

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД «СКАЗКА»

<p>ПРИНЯТО Решением педагогического совета МБДОУ детский сад «Сказка» <u>Протокол № 1 от 30 августа 2024г.</u></p>	<p>УТВЕРЖДЕНО Приказом Заведующего МБДОУ детский сад «Сказка» <u>Приказ № 211 /о от 30 августа 2024 г.</u></p> 
--	--

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно – спортивной направленности
«Первый шаг к ГТО»**

Направленность: физкультурно- спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст воспитанников: 5 - 7 лет

Срок реализации: 2 года

Составители/Разработчик программы:
Черницкая Ольга Сергеевна
инструктор по физической культуре
МБДОУ детский сад «Сказка»
высшая квалификационная категория
педагогический стаж 27 лет

Архангельская область, п. Коноша
2024 год

Содержание

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка.....	3
1.1.Цель и задачи реализации программы дополнительного образования с учетом требований ФГОС ДО	7
1.2.Планируемые образовательные результаты обучающихся в конце учебного.....	8
1.3.Используемые образовательные технологии, методы и средства обучения.....	9
1.4.Принципы и подходы в организации образовательного процесса.....	9
1.5.Методы и приемы, используемые в занятии.....	11

II. Содержательный раздел

2.1. Учебно-тематический план.....	13
2.2. Содержание учебного курса.....	14
2.3. Календарный учебный график.....	20

III. Организационный раздел

3.1.Контроль и оценка результатов реализации программы.....	21
3.2. Ресурсное обеспечение.....	27
Приложение №1.....	30

I. Целевой раздел

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Направленность программы.

Направленность программы - физкультурно-спортивная (направление – спортивно-оздоровительное), по функциональному предназначению досуговая, по форме организации – фронтальная, групповая, с включением индивидуально ориентированных занятий.

Уровень освоения программы – базовый (ознакомительный) уровень.

Программа нацелена на формирование у воспитанников устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями, сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни, гармоничного развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности через занятия физической культурой и спортом средствами игры, беседы, викторин, соревнований и др., а также выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области физической культуры и спорта.

Рабочая программа дополнительного образования детей 5-7 лет «Первый шаг к ГТО» (далее Программа) муниципального бюджетного дошкольного учреждения детский сад «Сказка» п. Коноша Архангельской области (далее МБДОУ) является дополнительной образовательной программой и составлена в соответствии методическими рекомендациями:

Готовим дошкольников к сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): методические рекомендации/ Л.В. Серых, С.А. Невмывака, Л.Я. Кокунько, М.Г. Шламова

парциальная программа «Я – ГоТОВ!» по образовательной области «Физическое развитие» для детей подготовительной группы ДОУ: учебно-методическое пособие / И.В. Новикова, Е.В. Преображенская, Г.В. Ермоленкова, О.Н. Борисенкова, И.В. Романова. – Саратов : ГАУ ДПО «СОИРО», 2018,

которые предусматривают новые подходы к содержанию физкультурных занятий, способствующих повышению уровня здоровья дошкольников

Рабочая программа определяет содержание и организацию дополнительной образовательной деятельности на уровне дошкольного образования.

Рабочая программа предназначена для использования в дошкольном образовательном учреждении «Сказка» п. Коноша Архангельской области в качестве дополнительного образования детей дошкольного возраста и рассчитана на два года обучения.

Основанием для разработки Программы служат: Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. От 29.06.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ; О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты РФ 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 № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО); Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 № 1165-р об утверждении плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); Приказ Минспорта России от 08 июля 2014 № 575 "Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне» (ГТО)"; Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»); Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении и порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р); Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (направленных Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242); Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (Проект).

В рабочей программе выделены оздоровительные, образовательные, развивающие и воспитательные задачи. Предусматривается охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно-волевых качеств.

Программа реализуется за рамками дополнительной образовательной деятельности МБДОУ детский сад «Сказка» п. Коноша Архангельской области

Актуальность.

Основная цель дошкольного образования – реализация права каждого ребенка на качественное и доступное образование, обеспечивающее равные стартовые условия для полноценного физического и психического развития детей, как основы их успешного обучения в школе. Физическое воспитание не может быть оторвано от любого другого воспитания, которое способствует нравственному, духовному, эстетическому развитию.

Нормативы здорового образа жизни касаются формирования и развития личности растущего человека с самого раннего возраста. Дошкольное детство охватывает период развития личности от 3 до 7 лет. Именно в этот период происходит первоначальное знакомство ребенка с физической культурой как мерой здорового образа жизни. Знакомство происходит как в семье, так и в учреждениях системы образования, системы развития физической культуры и спорта. Но именно система образования на дошкольной ступени закладывает основы для дальнейшего совершенствования физической культуры.

С внедрением федеральных государственных образовательных стандартов (далее ФГОС) дошкольного образования в России создается система образования, при которой преемственность образовательных программ позволит создать условия для воспитания гармонично развитой, физически и духовно здоровой личности. Новые государственные образовательные стандарты, законодательное построение системы преемственного образования влекут за собой создание системы физического воспитания, в которой должны использоваться все инструменты для формирования философии гармонии тела, воли и разума с раннего возраста до глубокой старости, ведь возрастного ограничения в образовании не существует.

Программа направлена: на формирование физической культуры как интегративного качества– личности; сохранение и укрепление физического и

психического здоровья детей как основы для учебной деятельности, обеспечивающих социальную— успешность; обеспечение преемственности целей, задач и содержания основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования;— обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи, повышение компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны— и укрепления здоровья детей.

Очень важно детей 5–7 лет приучить к сознательному выполнению физических упражнений, прививать любовь к различным видам двигательной деятельности. Образующаяся с детских лет привычка к регулярным занятиям физической культурой превращается в дальнейшем в жизненную потребность. А это залог здоровья и гармоничного физического развития на долгие годы. Программа позволит дошкольникам приобрести опыт двигательной деятельности, саморегуляции в двигательной сфере, становления ценностей здорового образа жизни, формирования и развития индивидуального, группового и общественного здоровья.

Программа призвана стать основой для формирования физической культуры личности, социально коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического развития детей дошкольного возраста посредством координации различных форм организации работы с детьми, отражающих потребности и интересы дошкольников и возможности педагогического коллектива.

Актуальность Программы состоит в том, чтобы привлечь наибольшее количество детей к участию в сдаче норм ВФСК «ГТО», а также положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через желание улучшить свои результаты при сдаче норм ГТО.

Практическая значимость

Программа заключается в расширении предлагаемых форм работы, проводимых с детьми, направленных на развитие не только видовых (по спорту) умений и навыков, но и на развитие личностного роста воспитанников, лидерских и коммуникативных качеств юных спортсменов, активного отдыха, восстановления сил, сохранения и укрепления здоровья, приобретения жизненно важных навыков. Программа предусматривает комплекс оздоровительных и тренировочных занятий (под руководством инструктора по физической культуре) в сочетании с творческими, культурно-досуговыми и профилактическими мероприятиями.

Принципиальным **отличием** Программы от имеющихся в дошкольном образовании программ физкультурно-спортивной направленности является обогащение содержания двигательной деятельности за счёт обучения детей выполнению физических упражнений в соответствии с требованиями методики комплекса ГТО, формирование прикладных двигательных умений и навыков.

Новизна.

Программа заключается в возрождении системы комплекса ГТО эпохи Советского Союза в новом современном формате с учётом приоритетов государственной политики в сфере развития физической культуры и спорта и потребностям общества, в создании в дошкольном учреждении системы по подготовке к проведению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Целесообразность.

Для системы образования, т.к. основа программы состоит в получении адаптированной к вехам времени системы внедрения и реализации комплекса ГТО в дошкольное образование, рекомендаций по её реализации, а также возможности реализации данной программы в любом образовательном учреждении.

Мы хотим, чтобы наши дети:

- приобрели навыки в определённых видах лёгкой атлетики, необходимые для прохождения тестов ГТО;
- овладели умением подтягиваться из разных исходных положений, отжиматься;
- усовершенствовали такие физические качества как сила, гибкость, быстрота, выносливость;
- качественно подготовились к школе.

Региональный (территориальный) компонент. Комплекс ГТО имеет непосредственно прикладной характер. Все нормативы можно применять в реальной жизни на практике.

Цели и задачи ГТО несут лишь положительный настрой и направлены на улучшение жизни как отдельно взятого гражданина, так и населения в целом. Можно с уверенностью сказать, что это движение, направленное на развитие массового спорта и оздоровления нации в нашей стране.

Не стоит, и забывать о расшифровке – «Готов к труду и обороне». ГТО также имеет задачу подготовки населения к военной обороне, ведь сильна та страна, у которой есть сильная подготовленная армия.

Возрождение комплекса ГТО в наше время – важный шаг вперёд в физическом воспитании нашего населения. Подрастающее поколение следят за модными тенденциями, и поэтому комплекс необходимо сделать модным, а сделать это можно с помощью внедрения новых, а главное современных дисциплин.

Многие великие педагоги считали, что развитие должно быть многосторонним, и только при наличии этого личность станет гармоничной. В этом каждому человеку может помочь спорт, ведь спорт – это, в первую очередь, работа над собой, стремление вперёд и саморазвитие.

Группа Воспитанники старшей и подготовительной к школе группы 5-7 лет

Форма фронтальная, индивидуальная, групповая (12-15 детей)

Режим занятий 2 раз в неделю

Срок реализации программы - 8 месяцев (с октября по май)

1.1. Цель программы:

- развитие общей физической подготовки и укрепления здоровья воспитанников; достижение всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и успешного выполнения на этой основе нормативов I ступени ГТО (6-7 лет); приобретения навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

Задачи программы:

Обучающие: Обеспечение психолого-педагогической помощи дошкольникам по приобретению опыта в различных видах физкультурно-спортивной деятельности,

связанной с выполнением общеразвивающих и спортивных упражнений, упражнений на становление ценностей здорового образа жизни. Приобщение детей дошкольного возраста к реализации норм ВФСК ГТО.

Развивающие: Создание условий, способствующих формированию и развитию физической культуры дошкольника как интегративного качества личности, способствующего социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому и физическому развитию, и обеспечивающего становление индивидуального, группового и общественного здоровья.

Воспитательные: Формирование социокультурной среды развития, отвечающей требованиям современного общества и соответствующей возрастным, индивидуальным, психофизиологическим особенностям дошкольников.

1.2. Планируемые образовательные результаты воспитанников в конце учебного года.

Программа направлена на достижение следующих целевых ориентиров: достижение ребёнком уровня, соответствующего требованиям Комплекса ГТО I ступени:

метапредметные	личностные	предметные
стремление детей к лучшему результату, чётко осознавая зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом; расширение кругозора в сфере активного образа жизни и самостоятельной двигательной деятельности; сформированная система стимулов для детей к регулярным занятиям физической культурой, участию в спортивной жизни образовательного учреждения, успешному прохождению тестирования по комплексу «ГТО»; успешная реализация Программы всеми образовательными учреждениями, работающими в инновационном режиме.	положительная результативность в сдаче норм «ГТО» - успешное выполнение нормативов «ГТО» старшими дошкольниками (100%). повышение интереса дошкольников к физической культуре и спорту; уменьшение числа заболеваний воспитанников;	освоение детьми техники выполнения упражнений, входящих в комплекс «ГТО»; повышение уровня развития физических качеств и двигательного опыта дошкольников; высокий уровень общефизического развития детей старшего дошкольного возраста.

1.3.Используемые образовательные технологии, методы и средства обучения

Готовим дошкольников к сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»: методические рекомендации/ Л.В. Серых, С.А. Невмывака, Л.Я. Кокунько, М.Г. Шламова

Парциальная программа «Я – ГоТОВ!» по образовательной области «Физическое развитие» для детей подготовительной группы ДООУ : учебно-методическое пособие / И.В. Новикова, Е.В. Преображенская, Г.В. Ермоленкова, О.Н. Борисенкова, И.В. Романова. – Саратов : ГАУ ДПО «СОИРО», 2018,

1.4.Принципы и подходы в организации образовательного процесса

Принципы внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»:

- добровольность и доступность;
- оздоровительная и личностно-ориентированная направленность;
- обязательность медицинского контроля;
- учёт региональных особенностей и национальных традиций.

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

В основе составления программы лежат общедидактические 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 учёт индивидуальных особенностей каждого ребёнка.

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 на его опережение.

Принцип воспитывающей направленности – в процессе которого 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 закалывающими 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 ребёнка при помощи различных органов чувств, представления о движении.

Принцип доступности – предусматривает обучение с учётом 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.

Старшая и подготовительная к школе группа (5-7 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 достаточной координированностью 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 физическому развитию обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем 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), некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т. п.).

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.

Такие мотивы, как: «Мы заботимся о малышах», «Мы — помощники воспитателя», «Мы хотим узнать новое о мире и многому научиться», «Мы готовимся к школе», выступления на спортивных, общегородских соревнованиях направляют активность старших дошкольников на решение новых, значимых для их развития задач. 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 5-7 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоночник ребенка 5—7 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.

Формы организации работы групповая, индивидуально-групповая.

1.5. Методы и приемы, используемые в занятии:

Игровой метод

- «Игрогимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе. В раздел входят строевые, общеразвивающие, дыхательные упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.

- «Пальчиковая гимнастика» служит для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

- «Имитационные упражнения и подвижные игры» содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования — все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий.

- «Игры — путешествия» (или сюжетные занятия) включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать кем мечтаешь, побывать где захочешь и увидеть что пожелаешь.

Ведущей формой проведения совместной деятельности педагога с детьми дошкольного возраста является игровая форма с использованием таких методов, как:

- **наглядный метод:** показ упражнений, использование наглядных пособий, имитация (подражание), зрительные и звуковые ориентиры.

- **словесный метод:** название упражнений, описание, объяснения, указания, команды и другие;

- **практический метод:** проведение совместной деятельности педагога и детей в игровой (подвижные игры), соревновательной форме или в форме тренировки.

Наглядный метод.

Показ применяется, когда дети знакомятся с новыми движениями. Упражнение демонстрируется несколько раз. Чтобы создать у ребёнка правильное зрительное

представление о физическом упражнении и побудить его к наилучшему выполнению, нужно показать движение на высоком техническом уровне.

В дальнейшем показ используется для создания зрительных представлений об отдельных элементах техники упражнения. И перед показом сообщается, на какой элемент им следует уделить внимание. Показу упражнений привлекаются и дети: когда движение выполняется их сверстниками, дети могут лучше рассмотреть положение отдельных частей тела; кроме того, у детей возникает интерес к разучиваемому движению, появляется уверенность, желание самим выполнить упражнение как можно лучше.

Демонстрация наглядных пособий создаёт дополнительные возможности для восприятия детьми двигательных действий с помощью предметных изображений. Звуковые и зрительные ориентиры необходимы. Звуковые ориентиры служат как сигнал для начала и окончания действия или движения. Они задают определённый ритм, темп движения, амплитуду. Зрительные ориентиры задают определённое направление движения.

Словесный метод.

При проведении занятий используются определённые названия (термины) для каждого конкретного движения. После того как упражнение будет освоено, показ и объяснение происходит с использованием терминологии. Название вызывает зрительное представление о движении, и дети правильно его выполняют.

Описание – это подробное и последовательное изложение особенностей техники выполнения разучиваемого движения. Описание, необходимо для создания общего представления о движении. Словесное описание нередко сопровождается показом.

При разучивании упражнений также используются объяснения. В объяснении подчёркивается существенное в упражнении и выделяется тот элемент техники, к которому нужно привлечь внимание на данном занятии. Объяснение должно быть кратким, точным, понятным, образным, эмоциональным. При объяснении следует ссылаться на уже знакомые упражнения.

При разучивании движений, закреплении двигательных навыков и умений слово применяется и в виде коротких указаний, которые могут быть использованы для уточнения задания; напоминания, как действовать; для предупреждения и исправления ошибок у детей; оценки выполнения упражнений (одобрение и неодобрение); поощрения.

Указания даются, как до выполнения упражнения, так и во время его. В первом случае они применяются как способ предварительного инструктирования. Во втором случае оценивается правильность выполнения заданий. Оценка качества выполнения способствует уточнению представлений детей о движении, помогает формированию умения замечать ошибки у себя и у сверстников. Под командой понимается устный приказ, который имеет определённую форму и точное содержание («Смирно!», «Кругом!»). Эта форма речевого воздействия отличается наибольшей лаконичностью и повелительным тоном. Команда относится к числу основных способов прямого руководства (экстренного управления) деятельностью детей. Цель команды – обеспечить одновременное начало и конец действия, определённый темп и направление движения.

Практический метод.

Практические методы применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков и умений.

Игра является не только средством физического воспитания, но и эффективным методом обучения и воспитания. Игра, как метод реализуется не только через общепринятые игры. Игра используется, как средство проверки эффективности обучения и повышения уровня общей физической подготовленности. Большое значение игровой метод приобретает для воспитания чувства коллективизма, активности, инициативности, настойчивости, смелости, выдержки и сознательной дисциплинированности.

При выполнении упражнений в соревновательной форме возникает особый эмоциональный фон, что усиливает воздействие на организм, способствуя проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. Занятия в соревновательной форме повышают интерес к выполнению физических упражнений, содействуют лучшему выполнению. Кроме того, у детей развивается способность применять двигательные умения и навыки в усложнённых условиях.

Использование в педагогической деятельности нестандартных методов (метод проектов, проблемных ситуаций, модульный метод) помогает сделать совместную двигательную деятельность педагога и детей более насыщенной, интересной и познавательной.

Модульный метод.

Организация педагогического процесса объединена между собой на основе какой-либо темы, сюжета. Это делает педагогический процесс интересным для детей и позволяет реализовать принцип обучения в игре.

Метод проблемных ситуаций.

Обучение детей элементам творческой деятельности возможно тогда, когда содержание учебного материала направлено на формирование понятий (а не на сообщение фактической информации), когда оно не является принципиально новым, а логически продолжает ранее изученный или знакомый материал, когда проблемные ситуации, создаваемые на занятии, находятся в «зоне ближайшего развития» познавательных возможностей детей. Появляется стремление к самостоятельному поиску ответа. Проблемный метод ориентирует на решение ситуаций в разных условиях, например: уже знакомое движение или упражнение выполняется под другое музыкальное сопровождение.

Для повторения, закрепления и совершенствования усвоенного материала совместная деятельность педагога с детьми проводится в форме досуга, показательных выступлений.

II. Содержательный раздел.

3.3. Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Поговорим о ГТО.	2	2	0	наблюдение
2	Блок контрольных занятий	2	0	2	наблюдение
3	Блок «Прыжки»	5	0,10	0,90	наблюдение

4	Блок «Быстрота»	5	0,10	0,90	наблюдение
5	Блок «Школа мяча»	5	0,10	0,90	наблюдение
6	Блок «Гибкость»	5	0,10	0,90	наблюдение
7	Блок «Сила»	5	0,10	0,90	наблюдение
8	Блок физкультурно-спортивных мероприятий –	3	0,10	0,90	наблюдение
	Итого	32			
	1 час = 30 минут				

3.4.Содержание учебного курса

№	Месяц	Наименование разделов (блоков)	Содержание	Кол-во часов
Диагностический раздел				
1-2	октябрь	Поговорим о ГТО	История ГТО, Требования ГТО. Знакомство с видами упражнений ГТО	2
3	октябрь	Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.	<u>Тест-беседа.</u> Тестирование: 1. Челночный бег 3x10 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1 ч.
4		Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.	Тестирование: 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу 2. Метание теннисного мяча в цель	1 ч.
Развивающий раздел				
5	ноябрь	Блок «Прыжки»	Игровые упражнения: 1. «Оттолкнись и прыгни»; 2. «Поменяй ноги»; 3. «Вперёд прыгай, назад шагай»; 4. Прыжки через обруч, как через скакалку. П/и «Удочка».	1 ч.
6		Блок «Быстрота»	Игровые упражнения: 1. «Падающая палка»; 2. Бег уступами; 3. «Мяч в игре»; 4. «Встречный бег»; 5. «Кто быстрее?». Оздоровительно-развивающая игра (ОРИ) «Непослушные кольца».	1 ч.

			Массаж стоп.	
7		Блок «Школа мяча»	Упражнения "Школа мяча": 1. Броски мяча в пол и ловля его; 2. Прокатывание мяча вокруг себя, в полном приседе; 3. Метание теннисного мяча в корзину (расстояние 2-2,5м); 4. П/и «Сбей кеглю»; 5. П/и «Береги мяч»; 6. Релаксационное упражнение «Ленивый барсук»	1 ч.
8		Блок «Гибкость»	Упражнения стретчинга 1. «Качалочка»; 2. «Маленький мостик»; 3. «Паровозик» 4. «Змея»; 5.«Морская звезда»; Игровой самомассаж.	1 ч.
9		Блок «Сила»	Круговая тренировка: 1. Отжимания из упора лёжа; 2. Удержание угла на гимнастической стенке из виса; 3. Прыжки через степы; 4. Ходьба в приседе; 5. Бег со сменой скорости; 6. Ходьба с сохранением равновесия. Игровое задание «Не опоздай».	1 ч.
10	декабрь	Блок «Прыжки»	1. Бег прыжками с одной ноги на другую; 2. Прыжки на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо; 3. «Юла»; 4. «Ящерица»; 5. Прыжки через скакалку. ОРИ «Густой туман». Упражнение на релаксацию	1 ч.
11		Блок «Быстрота»	1.П/и «Успей поймать»; 2.П/и «Бабочки и стрекозы»; 3.П/и «Коршун и насадка»; 4.П/и «Бери скорее»; 5.Игровое упражнение «Кто быстрее»; 6.Игра «Сом» (для увеличения жизненной ёмкости лёгких)	1 ч.
12		Блок «Школа мяча»	1. Метание мяча вдаль из разных исходных положений. 2. Перебрасывание двух мячей	1 ч.

			<p>одновременно в паре;</p> <p>3. «Вышибалы»;</p> <p>4. «Мяч на сторону противника»;</p> <p>5. ОРИ «Звонкие мячи».</p> <p>Игра малой подвижности «Спрячь руки!».</p>	
13	январь	Блок «Гибкость»	<p>Упражнения</p> <p>1. Наклоны вперед из положения стоя (сидя), не сгибая ног;</p> <p>2. маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой;</p> <p>Стретчинг</p> <p>3. «Крокодил»</p> <p>4. «Гусеница»</p> <p>5. П/и «Спортивные догонялки с приседаниями»;</p> <p>6. Гимнастика для стоп.</p>	1 ч.
14		Блок «Сила»	<p>Игровые упражнения</p> <p>1. «Тачка» (ходьба на руках, ноги держит партнер (5 м);</p> <p>2. «Отжимания»</p> <p>3. П/и «Горячая картошка»,</p> <p>4. П/и «Замри»,</p> <p>5. П/и «Поменяйся местами»</p>	1 ч.
15		Блок «Прыжки»	<p>1. Бег прыжками с одной ноги на другую;</p> <p>2. Прыжки на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо;</p> <p>3. «Юла»;</p> <p>4. «Ящерица»;</p> <p>5. Прыжки через скакалку;</p> <p>6. Эстафета «Кенгуру».</p> <p>Упражнение на релаксацию</p>	1 ч.
16		Блок «Быстрота»	<p>Игра «Иголка-нитка», «Чье звено скорее соберётся».</p> <p>1. «Встречный бег»;</p> <p>2. «Кто быстрее»;</p> <p>3. «Составь слово»;</p> <p>4. П/и «Канатоходец»,</p> <p>5. Гимнастика для стоп.</p>	1 ч.
17	февраль	Блок «Школа мяча»	<p>Упражнения</p> <p>1. Броски мяча вверх и ловля его, сделав при этом поворот на месте на 360°;</p> <p>2. П/и «Кто дальше бросит»;</p> <p>3. П/и «Метко в цель»;</p> <p>4. П/и «Попади в мяч»,</p> <p>5. П/и «Снайперы», «Подвижная цель»</p>	1 ч.

			Двигательная релаксация	
18		Блок «Гибкость»	Упражнения стретчинга 1. «Качалочка»; 2. «Маленький мостик»; 3. «Паровозик» 4. «Змея»; 5.«Морская звезда»; Упражнение на релаксацию.	1 ч.
19		Блок «Сила»	1. Столкнуть партнёра с места ударом ладони 2. Перетягивание соперника (в пределах 1 м) за одноимённые руки 3. Эстафета в упоре лёжа 4. «Стенка на стенку»; 5. Отобразить палку у соперника, поворачивая её в одну или другую сторону. 6. П/и «Дракон, поймай свой хвост»	1 ч.
20		Блок «Прыжки»	1. Прыжки со скакалкой в паре; 2. Прыжки с продвижением вперёд ноги врозь-ноги скрестно, руки вверх-вниз; 3. Впрыгивание на препятствие; 4. Прыжки на батуте; 5. П/и «Ловишка на одной ноге». Упражнение на дыхание, массаж ног.	1 ч.
21		Блок «Быстрота»	Упражнения 1. «Конники – спортсмены»; 2. «Через кочки и пенечки»; 3. П/и «Гуси – лебеди»; 4.П/и «Пустое место»; 5. Эстафета «Команда быстроногих»; 6. Игра «Изобрази спортсмена» (творческое задание).	1 ч.
22	март	Блок «Школа мяча»	1. Метание мяча вдаль из разных исходных положений. 2. Перебрасывание двух мячей одновременно в паре; 3. «Вышибалы»; 4. «Мяч на сторону противника»; 5. «Охотники и утки». Игра малой подвижности «Спрячь руки!».	1 ч.
23		Блок «Гибкость»	1. Акробатические упражнения «Складной ножик», полушпагат; 2. «Азбука телодвижений»; 3. Балансировка на набивном мяче;	1 ч.

			4. «Достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу); 5. П/и «Сделай фигуру». Игра с парашютом.	
24	апрель	Блок «Сила»	1. «Тяни-Толкай» (перетянуть соперника в упряжке через черту движением вперёд); 2. Метание набивного мяча вдаль из-за головы и бег за ним; 3. Приседание (кол-во раз за 20 сек.); 4. Армреслинг; 5. П/и «Сильный бросок». 6. Самомассаж.	1 ч.
25		Блок «Прыжки»	1. Прыжки со скакалкой в паре; 2. Прыжки с продвижением вперёд ноги врозь-ноги скрестно, руки вверх-вниз; 3. Впрыгивание на препятствие; 4. Прыжки на батуте; 5. П/и «Ловишка на одной ноге». 6. Упражнение на дыхание, массаж ног.	1 ч.
26		Блок «Быстрота»	1. «Не задень верёвку»; 2. «Лови, убегай»; 3. Эстафета по-пластунски; 4. Эстафета «Перемени предмет»; 5. П/и «Фигура вдвоём». Игра малой подвижности «Круг-кружочек». Массаж стоп.	1 ч.
27		Блок «Школа мяча»	1. Метание мяча в движущуюся цель правой и левой рукой. 2. Бросание мяча друг другу через сетку. 3. П/и «Волейбол с воздушными шарами». 4. П/и «Не упусти шарик». 5. П/и «Попади в цель». 6. Упражнение на релаксацию.	1 ч.
28		Блок «Гибкость»	1. Акробатические упражнения «Складной ножик», полушпагат; 2. «Азбука телодвижений»; 3. Балансировка на набивном мяче; 4. «Достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу); 5. П/и «Сделай фигуру». Игра с парашютом.	1 ч.
29	май	Блок «Сила».	Круговая тренировка:	1 ч.

			<ol style="list-style-type: none"> 1. Отжимания из упора лёжа; 2. Удержание угла на гимнастической стенке из вися; 3. Ползание по скамейке на животе (спине), подтягиваясь руками; 4. Ходьба в приседе; 5. Ходьба с сохранением равновесия. 6. Игровое задание «Не опоздай». 	
		Итоговый раздел		
30		Блок физкультурно-спортивных мероприятий – соревнование между группами	Эстафеты с использованием степов Игра «Изобрази спортсмена». П/и «Успей выбежать». ИМП «Щука».	1 ч.
31		Блок физкультурно-спортивных мероприятий – совместное занятие с родителями «Ловкая пара»	Упражнения в парах: <ol style="list-style-type: none"> 1. «Тачка»; 2. «Попади мячом в корзину»; 3. «Бревно»; 4. «Допрыгни до ладошки»; 5. «Прыжки парой через скакалку». П/и по желанию детей. «Разноцветный салют»	1 ч.
32		Блок физкультурно-спортивных мероприятий – соревнование между группами	Эстафеты: <ol style="list-style-type: none"> 1. «Нарисуй солнышко»; 2. «Мяч капитану»; 3. С двумя набивными мячами; 4. С двумя кеглями; 5. Эстафета на хобах; 6. «Посадка и уборка овощей»; 7. Игра «Изобрази спортсмена». П/и «Успей выбежать». ИМП «Щука».	1 ч.

3.5. Календарный учебный график

Начало занятий	01 октября 2024 года
Окончание занятий	31 мая 2025 года
Каникулярное время	27 декабря 2024 года по 11 января 2025 года
Количество занятий	64
Количество учебных недель	32 недели
Продолжительность занятий	25-30 минут
Режим занятий	2 раза в неделю во второй половине дня

Основная форма организации работы с детьми – непосредственно организованная образовательная деятельность с осуществлением дифференцированного подхода при выборе методов обучения в зависимости от возможностей детей. Занятия строятся в занимательной, игровой форме.

Учебный план







Возрастная группа	Форма проведения	Количество занятий в год	Количество занятий в месяц	Количество занятий в неделю
Старшая группа	групповая	32 занятия	4 занятий	1 занятие
Подготовительная к школе группа	групповая	32 занятия	4 занятий	1 занятие

III. Организационный раздел

3.1. Контроль и оценка результатов реализации программы

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

(возрастная группа от 6 до 7 лет; бронзовый значок, серебряный значок, золотой значок)

№п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег 10 м(с)	3,8	3,4	3,3	4,0	3,6	3,3
	Бег на 30 м (с)	10,1	8,6	8,3	9,6	9,1	8,8
2.	Шестиминутный бег(м)	400	600	800	300	500	700
	Ходьба на лыжах(м)	600	1000	1400	500	900	1300
	Смешанное передвижение по пересеченной местности(м)	200	400	600	180	280	480

3.	Бросок набивного мяча(1кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу(см)	210	220	305	145	155	250
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 сек)	11	12	15	10	11	14
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см)	85	95	115	77	87	107
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи -см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (кол-во попаданий)	2	3	4	1	2	3
	Челночный бег 3*10м(с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8
6.	Плавание(м)	12	18	25	12	18	25
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне (ГТО) (далее- Комплекс)	5	5	5	5	5	5
	Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса	5	5	5	5	5	5

Эти данные оформляются в сводную таблицу.

№ п/п	Вид испытания	Методика выполнения	Единица измерения	Кол – во попыток
-------	---------------	---------------------	-------------------	------------------

1.	Бег 30 метров	<p>Бег проводится на любой ровной площадке.</p> <p>Исходное положение: не наступая на стартовую линию, принимается положение высокого старта.</p> <p>По команде «На старт, внимание!» поднимается флажок, и по команде «Марш» ребенок с максимальной скоростью стремится добежать до финишной линии, пересекая ее (с одновременным включением секундомера).</p>	Секунды	1 попытка
----	---------------	---	---------	--------------

2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Участник принимает исходное положение: ноги слегка расставить (примерно на ширину ступни), носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Предоставляется 2 попытки. В зачет идет лучший результат.	Метры, сантиметры.	2 попытки
3.	Метание мешочка с песком вдаль (весом 200 гр.)	Метание проводится на любой ровной площадке, устанавливается от подготовленности участников. Метание выполняется способом «из-за спины через плечо». Исходное положение: левая нога впереди, (правая сзади при метании правой рукой) и наоборот. Мешочек с песком держат в правой (левой) руке. Для тестирования используются мешочки с песком весом 200 гр. Предоставляется 2 попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.	Метры, сантиметры.	2 попытки
4.	Бросок баскетбольного мяча в корзину, расстояние 2м.	Ребенок производит бросок баскетбольного мяча руками от груди с расстояния 2м., высота кольца 170 см. Удерживая мяч на уровне груди, описать им небольшую дугу вниз на себя и, выпрямляя руки вверх, бросить	Кол-во попаданий	5 попыток

		его с одновременным разгибанием ног. Кисти и пальцы при этом мягким толчком направляют мяч в корзину. (Учитывается количество попаданий мяча в ворота)		
5.	Удары по воротам футбольным мячом, расстояние 3м.	Перед участником на расстоянии 3 м. ставятся ворота. Ширина ворот 1,5 м. Ребенок выполняет пять ударов по неподвижному мячу, стараясь попасть в ворота. (Учитывается количество попаданий мяча в ворота)	Кол-во попаданий	5 попыток
6.	Выбивание битой 5 городков расстояние 3 м.	На земле чертится квадрат, стороны которого равны 1м. - это «город». Городки (5 штук) ставятся на середину лицевой линии «города» в ряд. На расстоянии 3 м. от «города» проводится линия - кон, с которого бросают битую (деревянную). Городок считается выбитым, если он полностью вышел из «города» за заднюю или боковую линию. Если городок вновь вкатился, он все равно считается выбитым. (Учитывается количество выбивших городков)	Количество выбитых городков	2 попытки

Методика проведения испытаний

Бег на 30м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием (длина не менее 40м., ширина 3м.) На дорожке отмечается линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых, один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером – на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5-7 метров ставится яркий ориентир, до которого должны добежать дети. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер.

Участники стартуют по 2 — 4 человека. Предлагается две попытки, фиксируется наилучший результат.

Смешанное передвижение по пересеченной местности

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Количество участников забега — 5-7 человек. Тест считается выполненным, если ребенок пробежал и прошел всю дистанцию без остановок.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек)

Исходное положение:

- лечь на спину на коврик или гимнастическом мате;
- ноги согнуты в коленях под прямым углом, ассистент прижимает ступни к полу;
- руки за головой, пальцы сцепляются в «замок»;
- лопатки достают до мата.

Задача — ровно за 30 секунд выполнить максимальное количество подниманий, причем локти должны прикасаться к бедрам (коленям), а затем вернуться обратно в исходное положение.

Ошибки:

- 1) не было касания локтями коленей или бедер,
- 2) лопатки не коснулись мата,
- 3) пальцы разомкнулись,
- 4) сместился таз.

Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу

Испытание проводится на ровной площадке длиной и шириной не менее 10 м.

Техника выполнения испытания

Участник встает у линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения. При броске ступни должны сохранять контакт с площадкой.

Делаются три попытки. Засчитывается лучший результат.

Ошибки:

- 1) метание из исходного положения одна нога впереди, другая сзади;
- 2) заступ за линию обозначающую площадку метания.

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

Наклон вперед 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.

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

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+». Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку»

Ошибки:

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

Прыжок в длину 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 исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

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

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м

Для метания в цель используется теннисный мяч.

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 4 метра в закрепленный на стене обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять попыток.

Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Ошибка (попытка) не засчитывается:

- заступ за линию метания.

3.2. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ (ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ)

Материально-техническое оборудование. Развивающая предметно-пространственная среда ДОО выполняет образовательную, развивающую,

воспитывающую, стимулирующую функции.

Развивающая предметно-пространственная среда соответствует принципам:

- содержательно-насыщенности – включает инвентарь, игровое, спортивное и оздоровительное оборудование, которые позволяют обеспечить игровую, двигательную активность всех категорий детей, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей;
- трансформируемости– обеспечивает возможность изменений РППС в зависимости от образовательной ситуации, в том числе меняющихся интересов и возможностей детей;
- полифункциональности – обеспечивает возможность разнообразного использования оборудования в разных видах детской активности;
- доступности – обеспечивает свободный доступ воспитанников (в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья);
- безопасности – все спортивное и физкультурное оборудование соответствует требованиям по обеспечению надёжности и безопасности их использования.

**Методическое - учебники, учебные пособия, учебное оборудование,
демонстрационное оборудование**

Для занятий физической культурой и спортом	Для сдачи нормативов ГТО
Тоннель	Сантиметровая лента
Гимнастические коврики	Секундомер
Мячи резиновые	Гимнастический коврик, маты
Палки гимнастические	Линейка для измерения гибкости
Скамейки	Большое пространство зала для челночного бега
Ноутбук	Теннисные мячи для метания
Колонки	
Маты	
Тренажёры	
Кубы квадратные	
Машины детская	
Обручи большие	
Обручи малые	
Тренажёры	
Сумка большая	
«Лыжи декоративные» мягкие	
Модуль мягкий круглый	
Модуль треугольный	
Скакалки	
Мячи-шипы	

Гантели	
Мячи набивные	
Конусы	
Дуги для подлезания	
Мяч-фитбол	
Шведская стенка	
Кубы большие	

Информационное (литература для инструктора по физической культуре)

1. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость - М. «Просвещение», 1981.
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам - М. «Владос», 2001.
- Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет - М. Творческий центр «Сфера», 2008.
3. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)», одобренные на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» протоколом № 1 от 23.07.2014
4. Методические рекомендации по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», одобрен на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23.07.2014 пункт II/1 и на заседаниях Экспертного совета по вопросам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса 28.05.2014 и 27.08.2014г.).
5. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста - М. «Айрис пресс», 2004.
6. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 г. Москва «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
7. Приказ Минспорта России от 8 июля 2014 г. № 575 «Об утверждении Государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 № 1165-р «О внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
9. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ - М. ТЦ Сфера, 2005.
10. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников - М. «Гном и Д», 2003.
11. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования
12. Филиппова С.О., Волосникова Т.В. Олимпийское образование дошкольников - Санкт-Петербург. «Детство-пресс», 2007.

13. Шебеко В.Н. Вариативные физкультурные занятия в детском саду - М. «Издательство института психотерапии», 2003.
14. Шебеко В.Н. Дошкольный возраст: психомоторная одарённость - «Дошкольное воспитание» № 10, 2008.

Приложение №1

Инструкции по правилам безопасности при выполнении физических упражнений.

В спортивном зале:

1. Воспитанники должны заниматься в спортивной форме и обуви.
2. Гимнастические снаряды должны быть хорошо укреплены и проверены перед занятиями.
3. В случае поломки снаряда нужно прекратить на нём занятия и сообщить об этом инструктору.
4. Занимающиеся должны соблюдать меры предосторожности при подвижных спортивных играх.
5. При проведении эстафет, передач мяча занимающиеся не должны двигаться навстречу друг другу.
6. Температурный режим и освещение в спортивном зале должно соответствовать установленным нормам.

Правила безопасности на учебно – тренировочных занятиях:

1. Обучающиеся должны заниматься в спортивной форме, соответствующей погодным условиям.
2. Инструктор по физической культуре должен обеспечить правильную организацию занятий.
3. Должно быть создано положительное взаимодействие между занимающимися, что обеспечит взаимопомощь и предупреждение травматизма.
4. Инструктор по физической культуре должен находиться в удобном для наблюдения и руководства занятиями на месте, он должен уметь предвидеть опасные для здоровья занимающихся ситуации.
5. Инструктор выбирает игры в соответствии с возрастными особенностями, подготовкой и состоянием занимающихся.
6. Во время учебно–тренировочных занятий болельщики не должны находиться в спортивном зале, на площадке, когда идёт игра.
7. Во время соревнований болельщики не должны находиться на спортивной площадке, когда идёт игра, не разрешается выбегать на поле всячески мешать играющим.
8. На занятиях должна быть укомплектована аптечка.

Правила безопасности на соревнованиях, спортивных праздниках, днях здоровьях и спорта:

1. Подготовка участников должна соответствовать характеру соревнований
2. Инвентарь, не соответствующий нормативным требованиям, сразу же изымается из употребления.
3. Место соревнований должно быть тщательно проверено и подготовлено к проведению мероприятия. Организаторы должны ликвидировать опасные для жизни детей предметы.
5. Руководитель команды или ответственный за жизнь детей представитель должны обеспечить контроль за состоянием здоровья участников на соревнованиях, следить за дисциплиной. Если во время соревнований по какой

– либо причине участник сходит с дистанции или получает травму, обязательно предупредить судью, медика и оказать первую доврачебную помощь.

Техника безопасности при занятиях на стадионе

Во время занятий бегом на улице соблюдать следующие правила техники безопасности:

- техника безопасности **при беге**:

1. Спортсмен должен внимательно следить за командами инструктора и чётко их выполнять;
2. Бежать по кругу можно только в одном направлении – против движения часовой стрелки;
3. При групповом старте на короткие дистанции бежать необходимо только по своей дорожке;
4. Во избежание столкновений исключить резко стопорящую остановку.

- техника безопасности: **прыжки и спортивные снаряды**:

1. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом грунте, не приземляться при прыжках на руки;
2. При прыжках в длину, прежде чем выполнять разбег, следует проследить, чтобы яма приземления была свободна;
3. При прыжках в высоту нужно соблюдать очерёдность разбега с правой и с левой стороны;
4. На снарядах можно делать упражнения только при наличии подложенных матов;
5. Обнаружив неисправность снаряда, надо немедленно прекратить упражнение.

