Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Терентьевский детский сад»

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТАПедагогическим советом«МАДОУ «Терентьевский детский сад»Протокол от ….. | УТВЕРЖДЕНАПриказом МАДОУ «Терентьевский детский сад»От…… Заведующий….. |

Дополнительная образовательная

общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

по подготовке детей дошкольного возраста

 к сдаче нормативов ГТО

**«Будь готов!»**

(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 6 - 7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:

Горчакова Светлана Николаевна

инструктор по физической культуре

высшая квалификационная категория

С.Терентьевское, 2023г.

**Содержание**

**1. Целевой раздел…………………………………………………………………..3**

1.1 Пояснительная записка………………………………………………………...3

1.2 Цели и задачи реализации программы……………………………………….6

1.3 Принципы реализации содержания программы……………………………..7

1.4 Характеристики особенностей детей старшего (6-7 лет)

 дошкольного возраста…………………………………………………………9

**2. Содержательный раздел………………………………………………………..11**

2.1 Учебный план…..………………………………………………………………..11

2.2 Учебно-тематический план……………………………………………………...12

2.3 Содержание нормативов ГТО для детей 6-8 лет…………………………….…16

**3. Организационный раздел………………………………………………………19**

3.1 Материально-техническое обеспечение программы……………...…………….20

3.2 Кадровое обеспечение…………………………………………………………...20

3.3 Методическое обеспечение……………………………………………………….20

**Список литературы………………………………………………………………….21**

**Приложения……………………………………………………………………….….21**

1. **Целевой раздел**
	1. **Пояснительная записка**

Общероссийское движение «Готов к труду и обороне» — программа физкультурной подготовки, существовавшая в нашей стране с 1931 по 1991 год, которая охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет. С прекращением существования Советского Союза комплекс ГТО утратил свою актуальность. В 2014 году по указу президента РФ В.В.Путина происходит возрождение комплекса.
Современный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа МАДОУ «Терентьевский детский сад» «Будь готов!»разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273;

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ (с изменениями от 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 от 11 июня 2014 г. № 540 "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)" (ред. от 26.01.2017);

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р);

- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 (ред. от 30.09.2020) "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- [СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"](https://docs.cntd.ru/document/499023522#6540IN) (с изменениями на 27 октября 2020 года);

- СанПиН [2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"](https://docs.cntd.ru/document/566085656#6580IP);

 - Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242);

- Устав «МБДОУ № 12» п. Никель.

Комплекс ГТО состоит из 11 ступеней в соответствии с возрастными группами населения от 6 до 70 лет и старше, нормативы содержат 3 уровня трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам.

I ступень (6 – 8 лет)

II ступень (9 – 10 лет)

III ступень (11 – 12 лет)

IV ступень (13 – 15 лет)

V ступень (16 – 17 лет)

VI ступень (18 – 29 лет)

VII ступень (30 – 39 лет)

VIII ступень (40 – 49 лет)

IX ступень (50 – 59 лет)

X ступень (60 – 69 лет)

XI ступень (70 лет и старше)

 Программа принципиально отличается от программ физкультурно-спортивной направленности т.к. способствует обогащению содержания двигательной деятельности за счет обучения детей выполнению физических упражнений в соответствии с требованиями методики Комплекса ГТО, формирование прикладных двигательных умений и навыков.

Программа была составлена в 2023 году.

Образовательная деятельность по программе направлена на:

- популяризацию физкультуры и спорта, ведению здорового образа жизни;

- укрепление здоровья воспитанников;

- формирование общей культуры.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: стартовый.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Сохранение, развитие физического и духовно-нравственного здоровья старших дошкольников происходит с одновременным формированием у них потребности в здоровом образе жизни. Программа направлена на популяризацию физической культуры и спорта, гармоничном и всестороннем развитии личности ребенка посредством внедрения комплекса ГТО.

Программой предусмотрено использование на занятиях подвижных игр и эстафет, что способствует положительному эмоциональному фону занятий что несомненно повышает их эффективность. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых ребенок преодолевает ряд препятствий, стремится достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Практическая значимость программы обусловлена тем, что приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка детей создают необходимые предпосылки для возможной последующей спортивной деятельности.

Участники программы: дети дошкольного возраста 6 - 7 лет I и II и групп здоровья.

Количество детей в группе:10 человек.

Набор в группы: свободный, при наличии свободных мест и медицинской справки о состоянии здоровья.

Форма реализации программы: очная.

Объем программы: 64 занятия.

Срок освоения программы:1 год.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 30 минут с 1 сентября по 31 мая.

Формы организации образовательного процесса: группа детей.

Виды занятий по программе: практические и теоретические занятия, тестирование, соревновательная и игровая деятельность.

* 1. Цель и задачи реализации программы

Цель**:** подготовка дошкольников к сдаче норм комплекса ГТО I ступени, формирование у детей старшего дошкольного возраста устойчивой мотивации к сохранению и укреплению здоровья.

Задачи:

1.Образовательные:

- обучить основам техники различных видов двигательной деятельности;

- обогащать двигательный опыт детей физическими упражнениями и техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

2. Развивающие:

- развивать двигательные навыки и физические качества детей;

- совершенствовать физические способности;

3. Воспитательные:

- создавать положительное отношение к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

- воспитывать целеустремлённость, стремление к самосовершенствованию и достижению высоких результатов;

- содействовать развитию интереса к занятиям физической культурой и спортом в целом.

**Ожидаемые результаты**

К концу обучения дети:

*знают:*

- правила поведения и технику безопасности на занятиях;

- краткие характеристики техники выполнения физических упражнений;

- виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору комплекса ГТО;

- основные гигиенические правила;

умеют:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;

- самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию;

***-*** выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, координации.

 **Формы диагностики**

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности детей является выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП). (Приложение 1)

Диагностика физической подготовленности проводится в 2 этапа, промежуточная (как оценка результатов за полугодие) и итоговая (по окончании полного освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы). Результаты заносятся в протокол (Приложение № 2).

По окончанию освоения программы должна прослеживаться положительная динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности детей.

Тестирование теоретической подготовки осуществляется в начале и конце учебного года (Приложение № 3).

**1.3 Принципы реализации содержания программы**

Принципы внедрения ВФСК ГТО:

а) добровольность и доступность;

б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность;

в) обязательность медицинского контроля;

г) учет региональных особенностей и национальных традиций.

            К сдаче нормативов ГТО допускаются лица, отнесенные к I и II и группам здоровья. Допуск осуществляется врачами-педиатрами.

В основе составления программы лежат обще-дидактические принципы и ведущие положения дошкольной педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития построения образовательного процесса.

* Принцип систематичности. Суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха.
* Принцип индивидуальности. Предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.
* Принцип развивающей направленности. При обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.
* Принцип воспитывающей направленности. В его процессе решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).
* Принцип оздоровительной направленности. Специфический принцип физического воспитания – предполагает укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей, сочетать двигательную активность с общедоступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики.
* Принцип сознательности. Основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.
* Принцип наглядности. Заключается в создании у ребенка представления о движении при помощи различных органов чувств.
* Принцип доступности. Предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.
	1. **Характеристика возрастных особенностей детей старшего дошкольного возраста (6 – 7 лет)**

В данном возрасте происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Движения детей отличаются достаточно развитой координацией и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме инструктор по физической культуре обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми.

Повышается общая осведомленность детей о здоровье-сберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим).

Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду - в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими. Наряду с воспитателем инструктор по физической культуре помогает детям осознать и эмоционально прочувствовать свое новое положение.

Необходимо постоянно поддерживать в детях ощущение взросления, растущих возможностей, вызывать стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности, вселять уверенность в своих силах. Одновременно важно развивать чувство ответственности за свои действия и поступки.

Воздушный и тепловой режимы, освещенность спортивного зала должны соответствовать принятым гигиеническим нормам. Возраст 6—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоночник ребенка 5—8 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка — обязательное условие его нормального физического развития.

У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Необходимо предупреждать появление и закрепление плоскостопия. Его причиной могут стать постоянное ношение обуви без каблучка, на жесткой, негнущейся подошве, большего, чем нужно, размера, а также излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Инструктору следует быть внимательным к жалобам отдельных детей на усталость и боль в ногах при ходьбе или стоянии.

 У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы. Для их развития инструктор часто использует пальчиковую гимнастику.

1. **Содержательный раздел**
	1. **Учебный план**

Учебный план программы охватывает детей старшего дошкольного возраста и реализуется через специально организованные занятия.

Таблица 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Количество занятий в неделю | Общее количество занятий |
| 6-7 лет | 2 | 64 |

Таблица 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Название раздела и темы | Количество занятий | Форма контроля |
| теория | практика | всего |
| Раздел 1. Основы знаний, умений и навыков (7 занятий) |
| 1 | Вводное занятие. Что такое комплекс ГТО, его история.  | 1 | - | 1 | наблюдение |
| 2 | Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды.  | 1 | - | 1 | опроснаблюдение |
| 3 | Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями | - | 1 | 1 | опроснаблюдение |
| 4 | Начальная диагностика с целью выявления уровня физической подготовленности. | - | 4 | 4 | тестирование |
| Раздел 2. Развитие двигательных способностей (41 занятие) |
| 5 | Челночный бег | - | 4 | 4 | наблюдение |
| 6 | Бег на короткие дистанции | - | 6 | 6 | наблюдение |
| 7 | Смешанное передвижение на 1 км | - | 5 | 5 | наблюдение |
| 8 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) | - | 4 | 4 | наблюдение |
| 9 | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки) | - | 4 | 4 | наблюдение |
| 10 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу | - | 3 | 3 | наблюдение |
| 11 | Поднимание туловища из положения лежа на спине | - | 3 | 3 | наблюдение |
| 12 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | - | 4 | 4 | наблюдение |
| 13 | Прыжок в длину  | - | 5 | 5 | наблюдение |
| 14 | Метание мяча | - | 3 | 3 | наблюдение |
| 15 | Подвижные и спортивные игры | в течение всего обучения | наблюдение |
| Раздел 3. Спортивные мероприятия (5 занятий) |
| 16 | Соревнования и праздники | - | 5 | 5 | наблюдение |
| Раздел 4. Диагностика физической подготовки (10 занятий) |
| 17 | Контрольные нормативы | - | 10 | 10 | тестирование |
| Раздел 5. Подведение итогов (1 занятие) |
| 18 | Итоговое занятие | - | 1 | 1 | опроснаблюдение |
| ИТОГО | 2 | 62 | 64 |  |

**2.2 Содержание дополнительной образовательной программы**

**Учебно-тематический план**

Таблица 3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Содержание | Количество занятий |
| Раздел 1. Основы знаний умений и навыков. |
| Сентябрь | Теория. 1.Что такое комплекс ГТО: понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии учащихся.2.Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями.Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке при различных погодных условиях).Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Предупреждение травм.Гигиенические основы знаний: гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на улице при различных погодных условиях). Личная гигиена при занятиях физической культурой. ПрактикаРазминка и её значение в занятиях физическими упражнениями.Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке. Выбор и подготовка мест занятий.Начальная диагностика с целью выявления уровня физической подготовленности. Тестирование № 1 (2 часа)1. Челночный бег 3х102. Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами3. Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу4. Смешанное передвижение на 1 км.Подвижные игры. | 5 |
|
|
|
| Раздел II. Развивающий раздел |  |
| Октябрь | Тестирование № 2 (2 часа)1. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье2. Метание теннисного мяча в цель 3. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладинеПрактикаБег на короткие дистанции (6 часов)Имитация движения рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10 с. Бег с высоким подниманием бедра: на месте, с продвижением вперёд на 10 - 15 м. Бег с ускорением 20 - 30 м с последующим переходом на свободный бег. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с высокого старта по сигналу с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью 30 - 40 м (бег наперегонки). Бег на результат 60 м. .Смешанное передвижение на 1 км. (1 час)(Передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности). Дистанция 1 км (на свежем воздухе): 1) ходьба 50 м - бег 100 м - ходьба 50 м и т. д.; 2) бег 100 м - ходьба 100 м - бег 100 м и т. д.; 3) бег 200 м - ходьба 150 м - бег 150 м - ходьба 100 м - бег 100 м - ходьба 50 м - бег 50 м - ходьба 50 м - бег 150 м; 4) бег 300 м - ходьба 200 м - бег 300 м - ходьба 200 м.Ору с гантелями, мешочками, набивными мячами. Ходьба в приседе, бег с высоким подниманием колен.Подвижные игры. Эстафетные игры.  | 9  |
| Ноябрь  | ПрактикаСмешанное передвижение на 1 км. (4 часа)(Передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности). Дистанция 1 км: 1) ходьба 50 м - бег 100 м - ходьба 50 м и т. д.; 2) бег 100 м - ходьба 100 м - бег 100 м и т. д.; 3) бег 200 м - ходьба 150 м - бег 150 м - ходьба 100 м - бег 100 м - ходьба 50 м - бег 50 м - ходьба 50 м - бег 150 м; 4) бег 300 м - ходьба 200 м - бег 300 м - ходьба 200 м.Челночный бег (4 часа).Челночный бег 3 х 10 м. Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до10 м. Бег с максимальной скоростью10м: с места, с хода. Челночный бег 4 х 10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2 х 10 - 15м, 3 х5м, 3 х10 м.ОРУ с гимнастической палкой. Ходьба гусиным шагом, на носках с захлестом голени. Подвижные игры.Спортивные соревнования «Попробуй догони!» (1 час) | 9 |
| Декабрь | ПрактикаПодтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) (4 часа)Правила техники безопасности. Техника выполнения. Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100 - 110 см). Вис на перекладине (5 с. и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху.Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки) (4 часа)Правила техники безопасности. Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине из виса сидя. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.ОРУ с мячом. Ходьба с заданиями для рук. Подвижные игры.Спортивные соревнования «Кто здесь самый сильный?» (1час) | 9 |
| Январь | ПрактикаСгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу(3часа).Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на повышенной опоре (скамейке). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч.Поднимание туловища из положения лежа на спине (3 часа)Выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. ОРУ с медболом. Ходьба на носках, пятках поочередно. Подвижные игры. | 6 |
| Февраль | ПрактикаНаклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (4 часа)Техника выполнения. Маховые движения ногой вперёд и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь о рейку рукой. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Сидя на скамейке наклоны вперёд к прямым ногам до касания грудью бёдер. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.Метание мяча (3 часа)Метание теннисного мяча в цель.Правила техники безопасности. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4 - 6 м (правой и левой рукой). ОРУ с малым мячом. Ходьба и бег змейкой. Подвижные игры.Соревнования «Мы умеем» (1 час) | 8 |
| Март | Практика.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (5 часов)Правила техники безопасности. Техника выполнения. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и подниманием колен к туловищу. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10 - 15 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 - 70 см, установленное на расстоянии 0,8 - 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.ОРУ без предметов, Ходьба и бег известными способами. Подвижные игрыСпортивный праздник по подвижным играм «Играя, учимся» (1 час)Итоговое тестирование № 1 (2 часа)1.Смешанное передвижение2. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) | 8 |
| Апрель | Итоговое тестирование № 2 (2 часа)1.Челночный бег2. Подтягивание из виса на низкой перекладине (мальчики, девочки)Итоговое тестирование № 3 (2часа)1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу2.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамьеИтоговое тестирование № 4 (2 часа)1.Прыжок в длину с места толчком двумя ногамиИтоговое тестирование № 5 (2 часа)1.Метание мяча2.Поднимание туловища из положения лежа на спине. | .8 |
| Май | ПрактикаСпортивное соревнование «Мы крошки ГТОшки» (1 час)Спортивная викторина «О спорт, ты мир» (1 час) | 2 |
|  |

В учебно-тематический план допускается введение поправок в течение учебного года, ввиду карантина, уважительных причин отсутствия педагога, праздничных дней.

**2.3 Содержание нормативов ГТО для детей 6-8 лет**

Обязательные испытания (тесты). Мальчики

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | МАЛЬЧИКИ золотой значок | МАЛЬЧИКИ серебряный значок | МАЛЬЧИКИ бронзовый значок |
| 1.1 | Челночный бег 3х10 метров (секунд) | 9,2 | 10,0 | 10,3 |
| 1.2 | или бег на 30 метров (секунд) | 6,0 | 6,7 | 6,9 |
| 2 | Смешанное передвижение(1 километр) | 5:20 | 6:40 | 7:10 |
| 3.1 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 4 | 3 | 2 |
| 3.2 | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз) | 15 | 9 | 6 |
| 3.3 | или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 17 | 10 | 7 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | +7 | +3 | +1 |

Обязательные испытания (тесты). Девочки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | ДЕВОЧКИ золотой значок | ДЕВОЧКИ серебряный значок | ДЕВОЧКИ бронзовый значок |
| 1 | Челночный бег 3х10 метров (секунд) | 9,5 | 10,4 | 10,6 |
| 1.1 | или бег на 30 метров (секунд) | 6,2 | 6,8 | 7,1 |
| 2 | Смешанное передвижение(1 километр) | 6:00 | 7:05 | 7:35 |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | - | - | - |
| 3.1 | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз) | 11 | 6 | 4 |
| 3.2 | или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 11 | 6 | 4 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | +9 | +5 | +3 |

Испытания (тесты) по выбору. Мальчики.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | МАЛЬЧИКИ золотой значок | МАЛЬЧИКИ серебряный значок | МАЛЬЧИКИ бронзовый значок |
| 1 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 140 | 120 | 110 |
| 2 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во раз) | 4 | 3 | 2 |
| 3 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине | 35 | 24 | 21 |
| 4 | Бег на лыжах 1км (мин:сек) | 8:00 | 9:00 | 10:15 |
| 4.1 | или смешанное передвижение на 1,5км по пересеченной местности (для бесснежных районов страны) | 6:00 | 7:00 | 9:00 |
| 5 | Плавание на 25 м (мин) | 2:30 | 2:40 | 3:00 |

Испытания (тесты) по выбору. Девочки.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | ДЕВОЧКИ золотой значок | ДЕВОЧКИ серебряный значок | ДЕВОЧКИ бронзовый значок |
| 1 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 135 | 115 | 105 |
| 2 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во раз) | 3 | 2 | 1 |
| 3 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине | 30 | 21 | 18 |
| 4 | Бег на лыжах 1км (мин:сек) | 8:30 | 9:30 | 11:00 |
| 4.1 | или смешанное передвижение на 1,5км по пересеченной местности (для бесснежных районов страны) | 6:30 | 7:30 | 9:30 |
| 5 | Плавание на 25 м (мин) | 2:30 | 2:40 | 3:00 |

Условие получения значка ГТО

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Условие | МАЛЬЧ.золото | МАЛЬЧ.серебро | МАЛЬЧ.бронза | ДЕВ. золото | ДЕВ.серебро | ДЕВ.бронза |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК «ГТО» | 7 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 |

1. **Организационный раздел**

**3.1 Материально-техническое обеспечение программы**

– физкультурный зал;

– спортивное оборудование (гимнастические маты, гимнастические скамейки, вертикальные мишени, шведская стенка, дорожка разметочная для прыжков в длину с места, мат гимнастический);

– спортивный инвентарь (гимнастические палки, медболы, обручи, дуги, мешочки с песком, контрольные фишки, мячи разного диаметра, массажные мячи, гантели);

– атрибуты (ленты, флажки, пипидастры, маски, шапочки и другой инвентарь для проведения подвижных и спортивных игр);

– техника (ноутбук, портативная музыкальная колонка, мультимедийный проектор и ноутбук);

- аптечка доврачебной помощи.

**3.2 Кадровое обеспечение**

Инструктор по физической культуре.

**3.3 Методическое обеспечение программы**

– конспекты занятий;

- сценарии спортивных соревнований и праздников;

- опросник по теме ГТО;

– картотеки игр (русских народных, малоподвижных, подвижных для старшего дошкольного возраста, эстафет и др.);

– картотека общеразвивающих упражнений с предметами и без них; упражнений на релаксацию;

– подборка музыкального сопровождения;

- электронные презентации;

- видеоматериалы о физкультуре и спорте, о комплексе ГТО.

**Список используемой литературы**

* 1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка./В.Г.АлямовскаяЛинка-Пресс, 1993-87с.
	2. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья, / М.Ю. Картушина.- Санкт - Петербург, Детство-Пресс,2009г, 223 с.
	3. Костикова Г.В. Реализация комплекса ГТО в общеобразовательных организациях [Текст] / Г. В. Костикова, С. С. Михайлов, А. С. Фетисов // Физическая культура в школе. - 2016. - №4. - С. 2-8.
	4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/. – М., Просвещение, 2016
	5. Маханёва, М.Д. Воспитание здорового ребёнка: пособие для практических работников ДОУ/М.Д. Маханева. - М.: АРКТИ, 2009. – 273 с.

**Интернет-ресурсы**

1. ВФСК ГТО официальный сайт <https://www.gto.ru>
2. Подготовка дошкольников к нормативам ГТО <https://multiurok.ru/files/podghotovka-doshkol-nikov-k-vypolnieniiu-normativo.html>

Приложение № 1

**Определение уровня физической подготовленности**.

**Общероссийская система мониторинга физического развития детей, подростков и молодёжи.**

(Утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001 г, № 916)

**Таблица оценок физической подготовленности детей 4—7 лет в ДОУ**

 **Мальчики**

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст,лет, месяцев | Уровень физической подготовленности  |
| высокий  | выше среднего  | средний  | ниже среднего  | низ­кий  |
| 100 % и выше  | 85-99 %  | 70-84 %  | 51-69 %  | 50% и ниже  |
| 5 баллов  | 4 балла  | 3 балла  | 2 балла  | 1 балл  |
| Тест 1. Бег на 30 м, сек |
| 4,0-4,5 | 8,1 и ниже  | 8,2-8,6  | 8,7-9,2  | 9,3-9,9  | 10,0 и выше  |
| 4,6-4,11 | 7,6 и ниже  | 7,7-8,1  | 8,2-8,7  | 8,8-9,5  | 9,6 и выше  |
| 5,0-5,5 | 6,9 и ниже  | 7,0-7,5  | 7,6-8,1  | 8,2-8,9  | 9,0 ивыше  |
| 5,6-5,11 | 6,7 и ниже  | 6,8-7,3  | 7,4-7,9  | 8,0-8,7  | 8,8 и выше  |
| 6,0-6,5 | 6,4 и ниже  | 6,5-6,9  | 7,0-7,5  | 7,6-8,3  | 8,4 и выше  |
| 6,6-6,11 | 6,1 и ниже  | 6,2-6,7  | 6,8-7,3  | 7,4-8,0  | 8,1 и выше  |
| 7,0-7,5 | 5,6 и ниже  | 5,7-6,1  | 6,2-6,7  | 6,8-7,4  | 7,5 и выше  |
| 7,6-7,11 | 5,5 и ниже | 5,6-6,0 | 6,1-6,6 | 6,7-7,3 | 7,4 и выше |

**Тест 2. Бег на 90 м, сек**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст**  | **5 баллов**  | **4 балла**  | **3 балла**  | **2 балла**  | **1 балл**  |
| **4,0-4,5** | 28,8 и ниже  | 28,9-31,9  | 32,0-35,0  | 35,1-39,2  | 39,3 и выше  |
| **4,6-4,11** | 28,4 и ниже  | 28,5-31,5  | 31,6-34,6  | 34,7-38,8  | 38,9 и выше  |
| **Тест 3. Бег на 300 м, сек** |
| **5,0-5,5** | 86 иниже  | 87-102  | 103-119  | 120-140  | 141 и выше  |
| **5,6-5,11** | 81 и ниже  | 82-97  | 98-112  | 113-134  | 135 и выше  |
| **6,0-6,5** | 76 иниже  | 77-92  | 93-108  | 109-129  | 130 и выше  |
| **6,6-6,11** | 72 и ниже  | 73-88  | 89-103  | 104-125  | 126 и выше  |
| **7,0-7,5** | 68 и ниже  | 69-84  | 85-100  | 101-121  | 122 и выше  |
| **7,6-7,11** | 63 иниже  | 64-79  | 80-94  | 95-116  | 117 и выше  |
| **Тест 4. Подъем туловища в сед (количество раз за 30 сек)** |
| **4,0-4,5** | 12 и выше  | 11  | 9-10  | 6-8  | 5 иниже  |
| **4,6-4,11** | 13 и выше  | 11-12  | 9-10  | 6-8  | 5 и ниже  |
| **5,0-5,5** | 13 и выше  | 12  | 10-11  | 7-9  | 6 и ниже  |
| **5,6-5,11** | 14 и выше  | 12-13  | 10-11  | 7-9  | 6 и ниже  |
| **6,0-6,5** | 15 и выше  | 13-14  | 11-12  | 8-10  | 7 и ниже  |
| **6,6-6,11** | 15 и выше  | 14  | 12-13  | 9-11  | 8 и ниже  |
| **7,0-7,5** | 16 и выше | 14-15 | 12-13 | 9-11 | 8 и ниже |
| **7,6-7,11** | 17 и выше | 16 | 14-15 | 10-13 | 9 и ниже |

**Тест 5. Прыжок в длину с места (см)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **возраст** | **5 баллов**  | **4 балла**  | **3 балла**  | **2 балла**  | **1 балл**  |
| **4,0-4,5** | 85 и выше  | 74-84  | 63-73  | 49-62  | 48 и ниже  |
| **4,6-4,11** | 95 и выше  | 84-94  | 73-83  | 59-72  | 58 и ниже  |
| **5,0-5,5** | 105 и выше  | 94-104  | 83-93  | 69-82  | 68 и ниже  |
| **5,6-5,11** | 115 и выше  | 102-114  | 89-101  | 73-88  | 72 и ниже  |
| **6,0-6,5** | 122 ивыше  | 109-121  | 96-108  | 80-95  | 79 иниже  |
| **6,6-6,11** | 128 и выше  | 115-127  | 102-114  | 86-101  | 85 и ниже  |
| **7,0-7,5** | 130 и выше  | 117-129  | 104-116  | 88-103  | 87 и ниже  |
| **7,6-7,11** | 140 и выше  | 127-139  | 114-126  | 98-113  | 97 и ниже  |

**Тест 6. Гибкость**

 **(по О А. Сиротину, СБ. Шармановой, JI.B. Пигаловой, 1994**

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст(годы) | Уровни физической подготовленности и оценка |
|  | Высокий | Вышесреднего | Средний | Нижесреднего | Низкий |
|  | 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| 4 | >8 | 6—8 | 1—5 |  | <2 |
| 5 | >9 | 7—9 | 2—6 | 0—1 | <1 |
| 6 | >10 | 9—10 | 3—7 | +1—2 | <1 |
| 7 | >11 | 9—11 | 4—8 | +2—3 | <2 |

**Тест 7. Челночный бег 3 х 10 м (с)**

**(по Ю.Н.Вавилову, 1955)**

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст(годы) | Уровни физической подготовленности и оценка |
|  | Высокий | Вышесреднего | Средний | Нижесреднего | Низкий |
|  | 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| 4 | <11,9 | 12,2—11,9 | 12,5—12,3 | 13,0—12,6 | >13,0 |
| 5 | <11,2 | 11,3—11,2 | 12,0—11,7 | 12,5—12,5 | >12,5 |
| 6 | <10,6 | 10,9—10,6 | 11,3—11,0 | 11,7—11,0 | >11,8 |
| 7 | <10,0 | 10,4—10,0 | 10,9—10,5 | 11,3—11,0 | >11,4 |

**Таблица оценок физической подготовленности детей 4—7 лет в ДОУ,**

**Девочки**

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст,лет, месяцев  | Уровень физической подготовленности  |
| высокий  | выше среднего  | средний  | ниже среднего  | низ­кий  |
| 100 % и выше  | 85-99 %  | 70-84 %  | 51-69 %  | 50% и ниже  |
| 5 баллов  | 4 балла  | 3 балла  | 2 балла  | 1 балл  |
| Тест 1. Бег на 30 м, сек  |
| 4,0-4,5 | 8,3 и ниже  | 8,4-8,8  | 8,9-9,4  | 9,5-10,1  | 10,2 и выше  |
| 4,6-4,11 | 7,9 и ниже  | 8,0-8,4  | 8,5-9,0  | 9,1-9,8  | 9,9 и выше  |
| 5,0-5,5 | 7,2 и ниже  | 7,3-7,8  | 7,9-8,4  | 8,5-9,2  | 9,3 и выше  |
| 5,6-5,11 | 7,1 и ниже  | 7,2-7,6  | 7,7-8,2  | 8,3-9,0  | 9,1 и выше  |
| 6,0-6,5 | 6,8 и ниже  | 6,9-7,3  | 7,4-7,9  | 8,0-8,7  | 8,8 и выше  |
| 6,6-6,11 | 6,5 и ниже  | 6,6-7,0  | 7,1-7,5  | 7,6-8,3  | 8,4 и выше  |
| 7,0-7,5 | 6,0 иниже  | 6,1-6,5  | 6,6-7,0  | 7,1-7,7  | 7,8 и выше  |
| 7,6-7,11 | 5,8 и ниже  | 5,9-6,3  | 6,4-6,7  | 6,8-7,5  | 7,6 и выше  |
| Тест 2. Бег на 90 м, сек  |
| 4,0-4,5 | 29,0 и ниже  | 29,1-32,1  | 32,2-35,2  | 35,3-39,4  | 39,5 и выше  |
| 4,6-4,11 | 28,7 и ниже  | 28,8-31,8  | 31,9-34,9  | 35,0-39,1  | 39,2 и выше  |
| Тест 3. Бег на 300 м, сек |
| 5,0-5,5 | 86 иниже  | 87-102  | 103-119  | 120-140  | 141 и выше  |
| 5,6-5,11 | 81 и ниже  | 82-97  | 98-112  | 113-134  | 135 и выше  |
| 6,0-6,5 | 78 и ниже  | 79-94  | 95-110  | 111-132  | 133 и выше  |
| 6,6-6,11 | 74 и ниже  | 75-90  | 91-105  | 106-127  | 128 и выше  |
| 7,0-7,5 | 70 иниже  | 71-86  | 87-102  | 103-124  | 125 и выше  |
| 7,6-7,11 | 65 и ниже  | 66-81  | 82-96  | 97-118  | 119 и выше  |
| Тест 4. Подъем туловища в сед (раз за 30 сек)  |
|  | 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| 4,0-4,5 | 11 и выше  | 9-10  | 7-8  | 4-6  | 3 и ниже  |
| 4,6-4,11 | 12 и выше  | 10-11  | 8-9  | 5-7  | 4 и ниже  |
| 5,0-5,5 | 12 и выше  | 11  | 9-10  | 6-8  | 5 и ниже  |
| 5,6-5,11 | 13 и выше  | 11-12  | 9-10  | 6-8  | 5 и ниже  |
| 6,0-6,5 | 13 и выше  | 12  | 10-11  | 7-9  | 6 иниже  |
| 6,6-6,11 | 14 и выше  | 12-13  | 10-11  | 7-9  | 6 и ниже  |
| 7,0-7,5 | 15 и выше  | 13-14  | 11-12  | 8-10  | 7 и ниже  |
| 7,6-7,11 | 15 и выше  | 14  | 12-13  | 9-11  | 8 иниже  |
| Тест 5. Прыжок в длину с места (см) |
|  | 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| 4,0-4,5 | 80 и выше | 68-79  | 56-67  | 42-55  | 41 и ниже  |
| 4,6-4,11 | 90 ивыше | 78-89  | 66-77  | 49-65  | 48 и ниже  |
| 5,0-5,5 | 95 и выше | 84-94  | 73-83  | 56-72  | 55 иниже  |
| 5,6-5,11 | 105 и выше | 94-104  | 83-93  | 69-82  | 68 и ниже  |
| 6,0-6,5 | 110 ивыше | 99-109  | 88-98  | 74-87  | 73 и ниже  |
| 6,6-6,11 | 120 ивыше  | 109-119  | 98-108  | 84-97  | 83 и ниже  |
| 7,0-7,5 | 123 и выше  | 111-122  | 99-110  | 85-98  | 84 иниже  |
| 7,6-7,11 | 127 и выше  | 115-126  | 103-114  | 88-102  | 87 и ниже  |

**Тест 6. Гибкость**

 **(по О А. Сиротину, СБ. Шармановой, JI.B. Пигаловой, 1994)**

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст(годы) | Уровни физической подготовленности и оценка |
|  | Высокий | Вышесреднего | Средний | Нижесреднего | Низкий |
|  | 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| 4 | >10 | 8—10 | 3—7 | 0—2 | <0 |
| 5 | >11 | 9—11 | 4—8 | 1—3 | <1 |
| 6 | >13 | 10—13 | 5—9 | 2—4 | <2 |
| 7 | >18 | 15—18 | 9—14 | 4—8 | <1 |

**Тест. 7. Челночный бег 3 х 10 м (с)**

**(по Ю.Н.Вавилову, 1955)**

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст(годы) | Уровни физической подготовленности и оценка |
|  | Высокий | Вышесреднего | Средний | Нижесреднего | Низкий |
|  | 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| 4 | <12,1 | 12,4—12,1 | 12,7—12,5 | 13,2—12,8 | >13,2 |
| 5 | <11,4 | 11,8—11,4 | 12,2—11,9 | 12,8—12,3 | >12,8 |
| 6 | <10,8 | 11,1—10,8 | 11,5—11,2 | 12,0—11,7 | >12,0 |
| 7 | <10,2 | 10,6—10,2 | 11,1—10,7 | 11,6—11,2 | >11,6 |

Приложение № 2

**ПРОТОКОЛ ДИАГНОСТИКИ №**

**ДОП «ГТОшки»**

**2023/2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**Инструктора по физической культуре - Горчаковой С.Н.**

**1 этап**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Кол-во лет | Ф.И. ребенка | челночный бег | прыжок в длину | поднимание туловища | наклон вперёд | метание мяча | Смешанное передвижение | Уровень выполнения/средний балл | Уровень освоения |
| 1 этап | 1 этап | 1 этап | 1 этап | 1 этап |  | 1 этап | 1 этап |
| результат | уровень | балл | результат | уровень | балл | результат | уровень | балл | результат | уровень | балл | результат | уровень | балл | Результат | уровень | балл |  |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Соответствие уровней выполнения упражнения баллам:** Высокий уровень – 5 балловВыше среднего уровня - 4 баллаСредний уровень –3 баллаНиже среднего уровня – 2 баллаНизкий уровень – 1 балл  |  | **Общий уровень выполнения в баллах:**Высокий уровень – от 4 до 5 баллов Средний уровень – от3 до 4 балловНизкий уровень – ниже 3 баллов  |

**Таблица результативности группы по нормативам**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Высокий** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** | **Низкий** | **Результативность %** |
| **Челночный бег**  |  |  |  |  |  |  |
| **Прыжок в длину** |  |  |  |  |  |  |
| **Поднимание туловища** |  |  |  |  |  |  |
| **Наклон вперёд** |  |  |  |  |  |  |
| **Метание мяча** |  |  |  |  |  |  |
| **Смешанное передвижение** |  |  |  |  |  |  |

**Таблица результативности группы по уровням освоения программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровень освоения** | **Кол-во человек** | **%** |
| **Высокий уровень** |  |  |
| **Средний уровень** |  |  |
| **Низкий уровень** |  |  |

**ВЫВОДЫ:** Общая результативность по всем нормативам на 1 этапе составляет **%**

Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Подпись:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приложение № 3

**Тестирование теоретической подготовки**

**учащихся по программе «Первый шаг к ГТО»**

**группа №1**

**1. Как расшифровывается аббревиатура ГТО?**

**а**. готов к труду и обороне;

б. груз, турник, обруч.

**2.Кто может проходить тестирование:**

а. школьники;

б. пенсиолнеры;

в. женщины и мужчины;

**г**. все выше перечисленные.

**3. Сколько существует ступеней нормативов ГТО?**

а. 5 ступеней;

б. 1 ступень;

**в**.11 ступеней;

г.13 ступеней.

**4.Какая возрастная группа охватывает первую ступень?**

а. 5-6 лет;

**б**. 6-8 лет;

в.8-12 лет;

г. без ограничений.

**5. Награда, вручаемая за выполнение нормативов, овладение знаниями и умениями определённых ступеней комплекса ГТО это?**

а. грамота;

б. медаль;

**в**. знак отличия;

г. сертификат.

**6. Каких знаков отличия ГТО НЕ существует?**

а. золотой знак;

**б**. латунный знак;

в. бронзовый знак;

**г**. алюминиевый знак;

**д**. стальной знак;

е. серебряный знак.

**7. Физические качества это – ...**

а. умение читать, писать и считать;

**б**. быстрота, гибкость, ловкость, сила.

**8. Физические упражнения ...**

**а**. укрепляют здоровье человека;

б. ослабляют организм человека.

**9. Основные друзья закаливания это - ...**

**а**. солнце, воздух и вода;

б. шапка, шуба, рукавицы;

в. таблетки, микстуры, мази.

**10. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены,**

**касаетесь её…**

а. затылком, ягодицами, пятками

б.лопатками, ягодицами, пятками

в. затылком, спиной, пятками

**г**. затылком, лопатками, ягодицами, пятками

**11. Что необходимо делать со спортивным инвентарём?**

а. оставлять на месте после выполнения упражнения;

б. забирать домой;

**в**. бережно относиться, убирать на место после выполнения упражнения.

**12. Под здоровым образом жизни понимается…**

а.отсутствие вредных привычек, регулярное посещение врача,

цивилизованное отношение к природе;

**б**. регулярные занятия спортом, закаливания, пропаганда здорового

образа жизни;

в.определенный стиль жизнедеятельности человека, направленный

на сохранение и укрепление здоровья;

г. поддержание на протяжении многих лет высокой

работоспособности.

**13. Первая помощь при ушибах мягких тканей:**

а. холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение

транспортной шины, обильное теплое питье

б. тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния,

покой ушибленной части тела, искусственное дыхание

**в**. холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния,

покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное

положение

г. тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния,

покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное

положение

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вопросы** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** |
| **Ответы** | **А** | **Г** | **В** | **Б** | **В** | **Б** | **Б** | **А** | **А** | **Г** | **В** | **Б** | **В** |