**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«БЕРЕЗОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД № 2»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

РАССМОТРЕНО УТВЕРЖДАЮ

педагогическим советом Заведущая

МБДОУ «Березовский детский МБДОУ «Березовский детский

сад № 2» сад № 2»

от 23.05.2023 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В. Коробко

Протокол № 4 № \_\_\_\_\_ от 01.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ПРОГРАММА**

«ГТОшка»

направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: стартовый

Возраст обучающихся: 6-7лет

Срок реализации: 1 год

Составитель программы

Засемкова Наталья Викторовна,

педагог дополнительного

образования

Березовка

2024

**Пояснительная записка**

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа «ГТОшка» (далее – Программа) составлена в соответствии с запросами родителей (законными представителями) и предусматривает дополнительное образование детей дошкольного возраста физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана на основе и в соответствии с нормативно-правовыми документами:

* Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
* Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р),
* Приказ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
* Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)")
* Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК 641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально – психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей – инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»,
* Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, разработанных региональным модельным центром дополнительного образования детей Красноярского края, Красноярск, 2021 г,
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573),
* СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»,
* Уставом и локальными актами учреждения,
* 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

Новизна программы заключается в овладение теоретических основ физического воспитания в сочетании с практическими навыками.  Термин «практические знания», обозначающий владение не просто информацией, но и точные знания того как это сделать. Основа для формирования убеждений в необходимости самостоятельных занятий с целью повышения физической и умственной работоспособности. Повышения уровня знаний воспитанников в области физической культуры и приобретение практического опыта физического самосовершенствования.

Актуальность: современный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)— полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Возрождение системы ГТО может реально повлиять на повышение уровня как психического, так и физического здоровья нации. Целью этого направления является разработка и реализация комплексного подхода к здоровьесбережению детей, родителей, педагогов детского сада, как успешного фактора сохранения и укрепления здоровья всех участников образовательного процесса. Поэтому внедрение комплекса ГТО в детском саду решит многие проблемы в физическом и психическом развитии ребенка-дошкольника.

Интеграция ВФСК ГТО в систему дошкольного образования связана с выделением в комплексе 1й ступени (от 6 до 8 лет): воспитанники подготовительных групп (дети 6 лет) уже могут сдавать нормативы ВФСК ГТО. У воспитанников дошкольных образовательных учреждений необходимо не только развивать физические способности, но и формировать представление о ВФСК ГТО.

Старший дошкольный возраст характеризуется тем, что дети 6-7 лет достаточно хорошо владеют различными движениями, у них интенсивно развивается опорно-двигательный аппарат, повышаются адаптационные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной систем к физическим нагрузкам. Старшие дошкольники стремятся не только удовлетворить потребность в активных движениях, но и показать свои физические возможности: силу, ловкость, смелость. В данном возрасте дети могут анализировать свои действия и действия сверстников, контролировать свое самочувствие, что очень важно при самостоятельном выполнении упражнений.

Программа разработана для детей 6-7 лет на 1 год обучения, уровень – стартовый, 72 часа.

Занятия проводятся в группах и индивидуально, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом 2 раз в неделю.

В сентябре и в конце мая проводится диагностика и тестирование дошкольников, зарегистрированных в АИС «Навигатор дополнительного образования Красноярского края».

Общая продолжительность занятия в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями СанПиН составляет 35 минут.

Количество воспитанников в группе – не более 14 человек.

В реализации программы участвуют не только дошкольники, имеющие нарушения в физическом развитии (неправильное развитие сводов стопы), но и дети, стремящиеся улучшить физическое здоровье. Программа адаптирована и для детей с ОВЗ. Набор на программу проводится на основании медицинских заключений и желания родителей (законных представителей) детей, посещающих детский сад. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана во второй половине дня.

**Цели и задачи реализации Программы**

Дополнительная образовательная программа «ГТОшка» отнесена к программам физкультурно-спортивной направленности. Ее цель и задачи направлены на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни.

Цель: приобщение детей к здоровому образу жизни посредством внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Задачи:

Образовательные:

* сформировать у детей представление о комплексе ГТО, физической культуре и спорте, их значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;
* способствовать овладению движениями, развитию самоконтроля и самоанализа при выполнении физических упражнений;
* совершенствовать физические способности

Оздоровительные:

* сохранять и укреплять здоровье детей;
* совершенствование и повышение работоспособности организма каждого ребенка;
* укреплять связочно-суставной аппарат, как необходимое условие для профилактики травматизма;
* закаливание детей.

Развивающие:

* развивать психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость);
* развивать коммуникативные навыки;
* развивать двигательные способности детей (функции равновесия, координации движений);
* общее гармоничное развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности.

Воспитательные:

• воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

• воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

**Учебный план**

Таблица 1

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название разделов, тем | | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| Сен.  1-3 | Выявление начального уровня физической подготовленности | | 3 | 1 | 2 | Выполнение нормативов |
| 4 | «Кросс Нации» | | 1 |  | 1 |  |
| 5-6 | «Со здоровьем дружен спорт» | | 2 | 1 | 1 | Наблюдения за процессом продуктивной деятельности детей; |
| Окт.  7-8 | «Ловкие ребята» | | 2 |  | 2 |
| 9-10 | «Мы спортсмены» | | 2 |  | 2 |
| 11-12 | | «Школа мяча» | 2 |  | 2 |
| 13-14 | «Гимнасты» | | 2 |  | 2 |
| 15-16 | «Тренируем наши мышцы» | | 2 |  | 2 |
| Ноя.  17-18 | «Школа мяча» | | 2 |  | 2 |
| 19-20 | «На одной ножке по дорожке» | | 2 |  | 2 |
| 21-22 | «Бегуны» | | 2 |  | 2 |
| 23-24 | «Гимнасты» | | 2 |  | 2 |
| Дек.  26-26 | «Силачи» | | 2 |  | 2 |
| 27-28 | «Школа мяча» | | 2 |  | 2 |
| 29-30 | «Кузнечики» | | 2 |  | 2 |
| 31-32 | «Бегуны» | | 2 |  | 2 |
| 33 | Выявление промежуточного уровня физ. подготовки | | 1 |  | 1 | Выполнение нормативов |
| Янв.  34-35 | «Веселые лягушата» | | 2 |  | 2 | Наблюдения за процессом продуктивной деятельности детей; |
| 36-37 | «На встречу ветру» | | 2 |  | 2 |
| 38 | «Школа мяча» | | 1 |  | 1 |
| 39-40 | «Смазка и подготовка лыж к занятиям» | | 2 | 1 | 1 |
| Фев.  41-42 | «Лыжи ГТО» | | 2 |  | 2 |
| 43 | «Лыжня России 2025» | | 1 |  | 1 |
| 44 | Испытание «Ходьба на лыжах» | | 1 |  | 1 | Выполнение нормативов |
| 45-46 | «Гимнасты» | | 2 |  | 2 |  |
| 47-48 | «Силачи» | | 2 |  | 2 |
| Мар.  49-50 | «Ловкие ребята» | | 2 |  | 2 |
| 51-52 | «Быстрота, выносливость» | | 2 |  | 2 |
| 53-54 | «Школа мяча» | | 2 |  | 2 |
| 55-56 | «Качаем пресс» | | 2 |  | 2 |
| Апр.  57-58 | «Сила» | | 2 |  | 2 |
| 59-60 | «Прыгуны» | | 2 |  | 2 |
| 61-66 | «Эстафеты» | | 6 | 1 | 5 |
| Май  67-68 | Игры | | 2 |  | 2 |  |
| 69 | Зеленый марафон | | 1 |  | 1 |
| 70-72 | «Контрольные упражнения» | | 3 | 1 | 2 | Выполнение нормативов |
|  | Итого: | | 72 | 5 | 67 |  |

**Содержание учебного плана (***Приложение 1)*

**Планируемые результаты освоения Программы**

Личностные результаты:

* Развиты навыки самопознания, представлений о своем организме, о здоровом образе жизни и безопасном поведении.

Метапредметные результаты:

* Выработаны коммуникативные способности.

Предметные результаты:

* Сформированы двигательные умения и навыки ребенка в процессе взаимодействия с педагогом.
* Сформировано умение осуществлять контроль и самооценку.
* Сформировано стремление к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.
* Сформировано умение результативно, уверенно и точно выполнять необходимые физические упражнения.
* Сформировано умение в двигательной деятельности успешно проявлять быстроту, ловкость, выносливость, силу, гибкость.

### Календарный учебный график

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Кол-во учебных недель | Кол-во дней | Кол-во часов | Режим занятий |
| 1 год | 10.09.2024 | 27.05.2023 | 36 | 72 | 72 | 30мин |

**Материально- техническое обеспечение программы**

Занятия проводятся в спортивном зале, площадь которого составляет 50 кв.м. и на спортивном участке. Спортивный зал и участок оснащены в соответствии с требованиями ФГОС ДО.

Непосредственно на занятиях Программы «ГТОшка» используется:

|  |  |
| --- | --- |
|  | Обеспечение: |
| Для ходьбы, бега, равновесия | Полусфера с шипами 150 мм |
| Шнур длинный, длина 250 см, диаметр 2 см |
| Обруч большой, диаметр 95—100 см |
| Доска с ребристой поверхностью, длина 200 см, ширина 20см, высота 3 см |
| Доска с ребристой поверхностью, длина 150 см, ширина 15см, высота 3 см |
| Коврик массажный, 75 х 70 см |
| Дорожка «Змейка» |
| Волнистая тактильная дорожка (набор соединительных деталей) |
| Фишки для разметки |
| Балансировочный диск |
| Обруч малый, диаметр 50—55 см |
| Для прыжков | Мат гимнастический, длина 200 см, ширина 100 см, высота 7 см |
| Обручи, диаметр 70 см |
| Барьеры |
| Мат гимнастический складной 100 x150 cм |
| Скакалка |
| Для бросания, ловли | Мешочек с грузом, масса 100 г. |
| Мяч малый, диаметр 7 см |
| Кольцо пластмассовое, диаметр 40см |
| Лента цветная (короткая), длина 35-40 см |
| Мешочек с грузом, масса 200—250 г. |
| Мяч большой диаметр 20см |
| Для общеразвивающих  упражнении | Мат гимнастический, длина120 см, ширина 100 см, высота 7см |
| Кубики |
| Кегли |
| Косички |
| Гимнастическая стенка |
| Палка гимнастическая |
| Гимнастическая скамейка |
| Для ходьбы на лыжах | Ботинки для беговых лыж |
| Палки для беговых лыж |
| Лыжная мазь |
| Беговые лыжи |
| Для  муз.  сопровождения | Ноутбук |
| Проектор |
| Колонки |
| Бубен |

Реализует Программу Засемкова Наталья Викторовна, инструктор по физической культуре МБДОУ «Березовский детский сад № 2», имеющий высшую квалификационную категорию, стаж работы 18 лет.

**Формы аттестации и оценочные материалы**

Тесты комплекса ГТО разбиты по возрастным группам. Для зачета в первой ступени (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно) необходимо выполнить 5 испытаний (тестов), которые необходимы для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее Комплекс).

Таблица 3

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| П.п. | Испытания (тесты) | Мальчики | | | Девочки | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания(тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег 10м (с) | 3,8 | 3,4 | 3,1 | 4,0 | 3,6 | 3,3 |
| Бег на 30 м (с) | 9,6 | 8,6 | 8,3 | 10,1 | 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 (1 кг.) двумя руками из-за головы из исходное положение: ноги на ширине плеч, | 210 | 220 | 305 | 145 | 155 | 250 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с) | 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 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Метания теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий) | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 |
| Челночный бег 3\*10 м (с) | 11,2 | 10,8 | 9,9 | 11,7 | 11,3 | 10,8 |
| 6. | Плавание (м) | 12 | 18 | 25 | 12 | 18 | 25 |
| Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |

Тестирование обучающихся проводится дважды (сентябрь 2024 года и май 2025). Испытание «Ходьба на лыжах» проводится в зимний период (февраль). Виды испытаний (тестов), входящие в состав комплекса, направлены на объективную оценку уровня развития основных физических качеств человека:

* скоростно - силовые способности - это способность развивать максимальное мышечное напряжение в минимальный отрезок времени, в основе которых лежат функциональные свойства нервно-мышечной системы, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительными мышечными напряжениями требуется максимальная быстрота движений;
* выносливость - способность человека длительное время выполнять мышечную работу без снижения еѐ интенсивности;
* быстрота - способность человека осуществлять движение с определѐнной скоростью или как способность человека осуществлять двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени;
* гибкость - это способность человека выполнять движения с большой амплитудой или под ней понимают рациональные свойства двигательного аппарата, обусловливающие степень подвижности его звеньев относительно друг друга;
* координация - способность быстро согласовать двигательные действия в меняющихся условиях, выполнения движения точно и рационально.

А, также владение прикладными умениями и навыками.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

**Контрольное тестирование.**

* 1. Бег на 10, 30 метров.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек 1,22 ± 0,1 м.

Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000. Результата фиксируется с точностью до 0,1 с.

Бег на 30 метров выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 метров – с низкого или высокого старта.

Участники стартуют по 2-4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник не готов к старту через 2 минуты после вызова стартера;

- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;

- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела.

* 1. Ходьба на лыжах (м).

Передвижение на лыжах проводится, свободным стилем, на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах в соответствии с приложением 7 к СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010  № 189.

При организации масс-старта группу участников выстраивают за 3 метра до стартовой линии, при индивидуальном старте – по стартовому протоколу с временным интервалом (15, 20 секунд и т.д.).

Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер. По команде «На старт!» участники (участник) занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение.

Участник считается финишировавшим (финишное время фиксируется), когда нога тестируемого пересекает финишную линию носком ботинка.

Все результаты остаются предварительными до того, пока не проверены листки контроллеров.

* 1. Челночный бег 3\*10м (с)

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Техника выполнения испытания.

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касается любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела  
и преодолевает последний отрезок финишируя.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи  
«Марш!» (фальстарт);

- во время бега участник помешал рядом бегущему;

- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

* 1. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи -см)

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

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - » , ниже – знаком «+ ».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;

- фиксация результата пальцами одной руки;

- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

* 1. Смешанное передвижение по пересеченной местности (м).

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Смешанное передвижение проводится на стадионе или любой ровной местности.

Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета, или команды «Марш!» они начинают движение. Сочетание отрезков ходьбы и бега каждый участник выбирает самостоятельно в зависимости от самочувствия.

Тестируемым I ступени рекомендуется начинать испытание с бега и по мере усталости переходить на ходьбу.

* 1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).

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 отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

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

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;

- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;

- отталкивание с предварительного подскока;

- поочередное отталкивание ногами;

- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;

- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Все сведения фиксируются в тестовой карте.

Таблица 4

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п. | Фамилия, имя ребенка | Бег на 10, 30 метров. | | Смешанное передвижение по пересеченной местности (м). | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см) | | Челночный бег 3\*10 м (с) | | Ходьба на лыжах (м) |
| Сен. | Май | Сен. | Май | Сен. | Май | Сен. | Май | Сен. | Май | Фев. |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Методические материалы**

Данная Программа разработана с учетом индивидуальных особенностей детей, уровня развития их физических качеств, направлена на постепенное увеличение нагрузки за счет увеличения дозировки и предусматривает систематический характер занятий. Занятия проводятся в очной форме.

Занятия проводятся в очной форме. В работе используется:

1.Образовательная программа дополнительного образования.

2.Конспекты занятий.

3.Картотека игр и упражнений на развитие физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.

4.Методическая литература на развитие физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.

5. Наглядно-дидактические пособия.

**Методы работы с детьми**

Таблица 5

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Методы обучения | Приемы, как части метода, дополняющие и конкретизирующие его | Цель |
| 11 | Наглядный метод | Наглядно - зрительные приемы: показ физических упражнений;  использование наглядных пособий (использование фотографий, таблиц и т.д.); имитация (подражание);  зрительные ориентиры (предметы, разметка поля);  наглядно- слуховые приемы (музыка, песни);  тактильно - мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя) | Создает зрительное слуховое, мышечное представление о движении |
| 22 | Словесный метод | * объяснение; пояснение; указание; напоминание; * подача команд, распоряжений, сигналов; * вопросы к детям; * оценка; * образный сюжетный рассказ; беседа; * словесная инструкция | Обращен к сознанию детей, помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения |
| 33 | Практический метод | * повторение упражнений с изменениями и без изменений; массаж; * проведение упражнений в соревновательной форме | Закрепляет на практике знания, умения и навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении |
| 44 | Игровой метод | * проведение упражнений в игровой форме; использование подвижных игр; * организация двигательной деятельности детей в соответствии с игровым сюжетом | Способствует дальнейшему росту физических возможностей детей, усвоению более сложных двигательных действий, овладение их техникой |

**Формы организации воспитанников**

Таблица 6

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Характеристика формы организации** | **Достоинства** | **Недостатки** |
| **Фронтальная** | | |
| Все дети одновременно выполняют одно и то же или разные упражнения под руководством воспитателя | Обеспечивает высокую моторную плотность занятия; постоянное взаимодействие воспитателя и детей, облегчает руководство; в поле зрения вся группа; повышает физическую нагрузку; способствует закреплению двигательных навыков, развитию физических качеств; приучает коллективно выполнять упражнения | Затруднен индивидуальный подход |
| **Групповая** | | |
| Воспитатель разделяет детей на несколько подгрупп (по 2 - 4 человека), и каждая подгруппа выполняет отдельное задание. После того как выполнят упражнение несколько раз, подгруппы меняются местами. Применяется на этапе совершенствования двигательных навыков | Обеспечивает высокую моторную плотность занятия; повышает двигательную активность детей; воспитывает умение самостоятельно выполнять задания; ответственность, сдержанность; дает возможность упражняться в нескольких видах движений; повышает физическую нагрузку; возможно осуществлять индивидуальную работу | Ограничены возможности воспитателя контролировать выполнение упражнений, оказывать им помощь, исправлять ошибки; трудно распределять внимание на всех |
| **Индивидуальная (с детьми с ОВЗ)** | | |
| Каждый выполняет упражнение индивидуально; воспитатель проверяет качество выполнения и дает соответствующие указания; остальные наблюдают за исполнителем и оценивают движения | Развивает точность двигательного действия | Низкая моторная плотность занятия |
| **Круговая** | | |
| Все делают упражнение по очереди, друг за другом, непрерывно-поточно. Для осуществления большой повторности упражнения могут быть организованы в 2-3 потока. Разновидность поточного способа –круговое («станционное»). При такой организации передвигаются по кругу, переходит от одной «станции» к другой и выполняют без перерыва серию упражнений | Сохраняется высокая моторная плотность занятия; содействует воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости и ориентировки в пространстве; каждый ребёнок упражняется последовательно на каждом виде тренажёров | Трудно осуществить качественную оценку движения, исправить неточности двигательного действия |

**Формы организации учебного занятия**

* Тематическое занятие
* Игра
* Образовательная ситуация
* Беседа

**Структура занятий**

Все упражнения с различным оборудованием инструктор показывает детям в начале занятия. Упражнения постепенно усложняются. К усложнениям можно отнести и увеличение длительности выполнения упражнений, начиная с 1 минуты и доводя время до 2 минут.

Структура занятий традиционная и включает вводную, основную и заключительную части.

**Вводная часть**, разминка, (5 минуты), целью которой является подготовка организма к более интенсивной работе в основной части занятия. Включает ходьбу в разном темпе, легкий непрерывный бег, подскоки, прыжки, дыхательные и игровые упражнения на внимание и ориентировку в пространстве. Дозировка физической нагрузки подбирается с учетом функциональных возможностей детей.

**Основная часть** (20 минут) включает комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения с различным оборудованием и подвижную игру.

Дети выполняют упражнения по показу в среднем темпе. Они направлены на разные группы мышц: рук, плечевого пояса, ног, живота, спины.

После выполнения общеразвивающих упражнений дошкольники приступают к выполнению упражнений, непосредственно направленных на развитие основных физических качеств и навыков. Способы организации детей: фронтальный, групповой, круговой, индивидуальный.

После завершения основных видов движений инструктор организует подвижную игру, которая подбирается с учетом степени нагрузки, полученной детьми, а также с учетом их пожеланий.

**Заключительная часть** занятия (5 минуты) направлена на обеспечение плавного снижения физической нагрузки, на снятие возбужденности у детей. В эту часть занятия включают элементы дыхательной гимнастики, самомассажа, упражнения – релаксации, малоподвижную игру.

**Виды дидактических материалов**

Дидактический материал подбирается и систематизируется в соответствии с учебно-тематическим планом, возрастными и психологическими особенностями детей, уровнем их развития и способностями.

Для обеспечения наглядности и доступности используются наглядные пособия следующих видов:

- схематический (таблицы, схемы, рисунки);

- звуковой (аудиозаписи);

- смешанный (презентации);

- дидактические пособия (карточки, конспекты занятий);

- тематические подборки стихов, игр на развитие физических качеств.

**Список основной и дополнительной литературы**

1. 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
2. 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.).
3. Муравьёв В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста - М. «Айрис пресс», 2004.
4. 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)»
5. 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)»
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 № 1165-р «О внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
7. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ - М. ТЦ Сфера, 2005.
8. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников - М. «Гном и Д», 2003.
9. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования
10. Филиппова С.О., Волосникова Т.В. Олимпийское образование дошкольников - Санкт-Петербург. «Детство-пресс», 2007.
11. Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет - М. Творческий центр «Сфера», 2008.
12. Интернет ресурсы: <http://www.детсад38.рф/obraz_program/programma_gto.pdf>
13. Интернет ресурсы: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/11/15/dopolnitelnaya-obrazovatelnaya-obshcherazvivayushchaya>
14. Интернет ресурсы: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2020/11/12/programma-po-realizatsii-obrazovatelnoy-oblasti-fizicheskoe>

**Список литературы для обучающихся (родителей)**

* + 1. Ковалев Л.Н.«Спорт в семейном воспитание детей» - 1999г. - 328 с.

1. Нечаева А.Б. «Семья и спорт» - 1998г. - 376с.
2. [www.gto.ru](http://www.gto.ru) портал ВФСК ГТО

*Приложение 1*

**Содержание учебного плана**

**Сентябрь**

***1 занятие***

Теория: Просмотр презентации «Что такое ГТО?»

Беседа.

Практика:-

***2 занятие***

Теория: Беседа «Упражнения 1 ступени»

Практика:

Тестирование:

1. Челночный бег 3х10м

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

***3 занятие***

Теория: Беседа «Упражнения 1 ступени»

Практика:

Тестирование:

1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу

2. Бег 10 м.

3. Смешанное передвижение.

***4 занятие***

«Кросс нации 2024»

Теория: -

Практика: Участие в соревнованиях «Кросс Нации»

***5-6 занятие***

«Со здоровьем дружен спорт»

Теория: «Физические качества»

Практика:

Вводная часть:

Ходьба на носках, на пятках, бег 1 мин.

ОРУ без предмета

Основная часть:

П/и «Догони пару», «Вышибалы» ,«Стретчинг»

***Октябрь***

***7-8 занятие***

«Ловкие ребята»

Теория: -

Практика:

Вводная часть:

Ходьба на носках, на пятках, бег 1 мин.

Упр.: «Крабики», «Медвежата», Прыжки на одной ноге – 6м, 3 раза

ОРУ (Гибкость)

Основная часть:

Игровые упражнения:

1. Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед
2. Прыжки через барьер с разбега (3-4 шага) на мат
3. Эстафета «Кто дальше прыгнет»
4. Прыжки через обруч, как через скакалку.
5. П/и «Охотник и утки».

«Стретчинг»

***9-10 занятие***

*«Мы спортсмены»*

Теория: -

Практика:

Вводная часть:

Ходьба на носках, на пятках, бег 1 мин.

Упр.: «Крабики», «Медвежата», «Червечки» – 6м, 3 раза

ОРУ (Гибкость)

Основная часть:

Игровые упражнения:

1. «Падающая палка»;

3. «Мяч в игре»;

4. «Встречный бег»;

5. «Кто быстрее?».

П/и « Волк во рву»

«Стретчинг»

***11-12 занятие***

Блок «Школа мяча»

Теория: -

Практика:

Вводная часть с мячом в руках:

Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен (мяч перед собой в двух руках), бег змейкой, по доске.

ОРУ (с мячом)

*Упражнения*

1. Броски мяча вверх и ловля его, сделав при этом поворот на месте на 360°;

2. «Кто дальше бросит»;

3. «Метко в цель»;

4. «Сбей мяч», (Дети катят мяч навстречу друг другу, так, чтобы они столкнулись)

5. П/и «Вышибалы»

***13-14 занятие***

*«Гимнасты»*

Теория: -

Практика:

Вводная часть:

Ходьба на носках, на пятках, бег 1 мин.

ОРУ (с гимнастическими палками)

Основная часть:

Упражнения стретчинга

1. «Качалочка»;

2. «Маленький мостик»;

3. «Паровозик»

4. «Змея»;

5. «Морская звезда»;

П/и. «Бездомный заяц»

***15-16 занятие***

*«Тренируем наши мышцы»*

Теория: -

Практика:

Вводная часть:

Ходьба на носках, на пятках,в приседе, прыжки в приседе, бег 1 мин.

ОРУ (суставная разминка)

Основная часть:

1. Отжимания из упора лёжа;

2. броски мяча двумя руками из-за головы;

3. Прыжки через кубики

4. «Крабики», «Медвежата», «Червечки»

Игровое задание «не оставайся на полу».

***Ноябрь***

***17-18***

*«Школа мяча»*

Теория: -

Практика:

Вводная часть:

Ходьба, бег 1,5 мин

ОРУ (с мячом)

Основная часть:

1. Броски мяча вверх
2. Прокатывание мяча ногой с носка на пятку
3. Прокатывание мяча одной ногой вокруг фишки
4. Ведение мяча змейкой
5. П/и «У кого меньше мячей»

«Стретчинг»

***19-20 занятие***

«На одной ножке по дорожке»

Теория: -

Практика:

Вводная часть:

Ходьба на носках, на пятках,в приседе, прыжки в приседе, бег 1,5 мин.

ОРУ (гибкость)

Основная часть:

1. Прыжки на одной на двух ногах продвигаясь вперед;
2. Прыжки в высоту
3. «Обезьянки»;
4. Прыжки через скакалку.
5. п/и «Охотник и утки»
6. «Стретчинг»

***21-22 занятие***

*«Бегуны»*

Теория: -

Практика:

Вводная часть:

Ходьба с разным положением рук, боковойгалоп, бег спиной, бег 1,5 мин.

ОРУ (с мячом)

Основная часть:

1. Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях
2. «Челночный бег»
3. Эстафеты

***23-24 занятие***

*«Гимнасты»*

Теория: -

Практика:

Вводная часть:

Ходьба на носках, на пятках, бег 1 мин.

ОРУ (с гимнастическими палками)

Основная часть:

Упражнения

1. Наклоны вперед из положения стоя (сидя), не сгибая ног;
2. маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой;
3. «Кошка под забором»
4. «Гусеница»

И.п. Встаньте прямо, ноги выпрямлены. 1 - Наклонитесь вперед и поставьте ладони на пол. 2 - Выполните шаги руками вперед, сохраняя ноги прямыми так, чтобы прийти почти в упор лежа. 3 - Удерживая ладони на полу, выполните небольшие шаги ногами так, чтобы опять прийти в исходное положение.

П/и «Ловишки с лентами»

*«Стретчинг»*

***Декабрь***

***25-26 занятие***

*«Силачи»*

Теория: -

Практика:

Вводная часть:

Ходьба на носках, на пятках.

Бег с высоким подниманием бедра, отведением голени назад;

Игровые упражнения

1. «лягушка»

2. «Походка дракона»

3.«Тачка» (ходьба на руках, ноги держит партнер (5 м);

4. Упр.: «Крабики», «Ящерица\*», «Червячки» – 6м, 3 раза

5. П/и «Удочка»

\*Ползанье в упоре лежа на полу согнутых руках

*«Стретчинг»*

***27-28 занятие***

Блок «Школа мяча»

Теория: -

Практика:

Вводная часть с мячом в руках:

Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен (мяч перед собой в двух руках), бег змейкой, по доске.

ОРУ (с мячом)

Основная часть:

1. Метание набивных мешочков в даль

2. Метание теннисного мяча в цель.

3. Перебрасывание мячей в паре;

4. «Мяч на сторону противника»;

5. П/и «Вышибалы»;

***29-30 занятие***

«Кузнечики»

Теория: -

Практика:

Вводная часть:

Ходьба на носках, на пятках,в приседе, прыжки в приседе, бег 1,5 мин.

ОРУ (гибкость)

Основная часть:

1. Бег прыжками с одной ноги на другую;

2. Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги;

3. Прыжки в высоту

5. Прыжки через скакалку;

6. Эстафета «Пингвины».

*«Стретчинг»*

***31-32 занятие***

*«Бегуны»*

Теория: -

Практика:

Вводная часть:

Ходьба на носках, на пятках,в приседе, прыжки в приседе, бег 1,5 мин.

ОРУ (гибкость)

Основная часть:

Игра «Чьё звено скорее соберётся».

1. «Встречный бег»;

2. «Парный бег»;

3. «Падающая палка»

4. П/и «Волк во рву»,

***33 занятие***

выявление промежуточного уровня физической подготовленности.

Теория: - провела выполнение контрольных нормативов.

Техника безопасности.

Практика:

Тестирование:

1. Челночный бег 3х10

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.

***Январь***

***34-35 занятие***

«Веселые лягушата»

Теория: -

Практика:

Вводная часть:

Ходьба на носках, на пятках, бег 2 мин.

Упр.: «Крабики», «Медвежата»,

ОРУ (Гибкость)

1. Прыжки со скакалки;

2. Прыжки с продвижением вперёд ноги врозь-ноги скрестно, руки вверх-вниз;

3. Впрыгивание на препятствие;

4. П/и «Ловишка на одной ноге».

***36 – 37 занятие***

«На встречу ветру»

Теория: -

Практика:

Вводная часть:

Ходьба на носках, на пятках, бег 2 мин.

Упр.: «Крабики», «Медвежата», «червечки»

Упражнения

1. Челночный бег

2. «Мяч в игре»;

3. «Встречный бег»;

4. «Кто быстрее?».

5. эстафета

***38 занятие***

Блок «Школа мяча»

Теория: -

Практика:

Вводная часть с мячом в руках:

Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен (мяч перед собой вдвух руках).

ОРУ (с мячом)

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».

***39 – 40 занятие***

Теория: «Смазка и подготовка лыж к занятиям»

Практика:

Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м).

Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами

Подвижная игра: «Кто быстрее до флажка»

***Февраль***

***41-42 занятие***

Теория: Беседа с просмотром видеоролика «Лыжи ГТО»

Практика:

1.Ходьба на лыжах по учебной лыжне: 20 м ступающим шагом — как лошадки, 20 м скользящим шагом — как лисички

2. Упражнения на лыжах

3. Передвижение по лыжне (дистанция 400 м).

***43 занятие***

«Лыжня России 2025»

Теория:-

Практика: Участие в соревнованиях «Лыжня России»

***44 занятие***

Теория: Правила сдачи теста «Ходьба на лыжах»

Практика:

* + 1. Упражнения на лыжах
    2. Тестирование « Ходьба на лыжах» (м)

***45-46 занятие***

«Гимнасты»

Практика:

1. Акробатические упражнения «Складной ножик»,

2. «Змея», «Корзинка»

3. «Козлик»;

4. «Достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу);

5. П/и «Сделай фигуру».

***47-48 занятие***

«Силачи»

Теория: -

Практика:

1. «Берпи»

2. Метание набивного мешочка(1-2 шт.) вдаль из-за головы и бег за ним;

3. Приседание стоя на гимнастической стене

4. подтягивание

5. П/и «Ловишка на палочке».

***Март***

***49 – 50 занятие***

«Ловкие ребята»

Теория: -

Практика:

1. Прыжки со скакалкой;

2. эстафета «Кто дальше прыгнет»

3. Впрыгивание на препятствие;

4. Прыжки в высоту с разбега (высота30)

5. П/и «Волк во рву».

***51 – 52 занятие***

Блок «Быстрота, выносливость»

Теория: -

Практика:

1. «Бег 2,5 минуты»;

2. «Бег в парах»;

3. Эстафета по-пластунски;

4. Эстафета «Поменяй предмет»;

5. П/и «Фигура вдвоём».

***53 – 54 занятие***

Блок «Школа мяча»

Теория: -

Практика:

1. Метание мяча в цель правой и левой рукой.

2.Бросание мяча друг другу через сетку.

3. Метания набивного мяча

4. П/и «Не урони мяч». (японский мини волейбол)

5. «Попади в цель».

***55 – 56 занятие***

Качаем пресс

Теория: -

Практика:

1. Акробатические упражнения «Складной ножик»,

2. «Велосипед

3. Поднимания туловища в парах с мячом.

4. Поднимание ног у гимнастической стены

5. П/и «Не оставайся на полу»

***Апрель***

***57 – 58 занятие***

Блок «Сила».

Теория: -

Практика:

Круговая тренировка:

1.Отжимания из упора лёжа;

2.« ящерица»

3. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками;

4. Ходьба в приседе;

5. Ходьба с сохранением равновесия.

6. П/и «Удочка

***59 – 60 занятие***

«Прыгуны»

Теория: -

Практика:

1. Бег прыжками с одной ноги на другую;

2. прыжки в длину с разбега

3. «Кто дальше прыгнет»;

4. «Ящерица»;

5. Эстафета «Длинный прыжок»;

***61-62 занятие***

Теория: Техника безопасности

Практика:

Эстафеты

Поменяй местами

Медвежата

Прыжки на двух ногах с продвижением в перед

Полоса препятствий

П/и по желанию детей.

***63-64 занятие***

Теория: Техника безопасности

Практика:

Эстафеты

1. «Тачка»;

2. «прыжки через обруч»;

3. «Эстафетный бег»;

4. «ящерица»;

П/и по желанию детей.

***Апрель - май***

***65-66 занятие***

Теория: Техника безопасности

Практика:

Эстафеты:

1. «Мяч капитану»;

2. «Пингвины»;

3. Эстафета ведение мяча ногами;

4. Эстафета длинный прыжок;

П/и по желанию детей.

***67-68 занятие***

Теория:

Практика:

1. Игровое упражнение «Салки — перебежки»
2. «Передача мяча в колонне».
3. Игра «Удочка» (с прыжками).
4. Игра «Горелки».

***69 занятие***

Теория: Правила поведения на массовых забегах

Практика: Участие в забеге «Зеленый марафон»

***70 занятие***

Блок контрольных занятий –

выявление уровня физической подготовленности.

Теория: - Контрольные вопросы «Что такое ГТО?», «Какие физические качества вы знаете?», «Упражнения 1 ступени»

Практика:

Тестирование:

1. Челночный бег 3х10

2. Поднимание туловища из положения лежа на сине (количество раз за 30 с)

***71 занятие***

Блок контрольных занятий –

выявление уровня физической подготовленности.

Теория: -

Практика:

Тестирование:

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

2. Бег 10 м

***72 занятие***

Блок контрольных занятий –

выявление уровня физической подготовленности.

Теория: - Техника безопасности

Практика:

Тестирование:

1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу

2.Смешенное передвижение по пересеченной местности.