровне дошкольной образовательной организации.

Для реализации цели были сформулированы следующие **задачи**:

- Разработать дорожную карту внедрения ВФСК «ГТО» в дошкольном образовательном учреждении.

- Создать оптимальные условия для мотивации всех субъектов образовательного процесса (родителей, детей, педагогов и специалистов) к выполнению первой ступени норм ГТО в ДОУ.

- Формировать у детей старшего дошкольного возраста первоначальные представления о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», стимулировать к занятиям в спортивных секциях города.

- Организовать участие воспитанников в выполнении нормативов первой ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса на этапе завершения дошкольного образования.

Образовательная миссия проекта популяризация здорового образа жизни среди участников образовательного процесса.

Данный проект основывается на **принципах** здоровьесберегающей образовательной деятельности, которые обосновали в своих работах такие ведущие российские ученые, как Н.К. Смирнов, Л.В.Байбородова, Л.Ф.Тихомирова:

1. Выполнение нормативов комплекса «ГТО» - не самоцель, а показатель эффективности работы педагогов по физической подготовке и физическому воспитанию воспитанников.
2. Принцип взаимосвязи физического воспитания с духовно-нравственным, гражданско-патриотическим воспитанием.
3. Принцип не нанесения вреда.
4. Принцип взаимосвязи здоровья и благополучия.

5. Принцип соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям воспитанников (принцип психофизиологической комфортности).
6. Принцип медико-психологической компетентности воспитателя.
7. Приоритет позитивных воздействий (подкреплений) над негативными.
8. Принцип отсроченного результата.

Ресурсы проекта

1. Материально-технические. Развивающая предметно-пространственная среда ДОУ по физическому развитию пополнена необходимым спортивным оборудованием и инвентарем.

2. Кадровые. Ответственные за реализацию проекта инструктор по физической культуре, воспитатели ДОУ.

3. Методические. В процессе реализации проекта могут быть использованы авторские программы, буклеты и брошюры, создана подборка методической литературы.

4. Мультимедийное. Проектор, экран, интерактивный стол, музыкальный центр, ноутбук, принтер.

Риски и пути преодоления рисков

Риски:

1. Пассивное участие педагогов в проекте.
2. Недостаточная готовность родителей (законных представителей) к включению в процесс подготовки детей к сдаче нормативом первой ступени ВФСК «ГТО», воспитания и развития своих детей.

Пути преодоления рисков:

1. Поддержка каждого педагога на пути реализации проекта.
2. Создание системы стимулирования и поощрения активной деятельности педагогов посредством моральных и материальных стимулов.
3. Разработка методических мероприятий с целью вовлечения педагогов к реализации задач проекта.
4. Привлечение родителей к участию в проекте посредством совершенствования содержания и форм взаимодействия детского сада и семьи.
5. Взаимодействие с социальными партнерами по совершенствованию качества образовательного процесса.

Механизм оценки эффективности проекта

1. Участие воспитанников в выполнении нормативов первой ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса на этапе завершения дошкольного образования.

2. Созданная организационно-управленческая модель по внедрению ВФСК «ГТО» в ДОУ.

3. Созданная модель системы работы по внедрению ВФСК «ГТО» в ДОУ

**План мероприятий поэтапного внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
в МДОУ детский сад № 5**

№	Перечень мероприятий	Срок выполнения	Контингент	Конечный продукт деятельности проекта
1.	Формирование в образовательной организации нормативно-правовых условий, материально-технических условий для внедрения и реализации Всероссийского физкультурно- оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне»			
1.1	Распоряжение о создании рабочей группе педагогов по внедрению и реализации ВФСК «ГТО» в образовательной организации	Сентябрь, 2021 г.	Заведующий ДОУ	Распоряжение
1.2	Изучение нормативно-правовых актов, связанных с внедрением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в части полномочий исполнительных органов государственной власти Ленинградской области и органов местного самоуправления	Сентябрь, - октябрь, 2021 г.	Заместитель заведующего по ВР, инструктор по физической культуре	Нормативно-правовые акты
1.3	Мониторинг развивающей предметно-пространственной среды	Октябрь, 2021 г.	Заместитель заведующего по ВР, инструктор по физической культуре	Аналитическая справка
1.4	Составление и утверждение плана поэтапного внедрения ВФСК «ГТО» в МДОУ детский сад № 5	Октябрь, 2022 г.	Инструктор по ФК, заместитель заведующего по ВР, участники рабочей группы	План поэтапного внедрения ВФСК «ГТО»
1.5	Регистрация и получения дошкольниками УИН	Ноябрь – декабрь, 2021 г.	Родители воспитанников	УИН
1.6	Размещение на сайте образовательной организации информационных материалов для родителей.	В течение проекта	Инструктор по ФК, заместитель	Методические материалы

			заведующего по ФК, члены рабочей	
1.7	Повышение квалификации инструктора по физической культуре по программе «Организационно-методические особенности подготовки обучающихся к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»	Март, 2022 г.	Инструктор по ФК	Удостоверение КПК
2.	Организационно-методическая работа и практическая работа повнедрению ВФСК ГТО в образовательной организации			
2.1	Проведение анкетирования родителей воспитанников, педагогов образовательного учреждения по теме «Навстречу к ГТО», «ГТО в ДОУ. За и против?», «Роль физкультуры и спорта в жизни Вашей семьи».	Декабрь, 2022 г.	Родители воспитанников	Анкета
2.2	Проведение обучающих семинаров для педагогов и родителей, создание и демонстрация презентаций о спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях	Январь – май, 2022 г.	Воспитатели, родители воспитанников	Конспекты, презентации
2.3.	Разработка методических и информационных материалов по вопросам ВФСК «ГТО» для воспитанников, родителей воспитанников	Январь – май, 2022 г.	Воспитанники, родители воспитанников	Методические, информационные материалы
2.4	Постановка проблемы и задач исследовательской деятельности для детей. Проблема: <ul style="list-style-type: none"> • Что такое ГТО? • Значки ГТО? • Участники ГТО? • Нормативы ГТО? 	Январь, 2022 г.	Воспитанники	Конспекты занятий, фотоотчеты
2.5	Организация деятельности детей в рамках проекта: Виды деятельности: 1. Экспериментальная деятельность.	Январь – май, 2022 г.	Воспитанники	Конспекты, методические разработки, сценарии

<ul style="list-style-type: none"> • Познавательные эксперименты: «Что происходит с нашим организмом (сердце, легкие, мышцы) после занятий физической культурой?» «Каковы мои физические возможности?» • Физкультурные соревнования «Быстрее. выше, сильнее» • «Что нужно знать, чтобы стать знаменитым спортсменом?» <p>2. Сбор и систематизация информации</p> <ul style="list-style-type: none"> • Рассматривание картинок и фотографий с изображением значков и др. символики ГТО. • Использование дидактических игр, посвященных разным видам спорта: «Назови вид спорта», «Спортивное оборудование». • Составление сборника рассказов детей о любимом спортсмене. • Фотосессия «Мы занимаемся спортом» (оформление стенда в физкультурном зале). • Конкурс плакатов «Моя спортивная семья». • Выставка рисунков детей на тему «Галерея спорта», "Картинки-спортинки". • Беседы: «Что такое ГТО?» «Участники ГТО». • Фоторепортажи с соревнований. • Физкультурная деятельность детей. • Физкультурные занятия. • Прогулки. • Подвижные игры. • Утренняя и бодрящая гимнастики. • Спортивные досуги, праздники. • День здоровья. • Спортивные упражнения. • Спортивные игры, эстафеты, соревнования. • Творческая деятельность детей. • Придумывание рассказов о спорте и спортсменах. • Создание рисунков о спорте. Выставки рисунков и оформление 			<p>мероприятий, фотоотчеты</p>
--	--	--	------------------------------------

	<p>альбома «Наше творчество».</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мир музыки: Прослушивание и разучивание песен на спортивную тематику: «Спортивная семья», «Трус не играет в хоккей», «Старт даёт Москва» и т. д. <p>3. Практические задания</p> <ul style="list-style-type: none"> • Систематизация стихов и загадок о спорте (в форме альбома). • Фоторепортажи «Семейные спортивные традиции». • Разработка символики ГТО. Выставка работ. • Совместное творчество с детьми «Любимый вид спорта». • Проведение с детьми интеллектуальных и развивающих игр: «Узнай вид спорта», «Спортивное оборудование», «Сложи картинку», «Найди спортсмена по описанию», «Что изменилось на спортивной арене?» • Рисование по теме: «Выполним нормы ГТО!», «Спорт и спортивные атрибуты»; «Вперед к победам» • Раскраски для детей по дисциплинам «ГТО»: прыжки, бег на разные дистанции, подтягивание на турнике, метание спортивного снаряда, плавание • Организация выставки совместного творчества детей и родителей «От норм ГТО – к олимпийским медалям!» 			
2.6	Оснащение предметно-пространственной среды МДОУ детский сад № 5 спортивным оборудованием и инвентарем для выполнения нормативов ГТО.	2021 – 2022 г.	Инструктор по ФК, воспитатели групп	Аналитическая справка
2.7	Формирование групп детей для подготовки к участию в выполнении нормативов первой ступени ГТО для детей 6-7 лет.	Апрель, 2022 г.	Воспитанники	Списки детей
2.8	День здоровья. Игровые программы с родителями и воспитанниками ДОУ «Все на «ГТО»	Февраль, 2022 г.	Воспитанники, родители	Конспект мероприятия, фотоотчет
2.9	Оформление и распространение информационных материалов,	2021 – 2022 г.	Родители	Методические

	буклетов, направленных на привлечение внимания родителей выполнению нормативов первой ступени ВФСК «ГТО» воспитанниками подготовительных групп ДОУ			материалы, фотоотчеты
2.10	Разработка и проведение спортивного праздника «Нам со спортом по пути, «ГТО» ждёт впереди!»	Май, 2022 г.	Воспитанники	Сценарий мероприятия, фотоотчет
2.11	Фестиваль ВФСК «ГТО» для дошкольников	по плану	Воспитанники	Фотоотчет
2.12	Вручения удостоверений и знаков отличия «ГТО» (золотой, серебряный, бронзовый)	по плану	Воспитанники	Фотоотчет
3.	Проведение мониторинга и обобщение опыта работы по внедрению и реализации ВФСК «ГТО» в образовательной организации			
3.1	Подведение итогов в рамках спартакиады для дошкольников	Июль, 2022 г.	Инструктор по ФК	Аналитическая справка
3.2	Презентация для детей и родителей с использованием мультимедийного оборудования «Выполняем нормы ГТО» (фотоотчёт по проведённым мероприятиям в рамках проекта)	Август, 2022 г.	Воспитанники, родители	Фото, -видео материалы
3.3	Презентация опыта работы на районном методическом объединении инструкторов по физической культуре.	Август, 2022 г.	Участники районной ТГ	Конспект выступления, фото, - видео материалы

Список использованных материалов и литературы

1. Нормативно-правовые акты и документы, регламентирующие порядок организации работы по введению в действие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» – Федеральные законы, Указы Президента, Нормативно-правовые акты правительства Российской Федерации <https://user.gto.ru/document>
2. Выступление в прессе. Предложение Путина В.В. возродить сдачу норм ГТО. («Возрождение этой системы - в новом, современном формате - может принести огромную пользу. Назвать его можно по-разному. По сути, эту систему надо возрождать», - заявил глава государства. Также Путин отметил, что оценка уровня физической подготовки школьника обязательно должна быть отражена в документе об образовании и учитываться при поступлении в вуз.) <https://www.youtube.com/watch?v=701TDQaZ5nI>
3. Первая ступень - Нормы ГТО для дошкольников 6-8 лет <https://user.gto.ru/files/uploads/stages/5cdac8116758a.pdf>
4. О допуске к тестированию. / Минспорт РФ Исх.№ НП-03-15/763 от 09.02.2016 <https://docs.cntd.ru/document/420339633>
4. Егорова Б.Б., Кудрявцева В.Т. «Развивающая педагогика оздоровления».
5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Все возрастные группы. М.: Мозаика- Синтез, 2014.
6. Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. «Здоровьесберегающие технологии в образовательно— воспитательном процессе».
7. Методическое пособие по подготовке населения, в том числе по самостоятельной подготовке населения и по подготовке лиц, подлежащих призыву на военную службу, к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для физкультурно-спортивных работников и организаторов тестовых мероприятий: Метод. пособие / Минспорт России, Москва, 2016. – 210 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Утверждены
приказом Минспорта России
от «08» июля 2014 г. № 575

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

I. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 8 лет)

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

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11

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

Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее-Комплекс)**	6	6	7	6	6	7

* Для бесснежных районов страны.

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

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Часть 2 пункт 2. 6: «Содержание Программы должно обеспечивать развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывать следующие структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей (далее - образовательные области):

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма,

развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)».

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Одобрены на заседании Координационной комиссии
Министерства спорта Российской Федерации
по введению и реализации
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом № 1
от 23.07.2014 пункт П/1

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

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

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно. Одежда и обувь участников - спортивная. Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

1. Челночный бег 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 - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами одновременно.

5. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

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

6. Подтягивание из виса на высокой перекладине.

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

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

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

7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

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

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

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

Ошибки:

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

4) разновременное разгибание рук.

8. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

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

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

Ошибки:

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

9. Метание теннисного мяча в цель.

Метание теннисного мяча (57 г) в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч (диаметром 90 см). Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

10. Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км.

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом. Соревнования проводятся в закрытых от ветра местах в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. (СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

