**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Бюджетное учреждение Омской области дополнительного образования**

**«Центр духовно-нравственного воспитания «Исток»**

**(БУ ОО ДО «ЦДНВ «Исток»)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрена  Педагогическим советом  БУ ОО ДО «ЦДНВ «Исток»  Протокол №\_ от « » \_\_\_ 20\_\_ г. |  | УТВЕРЖДЕНА  приказом директора  БУ ОО ДО «ЦДНВ «Исток»  от « » \_\_\_ 20\_\_ № \_\_-ОД |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Первый шаг к ГТО»**

Возраст обучающихся: 7 – 11 лет

Срок реализации: 1 год

|  |
| --- |
| Составитель:  Петровских Анастасия Владимировна, педагог дополнительного образования |

Омск, 2023

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Пояснительная записка | 3 |
| 1.1. Направленность | 3 |
| 1.2.Актуальность программы | 3 |
| 1.3. Особенности организации образовательного процесса | 3 |
| 1.4 Форма обучения | 4 |
| 1.5 Характеристика целевой группы | 5 |
| 1.6 Цели и задачи программы | 5 |
| 1.7 Планируемые результаты | 6 |
| 2. Учебно- тематический план | 8 |
| 3. Содержание программы | 9 |
| 4. Контрольно — оценочные средства | 13 |
| 5. Условия реализации программы | 16 |
| 6. Список литературы | 17 |
| Приложение 1. | 19 |

* **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Первый шаг к ГТО» создана на основе положения «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), для обучающихся возрастной группы7-10 лет (I ступень), и имеет физкультурно-спортивную направленность, ориентирована на укрепление физического здоровья, физическое совершенствование ребенка, формирование навыков здорового образа жизни, морально-волевых качеств и системы ценностей. В программе использованы программные материал педагога дополнительного образования Петровских Анастасии Владимировны, методиста Кургиной Анастасии Евгеньевны.

1.1. Направленность.

Содержание Программы направлено на ориентацию на внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания младших школьников; повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности. Занятия по Программе позволяют повысить уровень мышечной тренированности и улучшить состояние сердечно - сосудистой системы. Выполнение общеразвивающих и акробатических упражнений, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс, также стимулирует работу сердечно - сосудистой системы и дыхания, разносторонне воздействует на опорно-двигательный аппарат и нервную систему ребенка.

1.2.Актуальность программы

Физическое воспитание младших школьников должно предусматривать систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений. Достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий. Много вариативность форм физкультурно – оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений. Частую смену нагрузок и отдыха в режиме дня ребенка. Преемственность в деятельности детей разных возрастных групп школьной образовательной организации. Гибкий график проведения оздоровительных мероприятий в зависимости от состояния здоровья, утомления, климатических и погодных условий. Сезонность применения физических упражнений. Ежедневное проведение занятий по физической культуре. Взаимосвязь задач физического воспитания с другими сторонами воспитания.

Использование средств физического воспитания в формировании духовно - нравственных и морально - волевых качеств - один из наиболее эффективных путей подготовки обучающихся к последующей жизни в обществе. Актуальность проблемы обусловлена тем, что у части обучающихся оказываются слабо сформированными такие важные личностные качества, как инициативность, выдержка, самостоятельность, милосердие, доброта, умение прощать, смелость, настойчивость, чувство коллективизма и др. Всё это говорит о том, что педагогам спортивной направленности необходимо выделять как можно больше внимания этой стороне воспитания. Причём начинать целенаправленную работу в этом направлении необходимо с младшего школьного возраста.

1.3. Особенности организации образовательного процесса

Условия набора обучающихся: в детское объединение принимаются все желающие 7-10 лет, вне зависимости от физической подготовки. Для зачисления в группу необходима справка о состоянии здоровья ребенка установленного образца. Условия добора обучающихся: выполнение контрольных упражнений, направленных на определение уровня физического развития ребенка.

Средства тренировки: общеразвивающие (разнообразные циклические упражнения, подвижные игры, элементы гимнастики и акробатики и пр.) и специальные физические упражнения. Тренировочные занятия по определенным темам предполагают повторную отработку навыков по общефизической, специальной физической подготовке.

Методы тренировки:

1. Методы регламентированного упражнения, которые предполагают четкую программу движений, нормирование нагрузки, ее динамики; использование вспомогательных снарядов, тренажеров и других технических устройств.

2. Игровой (необходим для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях, самостоятельного проявления творческих начал; нет конкретных действий и правил поведения в ходе игры, важна импровизация для проявления самостоятельности, инициативности и других личностных качеств).

3. Соревновательный (способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма, развитию волевых качеств личности обучающегося).

Ни один из этих методов не может рассматриваться как единственно полноценный. Лишь совокупность методов, используемых в соответствии с методическими принципами, может обеспечить успешную реализацию поставленных задач.

Основные принципы тренировки

1. Принцип постепенности. Соблюдение этого принципа означает постепенное усложнение задач, увеличение объема и интенсивности нагрузки. Принцип постепенности базируется на соблюдении основных педагогических правил: «от простого к сложному», «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному».

2. Принцип цикличности (повторности) базируется на важнейшем физиологическом положении о повторных воздействиях для образования рефлекторных связей, для возникновения соответствующих изменений и совершенствования органов, систем и их функций под влиянием тренировки (количество повторений упражнений и интервалы отдыха между ними в значительной мере зависят от подготовленности занимающихся, их возраста и вида упражнений).

3. Принцип индивидуализации (предполагает проведение тренировки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся: упражнения, их форма, интенсивность, продолжительность, а также методы выполнения выбираются в соответствии с полом и возрастом занимающихся, их физической подготовленностью и уровнем здоровья).

1.4 Форма обучения

Форма обучения: очная.

Форма организации занятий – групповая и индивидуальная, что обусловлено целями и задачами программы.

Возраст обучающихся: 7-11 лет. Количество обучающихся: 15 человек. Трудоемкость программы: 1 год обучения: 216 часов. Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа (перерыв между занятиями 10 минут). Длительность занятия – 30 минут.

1.5 Характеристика целевой группы.

При создании программы учитывались потребности обучающихся младшего школьного возраста, как важного периода формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей. В общей системе образования и воспитания физическое развитие детей младшего школьного возраста занимает особое место. Именно в младшем школьном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности. Задачи физического воспитания должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания. В возрасте 7-10 лет у детей формируется сложно-координационный механизм управления движениями, присущий взрослому человеку. Дифференцировка двигательных нервных окончаний, повышает способность к длительной динамической работе. В 7 лет увеличиваются аэробные возможности организма, отмечается прирост физической работоспособности. В этот период ребёнок осваивает примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в жизни.

В период интенсивного развития двигательного анализатора в коре мозга двигательные навыки усваиваются быстро. Чем большим объёмом движений он овладевает в этот период, тем легче осваиваются элементы технического мастерства в избранной специализации. Период от 7 до 11 лет является сенситивным для формирования основных локомоций и координационных механизмов. Чем больше двигательных навыков закладывается в этом возрасте, тем богаче и разнообразнее двигательная активность человека и возможность приспособления его к условиям жизни.

*Формы и методы обучения в программе:*

Методы:

* объяснительно — иллюстративный;
* проблемный;
* практический;
* метод стимулирования и поощрения;

Формы работы:

* комбинированные занятия;
* игровое занятие;
* практическое занятие;
* соревновательное занятие;
* «Круговая тренировка»;
* контрольное занятие.

1.6 Цели и задачи программы.

**Цель:** развитие общей физической подготовки обучающихся младшего школьного возраста для выполнения нормативов ВФСК ГТО.

**Задачи:**

* усвоить физкультурную и пространственную терминологию, получить необходимые знания о выполнении движений, спортивных упражнениях и играх;
* приобрести определенную систему знаний о физических упражнениях, их структуре, оздоровительном воздействии на организм;
* сформировать положительное отношение к комплексу ГТО, через мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
* сформировать двигательный опыт физических упражнений с общеразвивающей и прикладной направленностью, технических действий видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

1.7 Планируемые результаты.

**Планируемые результаты:**

**Личностные результаты:**

* сформируют положительное отношение к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний.
* Смогут проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
* Будут проявлять положительные качества личности, и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
* Смогут оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.

**Метапредметные результаты:**

Научатся:

* Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
* Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
* Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

Смогут:

* Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
* Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
* Объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения беговых упражнений, положения различных стартов.
* Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Требования к предметным результатам:**

* Будут знать, и понимать требования инструкций по технике безопасности;
* Будут знать технику выполнения специальных беговых упражнений; технику выполнения метания мяча; технику выполнения прыжковых упражнений;
* Научатся бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* Научатся взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* Смогут выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* Смогут применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**2. Учебно — тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы / темы | Кол -  во часов |
|  | **Вводное занятие** | **2** |
|  | Вводное занятие | 2 |
| 1 | **Раздел 1.Теоретическая подготовка** | **6** |
| 1.1 | Режим дня, личная гигиена, соблюдение личной гигиены | 2 |
| 1.2 | Техника безопасности при занятии физической культурой и спортом | 2 |
| 1.3 | Физкультурно - развивающее занятие с духовно - нравственным компонентом | 2 |
| **2** | **Раздел 2. Общая физическая подготовка** | **50** |
| 2.1 | Упражнение с движениями частей собственного тела | 10 |
| 2.2 | Разновидности и техники бега | 10 |
| 2.3 | Броски, ловля, передача и метание мяча | 10 |
| 2.4 | Гимнастические и акробатические упражнения | 10 |
| 2.5 | Упражнения с предметами | 10 |
| **3** | **Раздел 3. Подвижные игры** | **22** |
| 3.1 | Сюжетно — ролевые игры | 10 |
| 3.2 | Элементы спортивных игр | 10 |
| 3.3 | Физкультурное познавательное развлечение по ранней профориентации | 2 |
| **4.** | **Раздел 4. Специальная физическая подготовка** | **60** |
| 4.1 | Упражнения для развитие быстроты | 12 |
| 4.2 | Упражнения для развитие силы | 12 |
| 4.3 | Упражнения для развитие выносливости | 12 |
| 4.4 | Упражнения для развитие ловкости | 12 |
| 4.5 | Упражнения для развитие гибкости | 12 |
| **5.** | **Раздел 5. Контрольные испытания** | **4** |
| 6.1 | Текущие (промежуточные) испытания | 2 |
| 6.2 | Итоговые испытания Норм ГТО | 2 |
|  | Общее количество часов | 216 |

**3. Содержание программы**

**Вводное занятие (2 ч)**

Ознакомление с комплексом ГТО. Просмотр тематических видеороликов о ГТО, вводный инструктаж о технике безопасности, ознакомление с формой одежды и техническим инвентарем. Проведение разминки «Веселые старты»

Форма организации учебного занятия : беседа, игровая деятельность

*Оборудование: на занятии используются предметы для спортивных занятий из комплекса для групповых занятий (с подвижным стеллажом).*

**Раздел 1. Теоретическая подготовка (4 ч.)**

**1.1.** **Режим дня, личная гигиена, соблюдение личной гигиены (2 ч.)**

Режим дня, личная гигиена, соблюдение гигиены при занятии спортом. Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений , специально-беговых упражнений, бега на короткие дистанции (30 м), прыжки на месте.

Форма организации учебного занятия: беседа, игровая состязательная деятельность

*Оборудование: на занятии используются предметы для спортивных занятий из комплекса для групповых занятий (с подвижным стеллажом).*

**1.2 Техника безопасности при занятии физической культурой и спортом (2 ч.)**

Изучение техник безопасности на занятиях комплекса ГТО, форма одежды, ознакомление с инвентарем. Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений, специально-беговых упражнений. Эстафеты с предметами, подвижные игры.

Форма организации учебного занятия: беседа, игровая деятельность, соревновательная деятельность.

Форма контроля: устный опрос

*Оборудование: на занятии используются предметы для спортивных занятий из комплекса для групповых занятий (с подвижным стеллажом) и ковриков для фитнеса.*

**1.3 Физкультурно - развивающее занятие с духовно - нравственным компонентом (2 ч.)**

Проведение инструктажа по технике безопасности. Физкультурное занятие «Дорогою добра». Упражнять детей в ходьбе по скамейке, удерживая равновесие, в прыжках из обруча в обруч с помощью друга.

Форма организации учебного занятия: беседа, игровая деятельность.

*Оборудование: 2 гимнастических скамейки,8 обручей,4 скакалки, малый мяч, дидактическая игрушка уточки, голубой платок; для оформления-солнышко, облака.*

**Раздел 2. Общая физическая подготовка (72 ч.)**

**2.1 Упражнения с движениями частей собственного тела (14 час.)**

Техника выполнения упражнений. Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений.. Выполнение силовых упражнений. Подвижные игры.

Форма организации учебного занятия: беседа, состязательная деятельность,

игровая деятельность.

*Оборудование: на занятии используются коврики для фитнеса.*

**2.2 Разновидности и техники бега (14 ч.)**

Изучение техник выполнения упражнений. Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений. Разновидности бега, лицом, спиной вперёд, прыжками, с высоким подниманием бедра, с захлёстами и т. д.

Форма организации учебного занятия: беседа, состязательная деятельность,

игровая деятельность.

*Оборудование: на занятии используются коврики для фитнеса.*

**2.3 Броски, ловля, передача и метание мяча**

Изучение техник выполнения упражнений. Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений. Броски мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Ловля и передачи мяча в парах в тройках, с перемещением, от груди, от плеча. Ловля и передача теннисного мяча. Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель. Малого мяча на дальность способом «из-за головы» и т. д.

Форма организации учебного занятия: беседа, состязательная деятельность,

игровая деятельность.

*Оборудование: на занятии используются предметы для спортивных занятий из комплекса для групповых занятий (с подвижным стеллажом) и ковриков для фитнеса.*

**2.4 Гимнастические и акробатические упражнения (14 ч.)**

Проведение инструктажа по технике безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Разминка. Изучение техник выполнения упражнений. Выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение гимнастических и акробатических упражнений: кувырок вперёд-назад, стойка на лопатках, гимнастический мост, и т. д.

Форма организации учебного занятия: беседа, состязательная деятельность,

игровая деятельность.

*Оборудование: на занятии используются коврики для фитнеса.*

**2.5 Упражнения с предметами (14 ч.)**

Техника безопасности при выполнении упражнений с предметами. Выполнение общеразвивающих упражнений. с палкой, с мячом, со скакалкой и т. д.

Форма организации учебного занятия: беседа, состязательная деятельность,

игровая деятельность.

Форма контроля по разделу: выполнение текущих и итоговых нормативов по ОФП.

*Оборудование: на занятии используются предметы для спортивных занятий из комплекса для групповых занятий (с подвижным стеллажом) и ковриков для фитнеса.*

**Раздел 3. Подвижные игры (36 ч.)**

**3.1. Сюжетно-ролевые игры (18 ч.)**

Проведение инструктажа по проведению игры, по направленности каждой игры. Сюжетно-ролевые игры «Заяц без дома», «Гуси-лебеди», «Охотники и утки», «День и ночь», «Мышеловка», «Космонавты», и т. д.

Форма организации учебного занятия: беседа, состязательная деятельность,

игровая деятельность.

*Оборудование: на занятии используются предметы для спортивных занятий из комплекса для групповых занятий (с подвижным стеллажом).*

**3.2. Элементы спортивных игр ( 18 ч.)**

Проведение инструктажа по технике безопасности при занятиях спортивными играми, техника выполнения специальных упражнений. Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение ведения и передачи мячей, бросок мяча в корзину и т.д.

Форма организации учебного занятия: Беседа, тренировочная деятельность.

Формы контроля по разделу: опрос по темам, выполнение текущих нормативов.

*Оборудование: на занятии используются предметы для спортивных занятий из комплекса для групповых занятий (с подвижным стеллажом).*

**3.3 Физкультурное познавательное развлечение по ранней профориентации (2ч.)**

Проведение инструктажа по технике безопасности. Проведение физкультурного познавательного развлечения «Мы в профессии играем». Закрепить знания о профессиях, их значении в жизни людей. Разминка. Эстафета «Собери малыша на прогулку». Конкурс «Лётчики высшего пилотажа». Задание «Маляры (покраска забора)». Эстафета «Повара». Эстафета «Таксист». Задание «Строители». Физминутка «Профессии». Рефлексия «Кем ты хочешь быть».

Форма организации учебного занятия: Беседа, игровая деятельность.

*Оборудование: экран и проектор, музыкальный центр, конусы–ориентиры; два комплекта одежды (куртка, шапка, шарф, варежки, обувь); листы бумаги А4 и бумажные самолеты по количеству детей; два поварских колпака, два половника, корзина фруктов, корзина овощей, две кастрюли; два обруча, два стула, восемь конусов, два мягких куба, два набора кубиков.*

**Раздел 4. Специальная физическая подготовка (80 ч).**

**4.1 Упражнения для развитие быстроты (16 ч.)**

Проведение инструктажа по технике безопасности при выполнении упражнений, техника выполнения упражнений. Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений. Старты с различных положений, бег на короткие отрезки, старты по зрительному и слуховому сигналу, и т. д.

Форма организации учебного занятия: Беседа, игровая деятельность, тренировочная деятельность.

*Оборудование: на занятии используются предметы для спортивных занятий из комплекса для групповых занятий (с подвижным стеллажом).*

**4.2 Упражнения для развитие силы (16 ч.)**

Проведение инструктажа по технике выполнения упражнений. Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений. Прыжки в длину с места, запрыгивания.

Форма организации учебного занятия: Беседа, игровая деятельность, тренировочная деятельность.

*Оборудование: на занятии используются коврики для фитнеса.*

**4.3 Упражнения для развитие выносливости (16 ч.)**

Проведение инструктажа по технике безопасности при выполнении упражнений. Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений. Многократные повторения прыжковых упражнений, выполнение комплекса упражнений за один раз, и т. д. Подвижные игры.

Форма организации учебного занятия: Беседа, игровая деятельность, тренировочная деятельность.

*Оборудование: на занятии используются предметы для спортивных занятий из комплекса для групповых занятий (с подвижным стеллажом) и ковриков для фитнеса.*

**4.4 Упражнения для развитие ловкости (16 ч.)**

Проведение инструктажа по технике выполнения упражнений.

Практическая деятельность. Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений. Подвижные игры.

Форма организации учебного занятия: Беседа, игровая деятельность, тренировочная деятельность.

*Оборудование: на занятии используются предметы для спортивных занятий из комплекса для групповых занятий (с подвижным стеллажом) и ковриков для фитнеса.*

**4.5 Упражнения на развитие гибкости (16 ч.)**

Проведение инструктажа по технике выполнения упражнений.

Практическая деятельность. Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений. Наклоны вперёд, в стороны, назад с помощью и с сопротивлением партнёра. Вращательные и круговые движения туловищем при различных исходных положениях. Размахивание руками и ногами с предельной амплитудой и небольшими отягощениями. Пружинистые выпады вперёд и в стороны. Подвижные игры.

Форма организации учебного занятия: Беседа, игровая деятельность, тренировочная деятельность.

Формы контроля по разделу: выполнение нормативов СФП.

*Оборудование: на занятии используются предметы для спортивных занятий из комплекса для групповых занятий (с подвижным стеллажом) и ковриков для фитнеса.*

**Раздел 5. Соревнования и конкурсы (10 ч.)**

**5.1 Внутренние соревнования по сдаче тестов ГТО (6 ч.)**

Проведение инструктажа по технике выполнение тестов ГТО.

Практическая деятельность. Выполнение тестов ГТО возрастной категории (I ступени) внутри учебного заведения.

Форма организации учебного занятия: соревновательная деятельность.

*Оборудование: на занятии используются предметы для спортивных занятий из комплекса для групповых занятий (с подвижным стеллажом) и ковриков для фитнеса.*

**5.2 Районные, в том числе по Тестам ГТО 1 ступени (4 ч.)**

Проведение инструктажа по технике выполнение тестов ГТО.

Практическая деятельность. Выполнение тестов ГТО в своей возрастной категории на внутриучрежденческих соревнованиях.

Форма организации учебного занятия: соревновательная деятельность.

Формы контроля по разделу: выполнение нормативов ГТО в своей возрастной

категории.

*Оборудование: на занятии используются предметы для спортивных занятий из комплекса для групповых занятий (с подвижным стеллажом).*

**Раздел 6. Контрольные испытания (12 ч.)**

**6.1 Текущие (промежуточные) испытания (6 ч.)**

Текущие, промежуточные испытания проводятся спустя пять месяцев реализации программы. Текущие, промежуточные испытания проводятся спустя пять месяцев реализации программы. по трём видам физических качеств общей физической подготовки:

* Скоростные (бег 30 метров);
* Скоростно-силовые (прыжок в длину с места);
* Гибкость (наклон вперёд стоя на полу или на скамье).

Форма организации учебного занятия: соревновательная деятельность.

*Оборудование: на занятии используются предметы для спортивных занятий из комплекса для групповых занятий (с подвижным стеллажом) и ковриков для фитнеса.*

**6.2 Итоговые испытания Норм ГТО (6 ч.)**

Итоговые испытания проводятся спустя восемь с половиной месяцев реализации программы по шести видам физических качеств общей физической подготовки.

* Скоростные (бег 30 метров);
* Скоростно-силовые (прыжок в длину с места);
* Силовые (сгибание, разгибания рук в упоре лёжа – девочки, подтягивания в висе -мальчики)
* Выносливость (бег 1000 метров);
* Гибкость (наклон вперёд стоя).

Форма организации учебного занятия: соревновательная деятельность.

Формы контроля по разделу: выполнение нормативов ГТО в своей возрастной

категории.

*Оборудование: на занятии используются предметы для спортивных занятий из комплекса для групповых занятий (с подвижным стеллажом) и ковриков для фитнеса.*

**4. Контрольно — оценочные средства**

Для отслеживания результативности освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Первый шаг к ГТО» осуществляется педагогический мониторинг в течении учебного года, который имеет следующую структуру: текущая диагностика, промежуточная диагностика, итоговая диагностика. Текущая диагностика проводится в течение учебного года по темам и разделам программы, не предполагает фиксацию результатов в итоговых диагностических картах. Процедура проведения итоговой педагогической диагностики может проводиться на одном или на нескольких занятиях. Формы проведения таких занятий: игра, соревнование, итоговое занятие.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид диагностики | Краткая характеристика | Объект контроля | Методы диагностики |
| 1 | Текущая  диагностика | Контроль результатов  освоения разделов , тем программы | Оценка образовательных результатов по разделам , темам. | Выполнение контрольных упражнений, опрос,  педагогическое наблюдение |
| 2 | Промежуточная диагностика | Контроль промежуточных результатов освоения разделов, тем программы | Оценка планируемых результатов | Выполнение контрольных упражнений, опрос,  педагогическое наблюдение |
| 3 | Итоговая диагностика | Контроль итоговых результатов освоения разделов, тем программы | Оценка планируемых результатов за год | Выполнение контрольных нормативов, выполнение контрольных упражнений,  педагогическое наблюдение. |

**Мониторинг образовательных результатов по программе.**

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся и своевременного выявления пробелов в их подготовке в программе предусмотрено тестирование юных спортсменов.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений в середине и в конце учебного года. С этой целью используются нормативы, утверждённые в учреждении и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО». Главным критерием успеваемости по программе является положительная динамика развития физических качеств: скорости, гибкости, силы, выносливости.

**Нормативы оценки показателей физической подготовленности обучающихся:**

Нормы ГТО 1 ступени <https://user.gto.ru/files/uploads/stages/5cdac8116758a.pdf>

Перед тестированием обучающиеся выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством педагога или самостоятельно. Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

**Перечень испытаний и требования к их выполнению:**

**1. Бег на 60,100 метров.**

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

**2. 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. Обучающийся принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперёд. Мах руками разрешён.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела обучающегося. Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идёт лучший результат.

Ошибки:

* заступ за линию измерения или касание её;
* выполнение отталкивания с предварительного подскока;
* отталкивание ногами разновременно.

**3.Подтягивание из виса на высокой перекладине. мальчики)**

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

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

Ошибки:

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

**4.1.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу(девочки)**

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа выполняется из исходного положения: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперёд, 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 исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счётом судьи.

Ошибки:

* касание пола коленями, бёдрами, тазом;
* нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
* отсутствие фиксации на 0,5 сек. исходного положения;
* разновременное разгибание рук.

**5.Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.**

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

Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

* сгибание ног в коленях;
* удержание результата пальцами одной руки;
* отсутствие удержания результата в течение 2 с.

**6. Бег на дистанцию 1000 метров.**

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Бег на 1000 м выполняется с произвольного старта. Участники стартуют по 8-10 человек.

**7.Метание мяча и спортивного снаряда.**

Для испытания (теста) используются мяч весом 150 г и спортивные снаряды весом 500 г и 700 г.

Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо».

Участник выполняет три попытки. В зачёт идёт лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда.

**5. Условия реализации программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел | Информационно — методическое оснащение | Учебно — методическое оснащение | Материально — техническое оснащение |
|  | Вводное занятие | -раздаточный материал | набор инструкций  для выполнения  упражнений; | Видеоролики про ГТО [ссылка](https://youtu.be/0_tzbgLg4l8) |
| 1 | Теоретическая  подготовка | - электронные  образовательные ресурсы;  - разработки схем и  инструкций техники  выполнения упражнений;  - раздаточный материал | -набор дидактических  карточек по видам  спорта;  - контрольные  нормативы для  тестирования  обучающихся. | --презентационные  материалы  Видеоматериалы:  »Занимайтесь спортом» [ссылка](https://www.youtube.com/watch?v=1Ka0ivPIYew)  «Правильный режим дня»  «ГТО» [HYPERLINK "https://youtu.be/1Ka0ivPIYew"ссылка](https://youtu.be/1Ka0ivPIYew) |
| 2 | Общая  физическая  подготовка | - разработки схем и  инструкций техники  выполнения упражнений;  - электронные  образовательные ресурсы; | набор дидактических  карточек по видам  спорта;  - набор инструкций для выполнения обучающихся; | - Мячи;  скакалки,  гимнастические маты,  - гимнастические коврики:  - комплекс для групповых занятий (с подвижным стеллажом) |
| 3 | Подвижные игры | - картотека по подвижным спортивным играм (Приложение 1)  - электронно — образовательные ресурсы | - набор дидактических карточек по видам спорта;  - набор карточек по упражнений по баскетболу; прыжкам | - Мячи;  скакалки,  гимнастические маты,  - гимнастические коврики:  - комплекс для групповых занятий (с подвижным стеллажом) |
| 4 | Специальная физическая подготовка | - учебно — методический комплект, картотека упражнений по СФП,  - - электронные  образовательные ресурсы;  - разработки схем и  инструкций техники  выполнения упражнений;  - раздаточный материал | -картотека специальных упражнений по СФП;  - картотека дидактических карточек по СФП; | - Мячи;  скакалки,  гимнастические маты,  - гимнастические коврики:  - комплекс для групповых занятий (с подвижным стеллажом) |

**Кадровое обеспечение**

Реализация программы предусматривает привлечение педагогов дополнительного образования с наличием специальной курсовой подготовки.

**6.Список литературы**

**Нормативно — правовая документация**

* Федеральный закон от 29.12.2012 No 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
* «Стратегии развития отрасли информационных технологий в РФ на 2014-2020 годы и на перспективу до 2025 года» Распоряжение Правительства No 2036-р, от 1 ноября 2013 года (с изменениями 18.10.2018г)
* Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726 — р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»
* Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 года № 540 «Об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».
* «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
* Приказ Минпросвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 9 ноября 2018 г. N 196).
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно — эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. No 09-3242

**Список литературы для педагога**

1. Бишаева, А.А. Физическая культура. / А. А. Бишаева, А.А. Малков Учебник. Москва: - КноРус,- 2020.- 312 с.
2. Бурухин, С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. Москва:

Юрайт, 2019. - 174с.

1. «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Москва: Просвещение, 2018- 160 с.
2. Железняк, Н.Ч. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. /Н.Ч. Железняк, Е.Ф.  Желобкович – Москва: Издательство «Скрипторий 2003», 2019. – 112 с.
3. Теория и методика обучения предмету “ физическая культура”. Водные

виды спорта. Учебное пособие / под ред. Булгакова Н.Ж. - Москва: Юрайт, 2019. - 304с.

**Список литературы для обучающихся**

1. Голицына, Н. С. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. – Москва: Издательство «Скрипторий 2003», 2018. – 104 с.
2. Маринченко, А.В. Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие. 6-е

изд., доп. и перераб. — Москва: Дашков и К, 2015. — 360 c.

1. Пельменев, В.К. История физической культуры. /В.К. Пельменев, Е.В. Конеева - Москва: Юрайт, 2019. - 184 с.
2. Рубанович, В.Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической

культурой. Учебное пособие. Москва: Юрайт, 2019. - 211 с.

**Электронно — образовательные ресурсы**

* Официальный сайт Всероссийского физкультурно — спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» http:// [www.gto.ru](http://www.gto.ru/)
* Электронный журнал «Культура Здоровой жизни» - <http://kzg.narod.ru/>
* Электронный журнал»Здоровый образ жизни», статья о ЗОЖе для дошкольников - <http://fizkulturnica.ru/fizkultura-v-detskom-sadu/>

**Приложение 1.**

**Подвижные спортивные игры. Игры с прыжками «Прыжки по полоскам».**

Линиями обозначается коридор шириной 2—3 м. Поперек коридора проводятся линии, образующие узкие (30 см) и широкие (50 см) полоски, которые чередуются между собой. Таких полосок может быть по шесть-восемь. Через узкие полоски дети прыгают, а от широких отталкиваются при прыжках.

Участники делятся на три команды, которые встают шеренгами .

По сигналу первые номера каждой команды начинают прыжки с начала коридора (толчком двух ног) через узкие полоски, делая промежуточный прыжок на каждой широкой полосе. Выполнившие все прыжки правильно (не наступив на узкие полоски) приносят своей команде очко. Так же прыгают вторые номера и т. д.

Если игрок наступит на узкую полоску, он продолжает прыгать дальше, но не приносит команде очко. Быстрота выполнения прыжков не учитывается. Побеждает команда, игроки которой получили больше очков.

Усложненный вариант состоит в том, что ширина полосок постепенно увеличивается (до 60, 90, 120, 150 и 180 см). Команды располагаются в таком же положении и соблюдают ту же последовательность. Кто прыгнул на первую полоску, получает одно очко, на вторую — два очка и т. д. Побеждает команда, игроки которой набрали больше очков. Кто неточно приземлился на очередной полоске или не устоял на ней, выходит из игры и очков не получает.

**«Волк во рву»**

Посередине площадки проводятся две линии на расстоянии 50—70 см одна от другой. Эти линии образуют ров, в котором живет волк (водящий). Остальные участники игры—козочки. Они находятся на одной из сторон площадки.

По сигналу педагога козы перебегают на другую сторону площадки, по дороге перепрыгивая через ров. Волки, не выбегая изо рва, ловят (пятнают) перебегающих. Пойманные козы подсчитываются и отпускаются. После трех-четырех перебежек выбирают нового волка (или двух волков, если ширина зала позволяет это сделать). Выигрывают козы, ни разу не попавшиеся волкам, и волки, сумевшие поймать больше козочек.

Не разрешается задерживаться перед рвом более 5 с и заступать ногой в ров. Козочки, нарушившие это правило, считаются пойманными. Коза не педагога пойманной, если она осалена волком, который заступил за пределы рва.

**«Эстафеты с прыжками»**

Прыжковые эстафеты проводятся подобно линейной эстафете с бегом. Это относится к построению команд и к условиям, по которым подводятся итоги. Однако в одном случае чертится полоса шириной 100—110 см, через которую игроки поочередно перепрыгивают, в другом поперек пути подвешивается на стойках веревочка или резинка на высоте 60—70 см, через которую также надо перепрыгнуть.

**«Удочка»**

Для игры нужна веревочка длиной 3—4 м, на конце которой привязан мешочек, наполненный горохом или песком. Иногда для игры используют обычную скакалку. Это удочка, с помощью которой рыбак (водящий) ловит рыбок (остальных играющих).

Все играющие становятся в круг, а водящий — в середине круга с веревкой в руках. Он вращает веревочку с мешочком так, чтобы тот скользил по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Они внимательно следят за движением мешочка, подпрыгивают, чтобы он не задел кого-либо из них. Тот, кто заденет мешочек или

веревку, становится в середину и начинает вращать веревку, а бывший водящий идет на его место в круг. Пойманным игрок считается в том случае, если веревочка коснулась его ноги не выше голени стопы. Не разрешается игрокам во время прыжков приближаться к водящему.

Во втором варианте простой удочки задевший веревку выбывает из игры. Выигрывают два-три игрока, оставшиеся последними. В командном варианте «Удочки» стоящие по кругу рассчитываются на первый-второй и соответственно составляют команды. Водящий (как и во втором варианте) один и тот же. Игрок, задевший веревочку, поднимает руку вверх; он приносит своей команде штрафное очко. Счет после каждой ошибки объявляется громко. Победу в игре одерживает команда, получившая после 2—4 мин игры меньше штрафных очков.

**«Прыжок за прыжком»**

Играющие делятся на две команды, каждая из них распределяется по- парам. Пары каждой команды встают колоннами в трех-четырех шагах друг от друга и держат за концы короткие скакалки на расстоянии 50—60 см от пола.

По сигналу педагогу первые пары быстро кладут скакалку на землю и оба игрока (один — налево, другой — направо) бегут в конец своей колонны, а затем последовательно перепрыгивают через скакалки всех пар, стоящих в колонне. Добежав до своих мест, оба игрока останавливаются и берут свою скакалку снова за концы, Как только первая скакалка поднята с земли, вторая пара кладет свою скакалку, прыгает через первую скакалку, бежит мимо колонны в ее конец и перепрыгивает через скакалки до своего места. Затем в игру вступает третья пара и т. д. Соревнование идет между двумя колоннами. Игроки колонны, закончившие прыжки первыми, побеждают.

**«Веревочка под ногами»**

Из играющих составляют три или четыре колонны, которые выстраиваются параллельно. Расстояние между ними 2 м, а между игроками в колоннах — один шаг. Все игроки, кроме стоящих первыми, чертят вокруг себя небольшие кружки. Головные игроки в колоннах получают по короткой скакалке. По сигналу они передают один конец скакалки стоящим сзади, оба игрока проносят скакалку под ногами всей колонны (веревочка почти касается земли). Стоящие в колонне прыгают через веревочку. Головной игрок колонны остается сзади, а помогавший проносить скакалку (второй номер) бежит вперед. Он подает свободный конец скакалки третьему, и веревочка опять проводится под ногами всех стоящих ребят. Теперь в конце колонны остается второй номер, а третий бежит вперед и т. д. В ходе игры все игроки должны провести скакалку под ногами своих товарищей по команде. Игру заканчивает (поднимая скакалку вверх) игрок, который в начале игры стоял первым. Он заканчивает игру на том же месте. Победу одерживает команда, закончившая игру первой, при условии, что ее игроки меньшее педагогу раз задевали веревочку.

педагог следит, чтобы после прыжка через веревочку каждый игрок переходил на один кружок вперед.

**«Прыгуны и пятнашки»**

Участники игры делятся на две равные команды, каждая из которых выстраивается вдоль боковых сторон зала лицом к середине. По жребию одна команда назначается прыгунами, вторая — пятнашками. На площадке делается разметка. В 1 м от лицевой границы площадки проводится стартовая линия (для бегунов), а впереди, через три м — вторая стартовая линия (для прыгунов). Перед этой линией (в 10—12 м от нее) чертят полосу шириной 1,5—2 м. По команде педагога «На старт!» четверо игроков из команды прыгунов занимают места за второй линией. За ними в затылок тут же встают за ближайшую к стене линию четверо из команды пятнашек. По команде «Внимание!» прыгуны и пятнашки принимают положение высокого старта, а по команде «Марш!» все выбегают вперед. Задача прыгунов — быстрее достичь полосы и перепрыгнуть через нее. Задача пятнашек — педагогу осалить прыгунов прежде, чем они сделают прыжок (пятнашки не прыгают). Если прыгуна не успеют осалить до прыжка, его команда получает очко. Пятнашка, который коснется прыгуна рукой до начала прыжка, также получает одно очко.

После первых четверок в борьбу вступают вторые четверки прыгунов и пятнашек, пока все не примут участия в игре. После этого команды меняются ролями и местами на линиях старта. В итоге игры побеждает команда, набравшая больше очков. Правила разрешают пятнашке салить любого игрока или нескольких игроков. Касание засчитывается только до момента отталкивания. Прыгун, заступивший за пределы полосы или не перепрыгнувший полосу, считается осаленным.

**«Челнок»**

Игра может проводиться одновременно на разных половинах зала, команды могут быть смешанными или раздельными по составу.

Две соревнующиеся команды располагаются справа и слева от проведенной линии .

Договариваются, что игроки одной команды будут прыгать (толкаясь двумя ногами с места) вправо от линии, а игроки другой команды — влево. Команды выбирают капитанов, которые посылают по очереди игроков к средней линии. После начального прыжка первого номера по пяткам отмечается линия его приземления. Игрок возвращается в свою команду, а от отмеченной линии прыгает в обратную сторону (к средней черте) игрок другой команды. Так же делается отметка его приземления. От этой отметки в другую сторону снова прыгает игрок первой команды и т. д. Контрольной всегда является средняя линия. Если последнему игроку удалось перепрыгнуть через нее, его команда побеждает. Если не удалось, то команда проигрывает тот отрезок, которого недостает до средней линии.

Правилами не разрешается заступать за черту, с которой прыгаешь. Если после приземления игрок оступится назад (оперся об пол рукой), то отметка соответственно переносится к крайней точке приземления. Каждый имеет право только на один прыжок.

**«Сильный бросок»**

Играющие, разделившись на две команды, становятся одна против другой за линиями, проведенными на расстоянии 18—20 м одна от другой. На расстоянии 3 м от каждой линии проводится (ближе к середине площадки) еще по одной параллельной (городской) черте. Посередине площадки кладется баскетбольный мяч. Всем игрокам дается по одному теннисному мячу. По сигналу играющие из-за своих линий бросками малых мячей в баскетбольный мяч стремятся перекатить его за городскую черту противника. Выигрывает команда, выполнившая эту задачу.

Метание мячей в ходе игры разрешается проводить без определенной последовательности. Подбирая мячи, нельзя заходить за свою городскую черту.

**«В четыре стойки»**

Играют две команды, одна из которых располагается в городе, за чертой, а другая — в поле. В четырех местах поля на расстоянии 10 м стоят четыре стойки.

Игроки команды города поочередно подают лаптой , мяч в поле, бегут, касаясь рукой каждой из четырех стоек, и возвращаются в город. В случае опасности перебегающий может остановиться у одной из стоек в ожидании следующей подачи мяча. Игроки команды поля стараются поймать мяч или поднять его с земли и попасть им в кого-нибудь из перебегающих. Когда это удается, команды меняются ролями. Каждый игрок, благополучно вернувшийся обратно в город, приносит своей команде одно очко. Команда, набравшая за время игры (15—20 мин) больше очков, побеждает. В ходе игры участники должны перебегать от стойки к стойке последовательно, не пропуская ни одной. Игрокам, находящимся в поле, не разрешается мешать перебегающим игрокам города.

**Эстафета «Собери малыша на прогулку»**

На время игры по одному ребенку от команды превращаются в «малышей» и садятся на стульчики. А другие ребята, как самые настоящие воспитатели детского сада, помогут «малышам» собраться на прогулку. Первый надевает курточку, второй – шапочку, третий – шарф, четвертый -варежки, а пятый – помогает обуться и выводит «малыша» на прогулку за ручку в центр зала. Какая команда справится быстрее и правильно.

**Конкурс «Лётчики высшего пилотажа»**

Задача выложить из листов бумаги (А4) взлетную полосу для самолета и запустить свои самолеты, чтобы они сели в другом аэропорту (за шнуром, лежащим на полу). Какой команде пилотов удастся посадить больше самолетов (из бумаги) на аэродром.

**Задание «Маляры (покраска забора)»**

Каждой команде предоставляется лист А3 с нарисованным на ним забором (досок на заборе по количеству детей) и набор восковых мелков. Задача каждой команды покрасить свой забор, каждый ребенок красит по одной доске любым цветом. Какая команда быстрее справится с заданием и лучше прокрасит.

**Эстафета «Повара»**

Одна команда будет готовить борщ, а другая – компот. На голове капитана команды колпак, перед каждой командой стоит пустая кастрюля с половником. Задача участников добежать с половником до корзины с фруктами и овощами, взять половником овощ на борщ или фрукт на компот и отнести его в кастрюлю своей команды, передать колпак и половник следующему. Какая команда быстрее и правильно справится с заданием. Последний участник, когда вернется к своей команде – громко кричит: «Обед готов!»

**Эстафета «Таксист»**

Капитан команды одевает на голову фуражку и изображает таксиста. Он надевает на себя обруч, бежит до конуса, где стоит его команда. Там к нему присоединяется (влезает в обруч) один ребенок, и теперь они бегут обратно вдвоем. Водитель высаживает пассажира на стульчик, а таксист так же перевозит по одному всех своих пассажиров и высаживает их на стульчики.

**Задание «Строители»**

Команды собирают из мягких модулей детский сад. Оценивается скорость и правильность сборки конструкции по схеме.

**ОРУ в парах**

1. «Потягивание» И.п. стоя лицом друг к другу, ноги врозь, держась за руки. 1-2 подъем на носочки, руки вверх; 3-4 медленно опускаемся в и.п. (6 раз)

 2. «Наклоны» И.п. стоя спиной друг к другу, ноги на ширине плеч, взявшись за руки, руки в сторону 1-2 наклон в одну сторону (к стене); 3-4 в другую. (8раз)

 3. «Силачи» И. п. Стоя лицом друг к другу, руки в упоре, правая нога чуть впереди. 1-4 перенос веса с одной руки на другую. (8 раз)

 4. «Волна» И.п. лежа на животе головами друг к другу, взявшись за руки, ноги вместе. 1- 2 –подъем туловища вверх, руки в стороны, 3-4- возвращаемся в и.п.(6 раз)

 5. «Руки на плечи к другу» И.п. о.с. на расстоянии шага друг от друга 1- руки на плечи друга 2-3 наклон вниз 4- и.п.(8раз )

6. «Сильные ноги» И.п.  на расстоянии шага друг от друга, руки сцеплены внизу в «замок».. 1- полуприсед, коснуться друг друга коленями 2- и.п.(8раз)

7. «Вертушка» И.п. о.с. правым боком друг к другу с захватом под локти выполнять подскоки на одной ноге в правую и левую сторону. (по 4р.в каждую сторону)