Утверждаю:

Заведующий МКДОУ № 26

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Миронова М.Н.

«\_01»\_ октября 2014 г.

Приказ № 59

**План**

**по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного  комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в МКДОУ № 26**

1.Изучить документы по внедрению ВФСК ГТО

2. Воспитателю Хохловой М.В. ознакомить педагогов с требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного  комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 1 ступень, возрастная группа от 6 до 8 лет.

3.Рабочей группе внести дополнения в образовательную программу дошкольного образовательного учреждения в разделе физическое развитие детей.

4.Использовать испытаний (тесты) по внедрению Государственных требований к уровню физической подготовленности детей 6 – 7 лет при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**Виды испытаний (тесты) и нормативы**

**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты) | | Нормативы | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой  знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | |
| 1. | Челночный бег 3х10 м (с) | | 10,4 | 10,1 | 9,2 | 10,9 | 10,7 | 9,7 |
| или бег на  30 м (с) | | 6,9 | 6,7 | 5,9 | 7,2 | 7,0 | 6,2 |
| 2. | Смешанное передвижение  (1 км) | | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (количество раз) | | 7 | 9 | 17 | 4 | 5 | 11 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | |
| 5. | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 115 | 120 | 140 | 110 | 115 | 135 |
| 6. | | Метание теннисного мяча в цель, дистанция  6 м  (количество раз) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| 7. | | Бег на лыжах на 1 км  (мин, с) | 8.45 | 8.30 | 8.00 | 9.15 | 9.00 | 8.30 |
| Бег на лыжах на 2 км (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее- Комплекс)\*\* | | | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 |

. **Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 5 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 50 |
| 2. | Непосредственно образовательная деятельность по развитию физических способностей у детей | 30 - 90 |
| 3. | Двигательная деятельность детей в процессе всего дня | 120 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, общей физической подготовке, лыжам, участие в спортивных соревнованиях | 30 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой с участием родителей | 30 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |