

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
общеразвивающего вида «Солнышко»
(МБДОУ детский сад «Солнышко»)

СОГЛАСОВАНО
на заседании
Педагогического совета
МБДОУ детский сад «Солнышко»
от 16 августа 2024 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом заведующего
МБДОУ детский сад «Солнышко»
Елшанской Т.Н.
от 16 августа 2024 г. № 40

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»
по подготовке детей к сдаче нормативов ГТО
(физкультурно-спортивная направленность)

Возраст обучающихся: 6 – 7 лет
Срок реализации программы: 1 год
Разработчики: воспитатель Севостьянова
С.В., воспитатель Быкова Г.В.

Архангельская обл., п. Коноша
2024 год

Содержание

Пояснительная записка.....	3
I. Целевой раздел.....	5
1.1. Цели и задачи программы.....	5
1.2. Принципы реализации программы.....	5
1.4. Характеристики особенностей детей старшего дошкольного возраста.....	7
1.5. Сроки и этапы реализации программы.....	8
1.6. Планируемые результаты освоения программы.....	9
1.7. Формы контроля и подведения итогов реализации программы.....	9
II. Содержательный раздел.....	10
2.1. Условия выполнения государственных требований комплекса ГТО.....	10
2.2. Учебно-тематический план.....	11
2.3. Календарный план.....	11
2.4. Формы реализации программы.....	19
2.5. Содержание нормативов ГТО для детей 6-7 лет.....	20
III. Организационный отдел.....	28
3.1. Организационно-педагогические условия реализации программы.....	28
3.2. Материально-техническое обеспечение программы.....	28
3.3. Обеспеченность методическими материалами.....	29
Нормативно-правовая и методическая литература.....	30

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Готов к труду и обороне» (далее - программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и направлена на подготовку детей 6 – 7 лет к сдаче нормативов ГТО.

В ходе занятий кружка дети осваивают базовые физические навыки, включая бег, прыжки, метание, а также элементы спортивных игр. Программа включает разнообразные упражнения, которые способствуют развитию координации, силы и гибкости, что является основой для успешной сдачи нормативов. Дети учатся не только достигать поставленных целей, но и радоваться своим успехам и успехам других. Воспитание командного духа и взаимопомощи становится одной из ключевых задач программы, формируя у ребят чувство принадлежности к коллективу.

В результате реализации программы дети не только готовятся к сдаче нормативов ГТО, но и закладывают основы для активно здорового образа жизни, что будет способствовать их гармоничному развитию в будущем.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами, методическими рекомендациями:

1. 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
2. О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты РФ 30 сентября 2015г.
3. Указ президента РФ «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24.03.2014 № 172
4. Постановление правительства РФ «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
5. Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
6. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
7. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

9. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

10. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

11. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки РФ №09-3242 от 18.11.2015г.);

12. Методическими рекомендациями ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания» «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»;

13. Уставом МБОУ детский сад «Солнышко»

Актуальность

Актуальность программы обусловлена тем, что в связи с преемственностью между детским садом и школой, с введением сдачи норм ГТО в школьную программу, появляется необходимость подготовки детей 6 - 7 лет к сдаче норм ГТО. Введение этой программы на уровне дошкольного образования позволяет детям постепенно интегрироваться в спортивную культуру, что значительно упростит их адаптацию в школьной среде. Кроме того, раннее приучение к физкультуре способствует улучшению психоэмоционального состояния детей. Игровые элементы занятий ГТО делают процесс обучения увлекательным, что вызывает у детей интерес и желание заниматься спортом. Это формирует позитивное отношение к физической активности, которое останется с ними на всю жизнь.

Также стоит отметить, что программа кружка ГТО развивает не только физическую, но и социальную компетентность. Дошкольники учатся работать в команде, поддерживать друг друга и делиться успехами, что создает атмосферу взаимопомощи и дружбы. Эти навыки незаменимы для дальнейшего обучения и социализации в школе.

I. Целевой раздел

1.1. Цели и задачи программы

Цель: подготовка детей 6 -7 лет к сдаче норм комплекса ГТО I ступени

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить детей с ГТО, традицией их проведения, символикой;
- обучать основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);
- формировать физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Развивающие:

- развивать физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу, гибкость;
- развивать выдержку, смелость, самостоятельность, организованность, инициативность и дисциплинированность.

Воспитательные:

- воспитывать у детей познавательную активность и интерес к занятиям физическими упражнениями, занятиям спортом;
- совершенствовать двигательный опыт детей, повышать двигательную активность;
- продолжать формировать в детях, нравственные, умственные и эстетические потребности личности.

1.2. Принципы реализации программы

Принципы внедрения ВФСК ГТО:

- а) добровольность и доступность;
- б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- в) обязательность медицинского контроля;
- г) учет региональных особенностей и национальных традиций.

К сдаче нормативов ГТО допускаются лица, отнесенные к I и II группам.

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

- Принцип систематичности – суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха.
- Принцип индивидуальности – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.
- Принцип развивающей направленности – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.
- Принцип воспитывающей направленности – в 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 ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.
- Принцип доступности – предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

1.3. Отличительные особенности программы.

Принципиальным отличием программы от имеющихся в дошкольном образовании программ физкультурно-спортивной направленности является обогащение содержания двигательной деятельности за счет обучения детей выполнению физических упражнений в

соответствии с требованиями методики Комплекса ГТО, формирование прикладных двигательных умений и навыков.

1.4. Характеристики особенностей детей старшего дошкольного возраста.

Подготовительная к школе группа (6-7 лет) в данном возрасте происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Движения детей отличаются 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 6—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоночник ребенка 6—8 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка — обязательное условие его нормального физического развития.

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

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

1.5. Сроки и этапы реализации программы

Учебный план программы охватывает детей старшего дошкольного возраста (6-7лет) и реализуется через специально организованные занятия, которые проводятся 1 раз в неделю с 15 сентября по май месяц.

Возраст	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год
6 -7 лет	1	4	34

1.6. Планируемые результаты освоения программы

Планируемым результатом является достижение ребенком уровня, соответствующего требованиям Комплекса ГТО I ступени:

- ребенок будет результативно, уверенно и точно выполнять необходимые физические упражнения;
- ребенок будет в двигательной деятельности успешно проявлять быстроту, ловкость, выносливость, силу, гибкость;
- ребенок будет постоянно проявлять самоконтроль и самооценку;
- ребенок будет стремиться к лучшему результату, четко осознавать зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом;
- ребенок будет стремиться к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.

1.7. Формы контроля и подведения итогов реализации программы

Входной контроль проводится в начале обучения с целью определения уровня физической подготовленности детей (блок контрольных занятий).

Итоговый контроль проводится в конце учебного года в виде сдачи норм ГТО.

II. Содержательный раздел

2.1. Условия выполнения государственных требований комплекса ГТО

Условия выполнения государственных требований комплекса ГТО обеспечиваются:

- В рамках реализации образовательной области «Физическое развитие». Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)». Непосредственная образовательная деятельность организуется 3 раза в неделю (2 занятия в спортзале; 1- на воздухе):

- в рамках спортивных мероприятий МБДОУ.

Спортивные мероприятия в форме соревнований планируются заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами перспективно-тематического планирования.

- учебные соревнования проводятся для проверки освоения воспитанниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности детей (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

- с учётом организации двигательного режима ДОУ;

- в учреждениях дополнительного образования (спортивные клубы);

- в самостоятельной деятельности в ДОУ и совместно с родителями в домашних условиях.

2.2. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов (блоков)	Общее количество учебных часов
1	Диагностический	2
1.1.	Блок контрольных занятий	2
2	Развивающий	26
2.1.	Блок «Прыжки»	6
2.2.	Блок «Быстрота»	5
2.3.	Блок «Школа мяча»	5
2.4.	Блок «Гибкость»	5
2.5.	Блок «Сила»	5
3	Итоговый	6
3.1.	Блок физкультурно-спортивных мероприятий	4
3.2.	Блок контрольных занятий	2
	Всего:	34

2.3. Календарный план

Месяц	Наименование разделов (блоков)	Содержание	Кол-во часов
Диагностический раздел			
Сентябрь	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	30мин.

	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	30мин.
Развивающий раздел			
Октябрь	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».	30мин.
	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». Массаж стоп.	30мин.
	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»	30мин.

	Блок «Гибкость»	<p>Упражнения стретчинга</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Качалочка» 2. «Маленький мостик» 3. «Паровозик» 4. «Змея» 5. «Морская звезда» <p>Игровой самомассаж.</p>	30мин.
Ноябрь	Блок «Сила»	<p>Круговая тренировка:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отжимания из упора лёжа; 2. Удержание угла на гимнастической стенке из вися; 3. Прыжки через степы; 4. Ходьба в приседе; 5. Бег со сменой скорости; 6. Ходьба с сохранением равновесия. <p>Игровое задание «Не опоздай».</p>	30мин.
	Блок «Прыжки»	<ol style="list-style-type: none"> 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. <p>ОРИ «Густой туман».</p> <p>Упражнение на релаксацию</p>	30мин.
	Блок «Быстрота»	<ol style="list-style-type: none"> 1. П/и «Успей поймать»; 2. П/и «Бабочки и стрекозы»; 3. П/и «Коршун и наседка»; 4. П/и «Бери скорее»; 5. Игровое упражнение «Кто быстрее»; 6. Игра «Сом» (для увеличения жизненной ёмкости лёгких) 	30мин.
	Блок «Школа мяча»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мяча вдаль из разных исходных положений. 	30мин.

		<p>2. Перебрасывание двух мячей 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>	
Декабрь	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>	30мин.
	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>	30мин.
	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>	30мин.

	Блок «Быстрота»	<p>Игра «Иголка-нитка», «Чьё звено скорее соберётся».</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Встречный бег»; 2. «Кто быстрее»; 3. «Составь слово»; 4. П/и «Канатоходец», 5. Гимнастика для стоп. 	30мин.
Январь	Блок «Школа мяча»	<p><i>Упражнения</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Броски мяча вверх и ловля его, сделав при этом поворот на месте на 360°; 2. П/и «Кто дальше бросит»; 3. П/и «Метко в цель»; 4. П/и «Попади в мяч», 5. П/и «Снайперы», «Подвижная цель» <p>Двигательная релаксация</p>	30мин.
	Блок «Гибкость»	<p>Упражнения стретчинга</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Качалочка»; 2. «Маленький мостик»; 3. «Паровозик» 4. «Змея»; 5. «Морская звезда»; <p>Упражнение на релаксацию.</p>	30мин.
	Блок «Сила»	<ol style="list-style-type: none"> 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. Отобратить палку у соперника, поворачивая её в одну или другую сторону. 6. П/и «Дракон, поймай свой хвост» 	30мин.
	Блок «Прыжки»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки со скакалкой в паре; 	

		<p>2. Прыжки с продвижением вперёд ноги врозь-ноги скрестно, руки вверх-вниз;</p> <p>3. Впрыгивание на препятствие;</p> <p>4. Прыжки на батуте;</p> <p>5. П/и «Ловишка на одной ноге».</p> <p>Упражнение на дыхание, массаж ног.</p>	30мин.
Февраль	Блок «Быстрота»	<p>Упражнения</p> <p>1. «Конники – спортсмены»;</p> <p>2. «Через кочки и пенечки»;</p> <p>3. П/и «Гуси – лебеди»;</p> <p>4.П/и «Пустое место»;</p> <p>5. Эстафета «Команда быстроногих»;</p> <p>6. Игра «Изобрази спортсмена» (творческое задание).</p>	30мин.
	Блок «Школа мяча»	<p>1. Метание мяча вдаль из разных исходных положений.</p> <p>2. Перебрасывание двух мячей одновременно в паре;</p> <p>3. «Вышибалы»;</p> <p>4. «Мяч на сторону противника»;</p> <p>5. «Охотники и утки».</p> <p>Игра малой подвижности «Спрячь руки!».</p>	30мин.
	Блок «Гибкость»	<p>1.Акробатические упражнения «Складной ножик», полушпагат;</p> <p>2. «Азбука телодвижений»;</p> <p>3. Балансировка на набивном мяче;</p> <p>4. «Достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу);</p> <p>5. П/и «Сделай фигуру».</p> <p>Игра с парашютом.</p>	30мин.
	Блок «Сила»	<p>1.«Тяни-Толкай» (перетянуть соперника в упряжке через черту движением вперёд);</p>	30мин.

		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.	
Март	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.	30мин.
	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.	30мин.
	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.	30мин.
	Блок «Гибкость»	1. Акробатические упражнения «Складной ножик», полушпагат; 2. «Азбука телодвижений»; 3. Балансировка на набивном мяче;	30мин.

		<p>4. «Достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу);</p> <p>5. П/и «Сделай фигуру».</p> <p>Игра с парашютом.</p>		
Апрель	Блок «Сила».	<p>Круговая тренировка:</p> <p>1. Отжимания из упора лёжа;</p> <p>2. Удержание угла на гимнастической стенке из вися;</p> <p>3. Ползание по скамейке на животе (спине), подтягиваясь руками;</p> <p>4. Ходьба в приседе;</p> <p>5. Ходьба с сохранением равновесия.</p> <p>6. Игровое задание «Не опоздай».</p>	30мин.	
	Блок «Прыжки»	<p>1. Бег прыжками с одной ноги на другую;</p> <p>2. Прыжки на одной ноге, в паре, удерживая друг друга за плечо;</p> <p>3. «Кто дальше прыгнет»;</p> <p>4. «Ящерица»;</p> <p>5. Эстафета «Длинный прыжок»;</p> <p>6. Упражнение на релаксацию</p>	30мин.	
	Итоговый раздел			
	Блок физкультурно-спортивных мероприятий – соревнование между группами	<p>Эстафеты с использованием степов</p> <p>Игра «Изобрази спортсмена».</p> <p>П/и «Успей выбежать».</p>	30мин.	
	Блок физкультурно-спортивных мероприятий – совместное занятие с родителями «Ловкая пара»	<p>Упражнения в парах:</p> <p>1. «Тачка»;</p> <p>2. «Попади мячом в корзину»;</p> <p>3. «Бревно»;</p> <p>4. «Допрыгни до ладошки»;</p> <p>5. «Прыжки парой через скакалку».</p> <p>П/и по желанию детей.</p>	30мин.	

		«Разноцветный салют»	
Май	Блок физкультурно-спортивных мероприятий – соревнование между группами	Эстафеты: 1. «Нарисуй солнышко»; 2. «Мяч капитану»; 3. С двумя набивными мячами; 4. С двумя кеглями; 5. Эстафета на хопках; 6. «Посадка и уборка овощей»; 7. Игра «Изобрази спортсмена». П/и «Успей выбежать». ИМП «Щука».	30мин.
	Блок физкультурно-спортивных мероприятий – Малая Спартакиада	Содержание эстафет по сценарию соревнований.	30мин.
	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	30мин.
	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	30мин.

2.4. Формы реализации программы

В процессе обучения используются следующие формы организации и проведения занятий:

- занятие-соревнование (способствуют развитию самоанализа и саморегулирования);
- занятие-игра (учит работать в команде);

Структура занятия:

Вводная часть.

Цель: Подготовка детей к выполнению предстоящей нагрузки.

Разные виды ходьбы и бега, комплекс ОРУ (4-5 мин).

Основная часть.

Подвижные игры и упражнения, эстафеты на развитие физических качеств, творческие задания (15-20 мин.)

Заключительная часть.

Цель: Приведения организма ребёнка в относительно спокойное состояние при сохранении бодрого настроения.

Малоподвижная игра, упражнение на дыхание (3-5 мин.).

2.5. Содержание нормативов ГТО для детей 6-7 лет

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ КИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ КИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ КИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ И золотой значок	ДЕВОЧКИ И серебряный значок	ДЕВОЧКИ И бронзовый значок
1.1	Челночный бег 3х10 метров (секунд)	9,2	10,1	10,4	9,7	10,7	9,7
1.2	или бег на 30 метров (секунд)	5,9	6,7	6,9	6,2	7,0	7,2
2	Смешанное передвижение	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени

	ние (1 километр)						
.1	3 Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	3	2	-	-	-
.2	3 или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	13	6	5	11	5	4
.3	3 или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	17	9	7	11	5	4
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами	Достать пол ладоням и	достать пол пальцами	достать пол пальцам и

	ногами на полу						
--	----------------	--	--	--	--	--	--

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ ЗОЛОТОЙ ЗНАЧОК	МАЛЬЧИКИ СЕРЕБРЯНЫЙ ЗНАЧОК	МАЛЬЧИКИ БРОНЗОВЫЙ ЗНАЧОК	ДЕВОЧКИ ЗОЛОТОЙ ЗНАЧОК	ДЕВОЧКИ СЕРЕБРЯНЫЙ ЗНАЧОК	ДЕВОЧКИ БРОНЗОВЫЙ ЗНАЧОК
1	1 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	120	115	13 5	115	11 0
2	2 Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во раз)	4	3	2	4	3	2
3	3 Бег на лыжах 1км (мин.:сек)	8:00	8:30	8:45	8: 30	9:0 0	9: 15
4	4 Бег на лыжах 2км (мин:сек)	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени

5	5	или смешанно е передвижение на 1,5км по пересеченной местности (для бесснежных районов страны)	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
6	6	Плавание без учёта времени (метров)	15	10	10	15	10	10

УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО

Условие	МАЛЬЧИКИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ золотой значок	ДЕВОЧКИ серебряный значок	ДЕВОЧКИ бронзовый значок
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для	7	6	6	7	6	6

получения знака отличия ВФСК «ГТО»						
--	--	--	--	--	--	--

При выполнении нормативов для получения знаков отличия комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

1.1	Челночный бег 3x10 метров
	Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 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 финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.
1.2	Бег на короткие дистанции
	Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым 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	Смешанное передвижение
	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.
3.1	Подтягивание из вися на высокой перекладине

	<p>Подтягивание из виса 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.</p>
	<p>Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.</p>
	<p>Ошибки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное сгибание рук.
3.2	<p>Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине</p>
	<p>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения: 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.</p>
	<p>Высота грифа перекладины для участников I – III ступеней – 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV – IX ступеней – 110 см.</p>
	<p>Для того чтобы занять исходное положение, 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 судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.</p>
	<p>Ошибки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища; 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;

	<p>3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;</p> <p>4) одновременное сгибание рук.</p>
3.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания)
	<p>Тестирование 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 исходного положения: 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.</p>
	<p>Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования.</p>
	<p>Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.</p>
	<p>Ошибки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) касание пола коленями, бедрами, тазом; 2) нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) поочередное разгибание рук; 5) отсутствие касания грудью пола (платформы); 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье
	<p>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.</p>
	<p>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.</p>
	<p>При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по</p>

	<p>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 «+».</p>
	<p>Ошибки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) сгибание ног в коленях; 2) фиксация результата пальцами одной руки; 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.
5	<p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p>
	<p>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.</p>
	<p>Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.</p>
	<p>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.</p>
	<p>Ошибки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) заступ за линию измерения или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами разновременно.

III. Организационный отдел

3.1. Организационно-педагогические условия реализации программы

Общая физическая подготовка проводится в форме организационных занятий:

- групповые практические занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- индивидуальные занятия;
- участие в играх-соревнованиях.

Предполагаемая программа рассчитана на 36 часов, что предполагает проведение занятий 2 раза в неделю. В процессе физической деятельности используются разнообразные методы обучения.

Методы обучения

Наглядный метод:

- показ физических упражнений и использование наглядных пособий;
- имитация;
- зрительные ориентиры.

Наглядно-слуховые:

- музыка, песни.

Словесный метод:

- объяснения;
- пояснения;
- указания;
- подача команд,
- распоряжений, сигналов;
- вопросы и просьбы к детям, беседы и т. д.

Практический метод:

- повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- проведение упражнений в игровой и в соревновательной форме.

3.2. Материально-техническое обеспечение программы

- физкультурный зал;

- спортивное оборудование (степ-платформы, гимнастический мат, гимнастические скамейки, навесные мишени);
- спортивный инвентарь (гимнастические палки, скакалки, обручи, дуги, мешочки с песком, канат, конусы для разметки, гимнастические коврики, фитболы, резиновые мячи, массажные мячи);
- атрибуты (ленты, флажки, султанчики, маски, шапочки);
- техника (компьютер и мультимедийный проектор)

3.3. Обеспеченность методическими материалами

- конспекты занятий;
- картотеки игр: русских народных, хороводных, малоподвижных, подвижных, эстафет;
- картотека упражнений: на релаксацию, на развитие физических качеств и др.;
- схемы выполнения упражнений;
- подборка музыкальных произведений;
- электронные презентации;
- материалы консультаций для родителей.

Нормативно-правовая и методическая литература.

1. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость - М. «Просвещение», 1981.
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам - М. «Владос», 2001.
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)» протокол № 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.