



МАСТЕР – КЛАСС
для родителей (законных представителей)
воспитанников дошкольной организации
«СДАЧА НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО»

Автор:
Курманова А.С.
инструктор по физкультуре

Цель мастер-класса:

Повышение компетентности родителей в подготовке детей к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Задачи мастер-класса:

1. Способствовать развитию у детей физических качеств: силы, гибкости, выносливости, быстроты и ловкости, координации движений.

2. Укрепить партнерские отношения семьи и ДООУ в подготовке ребенка к сдаче нормативов ГТО.

3. Привлечь наибольшее количество воспитанников к участию в сдаче норм ВФСК «ГТО», а также мотивировать их к увеличению двигательной активности.

Место проведения: спортивный зал МАДОУ

Аудитория: родители детей старшего дошкольного возраста МАДОУ – детский сад комбинированного вида № 25

Необходимое оборудование и материалы: интерактивная доска, маты, мячи.

I. Теоретическая часть

- Здравствуйте, уважаемые родители! Рада вас приветствовать на мастер-классе по подготовке детей к сдаче нормативов комплекса ГТО. Надеюсь, что данное мероприятие и это время, проведенное в совместной деятельности, будет для нас всех полезно.

По Указу Президента РФ Владимира Владимировича Путина с 1 сентября 2014г. введен в действие физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

- Что же дает ГТО нашим детям, как вы думаете?

(ответы слушателей)

- Сдавшие нормативы комплекса будут отмечены золотыми, серебряными или бронзовыми знаками отличия, а также получают массовые спортивные разряды и звания. Эти ребята получают дополнительные бонусы при поступлении в высшие учебные заведения.

- А как вы думаете, для чего вводят нормы ГТО?

(ответы слушателей)

- Всё верно: для того чтобы дети были здоровыми, после себя оставили здоровое поколение, могли постоять за себя, за свою семью, за свой народ. Могли здраво мыслить. Все направлено на здоровую нацию, на здоровую Россию.

- Ну, вот вы сами сделали вывод: нормы ГТО нужны нашей стране, а тем более нашей молодёжи, нашим детям. Комплекс будет полезен всем.

- Предлагаю вам с помощью игрового упражнения «Неоконченное предложение» выяснить, что по вашему мнению, необходимо детям, чтобы сдать успешно нормативы ГТО! Я начну, а вы продолжите предложение:

- Мой ребёнок сдаст нормативы ГТО успешно, если будет ...

(ответы слушателей)

- И тут вы абсолютно правы: каждый день делать гимнастику, правильно и во время питаться, закаливаться, соблюдать режим дня, заниматься физкультурой.

- А как вы думаете, почему ГТО стоит прививать, именно, начиная с дошколят?

(ответы родителей)

- Именно в дошкольном возрасте совершенствуются все функции организма, закладывается основа для физического развития, здоровья и характера в будущем.

II. Практическая часть.

- А сейчас динамическая пауза. Сейчас я покажу вам простые физические упражнения, которые вы можете выполнять вместе со своим ребёнком каждое утро дома, а вы попытайтесь за мной повторить.

(комплекс утренней зарядки под музыку)

- Молодцы! Поздравляем вас, вы сделали первый шаг к комплексу ГТО.

А теперь продолжим наш разговор. Сейчас я познакомлю вас с алгоритмом действий участия ребенка в сдаче нормативов комплекса ГТО.

Алгоритм действий участия ребенка в сдаче нормативов комплекса ГТО.

Весь процесс участия ребенка в комплексе ГТО начинается с регистрации:

1. На сайте «ВФСК ГТО» в разделе «Регистрация» укажите, пожалуйста, существующий адрес электронной почты, который зарегистрирован на Вас.

Обращаю внимание: регистрация на интернет-портале с одного электронного адреса возможна только один раз. Все почтовые сообщения с интернет-портала будут отсылааться на этот адрес. Адрес электронной почты будет использован только по Вашему желанию: для восстановления пароля или получения новостей и уведомлений, приглашений для принятия участия в сдаче комплекса ГТО.

2. На электронный адрес Вам придет письмо с кодом активации.

Обращаю внимание: бывает, письмо может попасть в спам – письма – в этом случае его необходимо перетащить курсором в папку входящие. Если письмо долго не приходит, причиной может быть большая загруженность сайта. В этом случае, нужно заново отправить запрос на получение кода – активации.

3. Вам необходимо создать свой личный кабинет на сайте ГТО. Для того, чтобы подтвердить свой электронный адрес, нажмите на кнопку «Отправить код для активации аккаунта».

4. Дождитесь получения кода на адрес электронной почты. Готово!

5. Далее перед вами откроется окно для ввода личных данных, заполняем их опираясь на подготовленные документы (паспорт родителя, свидетельство о рождении ребёнка). Для регистрации дошкольников необходимо согласие на обработку персональных данных.

6. После завершения процесса вы получите уникальный номер участника (УИН) ГТО. Он состоит из 11 цифр и необходим:

- для внесения во внутренние документы;
- для записи в Центр тестирования;
- для отслеживания результатов на сайте.

7. Затем нужно получить допуск врача и пройти обязательные тесты.

Что такое знак отличия комплекса ГТО?

По аналогии с медалями в большом спорте это награда, вручаемая участникам за успешное выполнение нормативов определенных возрастных ступеней комплекса ГТО.

Знаки отличия бывают бронзового, серебряного и золотого достоинств в каждой возрастной ступени.

Кто может принять участие в сдаче норм ГТО?

Участвовать в сдаче норм ГТО может любой человек, достигший возраста 6 лет и не имеющий медицинских противопоказаний.

Нормативы ВФСК ГТО

Нормативы ГТО разделены на несколько возрастных групп и на уровни сложности, соответствующие золотому, серебряному и бронзовому значкам ГТО. Предлагаю вам ознакомиться со всеми ступенями комплекса.

(демонстрация слайда)

Предлагаю Вам ознакомиться с нормативами дошкольников.

I возрастная ступень – это дети в возрасте от 6 до 8 лет включительно – дошкольники, попадающие в возрастные рамки, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие медицинскую комиссию и зарегистрированные на сайте <https://user.gto.ru/>, могут подать заявку лично или групповую – от учреждения.

Как происходит сдача норм ГТО I возрастной ступени?

(на слайде нормативы I возрастной ступени)

Сейчас я вам подробнее расскажу о нормативах комплекса I возрастной ступени и как и как правильно подготовить детей к сдаче норм.

Обязательные испытания (тесты)

1. ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3x10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее ногой, возвращаются к линии «Старт», так же касаются ее ногой и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» ногой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

ИЛИ БЕГ НА 30 м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

2. СМЕШАННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ НА 1000м

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности.

Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега 20 человек.

3. ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ.

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

Участник подтягивается (*сгибает руки в локтях*) так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (*теста*). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание рывками или с махами ног (*туловища*);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- поочередное сгибание рук.

ИЛИ ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА ЛЁЖА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ.

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

Высота грифа перекладины для участников I ступеней комплекса - 90 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение испытания (*теста*).

Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание с рывками или с прогибанием туловища;
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- поочередное сгибание рук.

ИЛИ СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЁЖА НА ПОЛУ.

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.

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

Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (*теста*).

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

Ошибки (попытка не засчитывается) :

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- поочередное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола (*платформы*);
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

4. НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (*далее – ИП*): стоя на тумбе 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) 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 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня тумбы или 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.

Испытания (тесты) по выбору

5. ПРЫЖОК В ДЛИННУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.

Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

6. МЕТАНИЕ ТЕННИСНОГО МЯЧА В ЦЕЛЬ.

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.

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

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

Ошибка (попытка не засчитывается):

- заступ за линию метания.

7. ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЁЖА НА СПИНЕ

Поднимание туловища из положения лежа на спине 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. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей, с последующим возвратом в исходное положение.

8. БЕГ НА ЛЫЖАХ НА 1 КМ.

Бег на лыжах (*передвижение на лыжах*) проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах. При организации масс-старта группу участников выстраивают за 3 метра до стартовой линии, при

индивидуальном старте – по стартовому протоколу с временным интервалом (15, 20 секунд и т. д.).

ИЛИ СМЕШАННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПО ПЕРЕСЕЧЁНОЙ МЕСТНОСТИ.

Смешанное передвижение на 1 км состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

9. ПЛВАНИЕ НА 25 М.

Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Допускается стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный. Пловец касается стенки бассейна или края (*границы*) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Испытание (тест) прекращается при:

- ходьбе либо касанию дна ногами;
- использовании для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.

Как подготовить ребёнка к сдаче нормативов?

При составлении плана подготовки к сдаче норм ГТО необходимо:

- чередование нагрузки и отдыха
- учет индивидуальных особенностей каждого ребенка
- 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

- воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств
- 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

- понимание детьми сути производимого ими того или иного движения
- наглядность (создание у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении)

- обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности

- 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.

Для безопасного и эффективного проведения занятий требуется соблюдение следующих необходимых условий.

Проведение тестов без предварительной подготовки детей к их сдаче недопустимо!

В течение 3–4-х недель дошкольники проходят предварительную общефизическую (ОФП) и специальную **подготовку** (СФП, предусмотренную программой. Это поможет добиться правильного выполнения упражнений и повысить уровень осознания важности занятий физической культурой. В это время занятия строятся с направленностью на **сдачу** конкретных контрольных нормативов по тестам.

Медицинское обеспечение.

К сдаче нормативов допускаются все дети, допущенные врачом по состоянию здоровья. Лица 2-й медицинской группы освобождаются врачом только от тех

упражнений, которые им противопоказаны. При нарушенной функции зрения или при выраженной форме плоскостопия они могут быть освобождены, например, от бега на 1000 м. Тест прыжок в длину для них допускается только на мягком покрытии (ковёр, гимнастический мат). Лица 3-й и 4-й медицинских групп к занятиям по такой программе не допускаются.

III. Рефлексия.

На сегодняшнем мастер-классе вы узнали много о системе ГТО. А теперь давайте подведём итог нашей беседы: комплекс ГТО нужен нам, нашим детям. Это хороший стимул для сохранения здоровья, уход от вредных привычек и получение дополнительных бонусов при поступлении в средние и высшие учебные заведения.

Возрождение ГТО - попытка привить школьникам привычку к здоровому образу жизни и массовому спорту. Чтобы вместо компьютерных игр, вредных привычек, ребята шли на стадионы).

Большое спасибо, уважаемые родители за работу!

Успехов в подготовке к ГТО!!!

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 6-8 лет					
		Мальчики			Девочки		
		бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок	бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени					
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)						
	или на 2 км	Без учета времени					
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		4	5	6	4	5	6
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

- На сегодняшнем собрании вы узнали много о системе ГТО. А теперь давайте подведём итог нашей беседы (комплекс ГТО нужен нам, нашим детям. Это хороший стимул для сохранения здоровья, уход от вредных привычек и получение дополнительных бонусов при поступлении в средние и высшие учебные заведения).

Возрождение ГТО - попытка привить школьникам привычку к здоровому образу жизни и массовому спорту. Чтобы вместо компьютерных игр, вредных привычек, ребята шли на стадионы).

Большое спасибо, уважаемые родители за работу!

Успехов в подготовке к ГТО!!!