

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №37 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08.2023



Дополнительная общеразвивающая программа
«ГТОшки»

Возраст учащихся: 6-7 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Майсак А.В. – инструктор по ф.к,
педагог дополнительного образования

2023

Содержание

№	Наименование раздела	Страница
I	Целевой раздел	3
1.1	Пояснительная записка	3-5
1.2.	Принципы реализации содержания программы	5-6
1.3.	Характеристика развития двигательных способностей в старшем дошкольном возрасте	6
1.4.	Учебный план	7-8
II	Содержательный раздел	9
2.1.	Календарно - учебный график	9
2.2.	Рабочая программа	9
2.2.1.	Цель и задачи программы	9-10
2.2.2.	Ожидаемые результаты	10
2.3.	Календарно-тематическое планирование	10-18
2.4	Содержание обучения.	18
2.4.1	Модульное проектирование содержания физического развития и воспитания	18-25
2.5.	Формы реализации программы	25-26
2.6.	Содержание нормативов ГТО	26-27
III	Организационный раздел	28
3.1	Материально техническое обеспечение программа	28
3.2.	Обеспеченность методическими материалами	28
3.3.	Нормативно-правовая и научная литература.	28
3.4	Информационные источники.	29
3.5.	Технологии	29
3.6	Система контроля результативности обучения	30
3.7	Объем и сроки освоения Программы	31
3.8.	Требование к уровню освоения Программы	31
	Приложение 1	33-34

І Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка.

Направленность	Физкультурно-спортивная направленность.
Актуальность	<p>Заключается в том, что в современном обществе люди ведут малоподвижный образ жизни. Живя в век высоких технологий, современные дошкольники предпочитают компьютерные игры, просмотром мультфильмов, многие родители мало времени уделяют физическому воспитанию своих детей.</p> <p>Малоподвижный образ жизни, несоблюдение режима дня, несбалансированное питание ухудшают физическое состояние и здоровье. С каждым годом растет количество хронических заболеваний, как среди детского, так и взрослого населения, прогрессирует гиподинамия.</p> <p>Введение в действие с 1 сентября 2014 г. «Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) послужило толчком для привлечения наибольшего количества детей и взрослых к участию в сдаче норм ВФСК «ГТО», а также положительной мотивации к увеличению двигательной активности через желание улучшить свои результаты.</p>
Отличительные особенности	<p>Постоянное движение ребенка, его развитие - это принцип естественного воспитания. Комплекс ГТО весьма органично вписывается в данный процесс в качестве завершающего фактора и повышает интерес к физической культуре и здоровому образу жизни детей и взрослых. Подготовка и участие в сдаче норм ГТО позволяет создать условия для укрепления здоровья детей, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах, ознакомить детей с основными видами спорта. Во время физкультурных мероприятий дети не только получают радость от своих результатов, но и научатся переживать за товарищей, а также почувствуют себя маленькими участниками огромной команды спортсменов России.</p>
Адресат программы	Учащиеся 6-7 лет.
Цель	Обеспечить комплексное развитие физических качеств детей дошкольного возраста и результативность в подготовке к сдаче нормативов ГТО
Задачи	<ul style="list-style-type: none">• Познакомить детей с программой ГТО и традицией их

	<p>проведения;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Развивать двигательные навыки и физические качества детей; • Внедрить в образовательный процесс и экспериментально апробировать со старшими дошкольниками отдельные виды испытаний (тесты) I ступени, входящие во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». • Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся; • Воспитание ценного отношения к традициям отечественной системы физического воспитания; • Формирование представления о комплексе ГТО как о системе физического самосовершенствования; • Формирование двигательных умений и навыков к выполнению тестовых испытаний; • Обогащение двигательного опыта ребенка с учетом возрастных возможностей и индивидуальных особенностей; • Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей; • Воспитание инициативности, активности, самостоятельности, трудолюбия, уверенности и других личностных качеств. • Повышать интерес воспитанников к достижению высоких результатов путем вовлечения родителей к сдаче норм ГТО.
<p>Условия реализации программы</p>	<p>Занятия проводятся во второй половине дня. Наполняемость-до 30 человек. Продолжительность занятий (группа 6-7 лет) – 30 минут Количество занятий в неделю – 1раз. Материально – техническое обеспечение программы: Мячи, обручи, скакалки, гимнастические скамейки, Мягкие модули, набивные мячи, гимнастический канат, гимнастическая стенка, гимнастическая перекладина, набивные мешочки, компьютер, проектор, музыкальный центр. Строгих условий набора обучающихся по освоению ДОП – нет. В группу записываются все желающие по заявлению родителей (законных представителей). Комплектование группы осуществляется с учетом возрастных и психологических особенностей детей.</p>
<p>Планируемые результаты</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Дошкольник умеет: • Осознавать ценности отечественных традиций физического воспитания; • Проявлять самостоятельность и инициативность в освоении содержания видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

	<ul style="list-style-type: none"> • Способен выбирать инвентарь, вид двигательной деятельности, участников совместной двигательной деятельности; • Владеть определенными представлениями о комплексе ВФСК ГТО; • Способен проявлять волевые усилия в достижении результата, следовать социальным нормам поведения в условиях освоения содержания комплекса ГТО; • Осуществлять элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе освоения упражнений и игр по программе; • Владеть техникой выполнения нормативов ВФСК ГТО, способен контролировать и оценивать результаты освоения тестов; • Готов к сдаче тестов ВФСК ГТО
--	---

1.2. Принципы реализации содержания 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 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 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 закаливающими 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 Характеристика развития двигательных способностей в старшем дошкольном возрасте

Увеличение на седьмом году жизни подвижности, силы и уравновешенности процессов возбуждения и торможения центральной нервной системы (ЦНС), а также функциональная зрелость мышечной системы обеспечивают значительное повышение уровня развития быстроты двигательных действий. Скрытый период двигательной реакции с возрастом укорачивается, время реакции руки меньше, чем время реакции ноги. В дошкольном возрасте упражняемость детей в разнообразных бытовых, игровых движениях оказывает тренирующее воздействие на все группы мышц и двигательные центры коры головного мозга. Программа, исходя из ведущих принципов обучения (доступности, учета индивидуальных возможностей, прогрессирования), предполагает комплексное развитие физических качеств.

Одной из задач программы является обучение детей технике выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу и подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (90 см).

В то же время стоит отметить, что в старшем дошкольном возрасте детям не всегда удается мобилизовать мышечные усилия в нужный момент, поэтому результаты проявления чистого качества силы при выполнении движений сложны даже для детей этого возраста. Значительно успешнее дети выполняют задания, которые дают возможность комплексного проявления работы нескольких мышечных групп – например, бросок набивного мяча. В данном возрасте в основном используются упражнения, требующие совместного

проявления силы и быстроты движения – метания, прыжки, бег, плавание, они также являются тестовыми заданиями комплекса ГТО.

Как показывают наблюдения, дети 6 лет в среднем могут пробежать 3120 м без отдыха. В комплексе ГТО предусмотрены тестовые испытания на проявление выносливости (Приложение 1)

Развитие силы и выносливости обеспечивает повышение уровня физической работоспособности. Как показывают исследования, режим двигательной активности влияет на данный показатель существенно.

Для оценки гибкости в комплексе ГТО предлагает норматив – наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье.

Умение произвольно координировать свои движения совершенствуется на протяжении всего дошкольного возраста. Особенно большие сдвиги в управлении движениями наблюдаются у детей 6-7 года жизни. Способность точно и четко выполнять разнообразные движения в старшем дошкольном возрасте повышается, что обусловлено зрелостью нервной системы, увеличением роли кинестетического контроля с возрастом. К сожалению, комплекс ГТО содержит только один тест, позволяющий косвенно определить уровень развития координационных способностей – челночный бег 3*10.

В процессе реализации программы равномерно развиваются мышцы и связки, окружающие позвоночник. Правильное распределение мышечной тяги является необходимым условием для формирования правильной осанки, которая создает оптимальные условия для деятельности внутренних органов, способствует повышению функционального состояния организма, его физической работоспособности. Плоскостопие зачастую становится причиной неправильной осанки. Специально подобранные упражнения позволяют исправить или уменьшить указанные недостатки.

1.4. Учебный план.

Учебный план программы охватывает детей старшего дошкольного возраста и реализуется через специально организованные занятия, которые проводятся 1 раз в неделю с сентября по май месяц.

	Название темы	Количество часов			формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	0,5	0,5	1	Диагностика на начало года

2.	Модуль №1 «Любознательные и инициативные»				
2.1	Блок « Прыжки»	0,5	2,5	3	
2.2	Блок « Быстрота»	0,5	1,5	2	
2.3	Блок «Школа Мяча»	0,5	1,5	2	
2.4	Блок «Гибкость»	0,5	2,5	3	
2.5	Блок « Сила»	0,5	1,5	2	
3	Модуль №2 «Умелые и сильные»				
3.1	Блок « Прыжки»	0,5	2,5	3	
3.2	Блок « Быстрота»		2	2	
3.3	Блок «Школа Мяча»		2	2	
3.4	Блок «Гибкость»	0,5	2,5	3	
3.5	Блок « Сила»	0,5	2,5	3	
4.	Модуль № 3 «Самостоятельные и активные»				
4.1	Блок « Прыжки»		3	3	
4.2	Блок « Быстрота»		3	3	
4.3	Блок «Школа Мяча»		2	2	
4.4	Блок «Гибкость»		2	2	Диагностика на конец года
4.5	Блок «Сила»		2	2	
4.6	Соревнования, участие в сдаче нормативов ГТО		2	2	
		38			

II Содержательный раздел

2.1. Календарный учебный график.

Программа «ГТО-шки» рассчитана на 1 год (с детьми 6-7 лет). На реализацию курса отводится 1 час в неделю, т.е. 38 часов в год.

Продолжительность занятия – 30 минут

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2023	31.05.2024	38 недель	38 недель	1 раза в неделю – 30 минут

2.2. Рабочая программа.

2.2.1. Цель и задачи программы.

Цель программы: Обеспечить комплексное развитие физических качеств детей дошкольного возраста и результативность в подготовке к сдаче нормативов ГТО

Основные задачи:

Обучающие:

- Создать условия для развития познавательного интереса к физическим упражнениям
- Создать условия для формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- Создать условия для формирования представления о комплексе ГТО как о системе физического самосовершенствования;
- Создать условия для формирования двигательных умений и навыков к выполнению тестовых испытаний;
- Создать условия для обогащения двигательного опыта ребенка с учетом возрастных возможностей и индивидуальных особенностей;
- Повышать интерес воспитанников к достижению высоких результатов путем вовлечения родителей к сдаче норм ГТО.

Развивающие:

- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей;

Воспитательные:

- Воспитание ценного отношения к традициям отечественной системы физического воспитания;
- Воспитание инициативности, активности, самостоятельности, трудолюбия, уверенности и других личностных качеств.

2.2.2. Ожидаемые результаты освоения программы.

Результатом освоения Программы является достижение ребенком уровня, соответствующего требованиям комплекса ГТО I ступени:

- Знать правила нахождения в музыкальном зале во время занятий, правила личной гигиены;
- Осознавать ценности отечественных традиций физического воспитания;
- Проявлять самостоятельность и инициативность в освоении содержания видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- Способность выбирать инвентарь, вид двигательной деятельности, участников совместной двигательной деятельности;
- Владеть определенными представлениями о комплексе ВФСК ГТО;
- Способность проявлять волевые усилия в достижении результата, следовать социальным нормам поведения в условиях освоения содержания комплекса ГТО;
- Осуществлять элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе освоения упражнений и игр по программе;
- Владеть техникой выполнения нормативов ВФСК ГТО, способность контролировать и оценивать результаты освоения тестов;
- Готовность к сдаче тестов ВФСК ГТО;
- Развиты двигательные способности (силовые, скоростно-силовые, координационные и др.)
- Освоены упражнения на снарядах (гимнастическая скамейка, куб, дуга, лесенка, и т.д.)
- Освоены упражнения основной гимнастики (ОРУ, строевые)

2.3. Календарно – тематическое планирование.

	№ Недели	Тема	Название композиции
Модуль № 1 «Любознательные и инициативные»			
СЕНТЯБРЬ			
1.	1 неделя сентября	«Знакомство с нормативами ГТО»	Ознакомительная презентация «Привет, я ГТО-шка» Игровое занятие путешествие

			по стране ГТО, релаксация
2.	2 неделя сентября	Блок «Прыжки»	Игровые упражнения: - прыжок вверх на двух ногах на месте с поворотом кругом, - прыжок вверх, смещая ноги вправо, влево, - прыгать вверх с разбега, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25-30 см «Прыжки змейкой между набивными мячами» П/и «Салки в два круга»
3.	3 неделя сентября	Блок «Гибкость»	Тест «Наклон вперед из положения стоя на полу» Игровое упражнение «Палку за спину» «Ящерицы» «Мостики»
4.	4 неделя сентября	Блок «Сила»	Тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» Игровые упражнения на развитие мышц спины, брюшного пресса. Одновременное поднимание рук и ног из положения лежа на животе на скамейке. П/и «Перетягивание в парах» «Вытолкни из круга»
ОКТАБРЬ			
5.	1 неделя октября	Блок «Прыжки»	Игровые упражнения: «Оттолкнись и прыгни» «Поменяй ноги» «Вперед прыгай, назад шагай» Прыжки через обруч, как через скакалку. П/и «Удочка»
6.	2 неделя октября	Блок «Быстрота»	Игровые упражнения: «Падающая палка»; Бег уступами

			<p>«Мяч в игре» «Встречный бег» « Кто быстрее?» Оздоровительно-развивающая игра «Непослушные кольца» Массаж стоп.</p>
7.	3 неделя октября	Блок «Школа мяча»	<p>Упражнения «Школа мяча»: - броски мяча в пол и ловля его; - прокатывание мяча вокруг себя, в полном приседе; - метание теннисного мяча в корзину (расстояние 2-2,5м) П/и « Сбей кеглю» П/и « Береги мяч» Релаксационное упражнение «Ленивый барсук»</p>
8.	4 неделя октября	Блок «Гибкость»	<p>Упражнение стретчинга «Качалочка» «Маленький мостик» «Паровозик» «Змея» «Морская звезда» Игровой самомассаж</p>
НОЯБРЬ			
9	5 неделя октября- 1 неделя ноября	Блок «Сила»	<p>Круговая тренировка: Отжимания из упора лежа; Удержание угла на гимнастической стенке из виса; Прыжки через степы; Ходьба в приседе; Бег со сменой скорости; Ходьба с сохранением равновесия. Игровое задание «Не опоздай»</p>
10.	2 неделя ноября	Блок « Прыжки»	<p>Бег прыжками с одной ноги на другую; Прыжки на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо; «Юла»</p>

			<p>« Ящерица» Прыжки через скакалку. ОРИ «Густой туман» Упражнение на релаксацию</p>
11.	3 неделя ноября	Блок «Быстрота»	<p>Бег с захлестывание голени, набивная палка перед грудью; Бег в умеренном темпе 3-4 мин Игра «Сом» (для увеличения жизненной емкости легких) П/и «Успей поймать»; П/и «Бери скорее»</p>
12.	4 неделя ноября	Блок «Школа мяча»	<p>Метание мяча вдаль из разных исходных положений. Перебрасывание двух мячей одновременно в паре; «Вышибалы»; «Мяч на сторону противника» ОРИ « Звонкие мячи» Игра малой подвижности «Спрячь руки»</p>
13.	5 неделя ноября	Блок «Сила»	<p>П/и « Поменяйся местами» Игровые упражнения: «Тачка» (ходьба на руках, ноги держит партнер (5м) «Отжимания» П/и « Горячая картошка», П/и «Замри»</p>
Модуль № 2 «Умелые и сильные»			
ДЕКАБРЬ			
14.	1 неделя декабря	Блок « Прыжки»	<p>Бег прыжками с одной ноги на другую; Прыжки на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо; «Юла»; «Ящерица»; Прыжки через скакалку; Эстафета «Кенгуру» Упражнения на релаксацию.</p>

15.	2 неделя декабря	Блок «Быстрота»	Игра « Иголлка-нитка», «Чье звено скорее соберется» «Встречный бег»; «Кто быстрее» «Составь слово»; П/и « Канатоходец» Гимнастика для стоп
16.	3 неделя декабря	Блок «Школа мяча»	Упражнения: Броски мяча вверх и ловля его, сделав при этом поворот на месте на 360*; П/и « Кто дальше бросит»; П/и « Метко в цель» П/и « Попади в мяч»; Игра « Снайперы», «Подвижная цель»; Двигательная релаксация.
17.	4 неделя декабря	Игровое занятие	«В стране ГТО»
ЯНВАРЬ			
18.	3 неделя января	Блок «Гибкость»	Упражнения стретчинга: «Качалочка» «Маленький мостик»; «Паровозик»; «Змея»; «Морская звезда»; Упражнения на релаксацию
19.	4 неделя января	Блок «Сила»	Столкнуть партнера с места ударом ладони Перетягивание соперника (В пределах 1 м за одноименные руки. Эстафета в упоре лежа «Стенка на стенку»; Отобрать палку у соперника, поворачивая ее в одну или другую сторону. П/и «Дракон, поймай свой хвост»
20.	5 неделя января	Блок «Прыжки»	Прыжки со скакалкой в паре; Прыжки с продвижением

			<p>вперед ноги врозь-ноги скрестно, руки вверх-вниз; Впрыгивание на препятствие; Прыжки на батуте; П/и «Ловишка на одной ноге» Упражнения на дыхание, массаж ног.</p>
ФЕВРАЛЬ			
21.	1 неделя февраля	Блок « Быстрота»	<p>Упражнения «Конники – спортсмены»; «Через кочки и пенечки»; П/и «Гуси – лебеди»; П/и «Пустое место»; Эстафета «Команда быстроногих»; Игра «Изобрази спортсмена» (творческое задание).</p>
22.	2 неделя февраля	Блок « Школа мяча»	<p>Метание мяча вдаль из разных исходных положений. Перебрасывание двух мячей одновременно в паре; «Вышибалы»; «Мяч на сторону противника»; «Охотники и утки». Игра малой подвижности «Спрячь руки!».</p>
23.	3 неделя февраля	Блок « Гибкость»	<p>Акробатические упражнения «Складной ножик», полушпагат; «Азбука телодвижений»; Балансировка на набивном мяче; «Достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу); П/и «Сделай фигуру». Игра с парашютом.</p>
24.	4 неделя февраля	Блок «Сила»	<p>Тяни-Толкай» (перетянуть соперника в упряжке через черту движением</p>

			<p>вперёд); Метание набивного мяча вдальиз-за головы и бег за ним; Приседание (кол-во раз за 20 сек.) П/и «Сильный бросок». Самомассаж.</p>
Модуль №3 «Самостоятельные и активные»			
МАРТ			
25.	1 неделя марта	Блок «Прыжки» Подготовка сдаче нормативов ГТО	<p>Прыжки лицо в четверках через шест; Прыжки боком в четверках; Прыжки друг за другом; П/и « Самый ловкий» (полоса препятствий на гимнастических скамейках)</p>
26.	2 неделя марта	Блок « Быстрота» Подготовка сдаче нормативов ГТО	<p>Бег в умеренном темпе Не задень верёвку»; «Лови, убегай»; Эстафета по-пластунски; Эстафета «Перемени предмет»; П/и «Фигура вдвоём». Игра малой подвижности «Круг- кружочек». Массаж стоп.</p>
27.	3 неделя марта	Блок « Школа мяча» Подготовка сдаче нормативов ГТО	<p>Метание мяча в движущуюся цель правой и левой рукой. Бросание мяча друг другу через сетку. П/и «Волейбол с воздушными шарами». П/и «Не упусти шарик». П/и «Попади в цель». Упражнение на релаксацию.</p>
28.	4 неделя марта	Блок « Гибкость» Сдача нормативов ГТО	<p>Акробатические упражнения «Складной ножик», полушпагат; «Азбука телодвижений»; Балансировка на набивном мяче; «Достань предмет» (стоя на</p>

			<p>скамейке, наклониться с прямыми ногамивниз и достать игрушку, сидящую на полу); 5П/и «Сделай фигуру». Игра с парашютом.</p>
29.	5 неделя марта	Блок «Сила»	<p>Круговая тренировка: Отжимания из упора лёжа; Удержание угла на гимнастической стенке из вися; Ползание по скамейке на животе (спине), подтягиваясь руками; Ходьба в приседе; Ходьба с сохранением равновесия. Подтягивание из вися на высокой перекладине Игровое задание «Не опоздай».</p>
АПРЕЛЬ			
30.	1 неделя апреля	Блок «Прыжки»	<p>Бег прыжками с одной ноги на другую; Прыжки на одной ноге, в паре, удерживая друг друга за плечо; «Кто дальше прыгнет»; «Ящерица»; Эстафета «Длинный прыжок»; Упражнение на релаксацию</p>
31.	2 неделя апреля	Блок «Быстрота»	<p>Бег в умеренном темпе; Бег с высоким подниманием бедра; Бег обычный с заданиями; «Не задень верёвку»; «Лови, убегай»; Эстафета по-пластунски; П/и «Намотай шнур на шест» Эстафета «Перемени предмет»; П/и «Фигура вдвоём». Игра малой подвижности «Круг- кружочек». Массаж стоп.</p>

32.	3 неделя апреля	Блок « Школа мяча»	Метание теннисного мяча в движущуюся цель правой и левой рукой. Бросание мяча друг другу через сетку. П/и «Волейбол с воздушными шарами». П/и «Не упусти шарик». П/и «Кто больше». Упражнение на релаксацию.
33.	4 неделя апреля	Блок « Гибкость»	Акробатические упражнения «Бабочка», полушпагат; «Азбука телодвижений»; Балансировка на набивном мяче; «Достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу); П/и «Цветные обручи»». Игра с парашютом.
МАЙ			
34-36	3 неделя мая	Закрепление По 5 блокам	«День самоуправления»
37.	4 неделя мая	Блок физкультурно-спортивных мероприятий – соревнование между группами	«Навстречу комплексу ГТО»
38.	5 неделя мая	Блок физкультурно-спортивных мероприятий – совместное занятие с родителями	Эстафеты «Скоростно-силовые» «Выносливость и гибкость»

2.4 Содержание обучения.

2.4.1 Модульное проектирование содержания физического развития и воспитания.

Проектирование содержания (Модуль №1)

Содержание	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Ходьба												
Ходьба обычная в колонне по одному	+	+	+	+								
Ходьба на носках, мяч вверху	+	+	+	+								
Ходьба на пятках, мяч за головой	+	+	+	+								
Ходьба, держась одной рукой за канат					+	+	+	+				
Ходьба на носках, руки с канатом вверх					+	+	+	+				
Ходьба боком приставным шагом, руки с канатом вперед					+	+	+	+				
Ходьба на пятках, руки с канатом в стороны					+	+	+	+				
Ходьба на носках, набивная палка вверх									+	+	+	+
Ходьба на пятках, набивная палка на плечах									+	+	+	+
Перешагивание через набивную палку вперед-назад									+	+	+	+
Бег												
Бег обычный, мяч перед грудью	+	+	+	+								
Бег враспынную	+	+	+	+								
Бег, держась одной рукой за канат					+	+	+	+				
Бег с захлестыванием голени, набивная палка перед грудью									+	+	+	+
Бег в умеренном темпе 3-4 мин.	+		+		+		+		+		+	

Прыжки													
Прыжки через набивную палку вперед-назад										+	+	+	+
Прыжки через канат боком					+	+	+	+					
Прыжки через лесенку										+	+	+	+
Прыжки через дорожку на двух ногах боком										+	+	+	+
Прыжки «Змейкой» между набивными мячами	+	+	+	+									
Испытания (тесты)													
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см										+	+	+	+
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)					+	+	+	+					
ОРУ													
ОРУ с мячами	+	+	+	+									
ОРУ с канатом					+	+	+	+					
ОРУ с набивными палками										+	+	+	+
Игры													
« Полный ящик» (катание мячей)	+	+	+	+									
«Сбей кеглю» (катание мяча и сбивание ориентиров)	+	+	+	+									
« Перетяни» (перетягивание каната)					+	+	+	+					
« Перебрось» (бросание и ловля набивной палки)										+	+	+	+
« Паучки» (передвижение в положении упор сидя сзади)	+	+	+	+									
« Прыгни и прогнись» (игра подгруппами)	+	+	+	+									
«Лови-бросай, падать не	+	+	+	+									

давай»(передача мяча)												
«Невод»					+	+	+	+				
«Кто ушел»					+	+	+	+				
«Землемеры»									+	+	+	+
«Вертолеты»									+	+	+	+

Проектирование содержания (Модуль №2)

Содержание	Декабрь				Январь				Февраль			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Ходьба												
Ходьба «змейкой»	+	+	+	+								
Ходьба врассыпную с мешочком на голове					+	+	+	+				
Ходьба на месте					+	+	+	+				
Ходьба парами									+	+	+	+
Ходьба парами на пятках									+	+	+	+
Бег												
Бег с заданием												
Бег «змейкой»	+	+	+	+	+	+	+	+				
Бег врассыпную					+	+	+	+				
Бег обычный парами									+	+	+	+
Бег парами врассыпную									+	+	+	+
Перебежки «спина к спине»									+	+	+	+
Метание												
Метание « Кто больше?»	+	+	+	+								
Упражнение в равновесии	+	+	+	+								
«Не урони мешочек»					+	+	+	+				
«Пройди по мостику»									+	+	+	+
Прыжки												

Перепрыгивание через мешочки	+	+	+	+								
Прыжки из круга в круг					+							
Прыжки в парах									+	+	+	+
Испытания (тесты)												
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами					+	+	+	+				
Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	+	+	+	+					+	+	+	+
ОРУ												
ОРУ с одним мешочком	+	+	+	+								
ОРУ с гантелями					+	+	+	+				
ОРУ в парах									+	+	+	+
Игры												
« Не урони мешок» (упражнение в равновесии)	+	+	+	+								
« Подбрось-поймай» (подбрасывание и ловля)	+	+	+	+								
«Кто больше» (метание мешочков в цель)	+	+	+	+								
« Циркачи» (игра подгруппами)					+	+	+	+				
«Переведи товарища по мостику»									+	+	+	+
«Быстро по кругу»	+	+	+	+								
«Сороконожки»	+	+	+	+								
«Медведь и пчелы»					+	+	+	+				
«Найди свое движение»					+	+	+	+				
«Салки» парами									+	+	+	+
«Зеркало»									+	+	+	+

Проектирование содержания (Модуль №3)

Содержание	Март	Апрель	Май
------------	------	--------	-----

	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Ходьба												
Перешагивание через скамейку	+	+	+	+								
Ходьба вдоль скамейки между ног	+	+	+	+								
Ходьба одной ногой по скамейке, другой по полу	+	+	+	+								
Ходьба на носках, резина вверху					+	+	+	+				
Ходьба на пятках, резина на плечах					+	+	+	+				
Перешагивание через резину									+	+	+	+
Ходьба на пятках, шест в сторону									+	+	+	+
Бег												
Бег обычный с заданиями	+	+	+	+								
Бег с высоким подниманием бедра									+	+	+	+
Бег врассыпную					+	+	+	+				
Бег обычный шест в правой руке			+	+	+	+						
Бег парами врассыпную					+	+	+	+				
Перебежки «спина к спине»	+	+	+	+								
Прыжки												
Прыжки лицом в четверках через шест	+	+	+	+								
Прыжки боком в четверках					+	+	+	+				
Прыжки друг за другом	+	+	+	+						+		
Прыжки через лесенку					+	+	+	+				
Координационная лестница	+		+						+		+	
Перепрыгивания через резину правым и левым боком									+	+	+	+
Испытания (тесты)												
Подтягивание из виса на высокой перекладине					+	+					+	+
Метание теннисного мяча в цель	+	+							+	+		

ОРУ												
ОРУ на скамейке	+	+	+	+								
ОРУ с шестом					+	+	+	+				
ОРУ со спортивной резиной									+	+	+	+
Игры												
« Самый ловкий» (полоса препятствий на гимнастических скамейках)	+	+	+	+								
«Насос» (игровое упражнение)									+	+	+	+
«Растяни» (жим резины лежа)									+	+	+	+
« Циркачи» (игра подгруппами)					+	+	+	+				
«Рыбки»	+	+	+	+								
«Передай другому»	+	+	+	+								
«Кто устоит»					+	+	+	+				
«Хвостики»									+	+	+	+
«Намотай шнур на шест»					+	+	+	+				

В программу включены испытания (тесты) ВФСК ГТО для детей 6-8 лет:

- подтягивание из виса на высокой перекладине;
- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см;
- сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу;

Предусмотрены подводящие упражнения, обеспечивающие подготовку детей к их выполнению : игровое упражнение « Перетяни», « Паучки», «Растяни» и др. Особенностью программы является то, что 1/3 физических упражнений на занятиях выполняются с отягощением : набивными мячами, шестами.

Все занятия проводятся в игровой форме. Игра является врожденной потребностью детского организма, поэтому опора на игру позволяет эффективнее решать задачу обучения детей определенному набору упражнений, способствует формированию жизненно важных двигательных умений и навыков. Также подготовка к сдаче норм ГТО, сопровождающаяся позитивным эмоциональным настроением в ходе применения подвижных игр и игровых упражнений, стимулирует двигательную активность детей, меньше их утомляет и готовит организм к значительным функциональным нагрузкам во время спортивных соревнований.

Занятие состоит из 3 частей: вводной, основной и заключительной.

Во вводной части занятия используются специальные приемы создания игровой мотивации. Создание игровой мотивации способствует увлеченному выполнению детьми физических упражнений, входящих в комплекс ГТО, повышает интерес детей к занятиям физической культурой.

В первой части каждого занятия для функциональной подготовки организма проводится разминка в игровой или имитационной форме, включающая в себя разновидности ходьбы, бега, прыжков и общеразвивающие упражнения.

Основная часть занятия включает также серию игровых упражнений и игр, которые направлены не только на развитие двигательных качеств, но и на формирование прикладных умений – например, такие упражнения как подтягивания, метание в цель могут быть использованы детьми в жизни. Дети делятся на четыре группы для работы на четырех станциях: каждая группа выполняет определенные игровые упражнения (одного или разного избирательно- направленного воздействия) в течение четырех минут по очереди на каждой станции. Соревновательный метод на каждой станции повышает эмоциональный фон занятий, интерес. Групповая форма проведения занятий способствует сплоченности детей, развитию их коммуникативных способностей, самоконтролю, самоорганизации, дисциплинированности, сдержанности, взаимовыручке.

В заключительной части занятия проводятся малоподвижные игры, возможен опрос по правилам различных соревнований, знаний истории ГТО

2.5. Формы реализации Программы

В процессе обучения используются следующие формы организации и проведения занятий:

- обучающее занятие;
- занятие – круговая тренировка;
- итоговое занятие.
- занятие-соревнование (способствуют развитию самоанализа и саморегулирования);
- занятие-игра (учит работать в команде);

2.6. Содержание нормативов ГТО для детей 6-8 лет

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	Мальчики золотой знак	Мальчики серебряны й знак	Мальчики бронзовый знак	Девочки золотой знак	Девочки серебряны й знак	Девочки бронзовый знак
1	Бег 10 м (с)	3,3	3,4	3,8	3,3	3,6	4,0
	или бег на 30 метров (секунд)	8,3	8,6	10,1	8,8	9,1	9,6
2	Смешанное передвижен ие (по пересеченн ой местности)	600	400	200	480	280	180
	Ходьба на лыжах (м)	1400	1000	600	1300	900	500
	Шестимину тный бег(м)	800	600	400	700	500	300
3	Бросок набивного мяча(1кг)дв умя руками из-за головой из исходного положения: ноги на	305	220	210	250	155	145

	ширине плеч, мяч в руках снизу (см)						
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	15	12	11	14	11	10
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	95	85	107	87	77
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+7	+3	+1	+9	+5	+3
5	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	4	3	2	3	2	1
	Челночный бег 3*10 м (с)	9,9	10,8	11,2	10,8	11,3	11,7

III Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение программы

- физкультурный зал;
- спортивное оборудование (гимнастические маты, гимнастические скамейки, вертикальные мишени, балансиры, балансировочная дорожка);
- спортивный инвентарь (гимнастические палки, скакалки, обручи, дуги, мешочки с песком, канат, конусы для разметки, гимнастические коврики, фитболы, мячи разного диаметра, массажные мячи, гантели);
- атрибуты (ленты, флажки, султанчики, маски, шапочки);
- техника (музыкальный центр, компьютер и мультимедийный проектор).

3.2. Обеспеченность методическими материалами

- конспекты занятий;
- картотека упражнений: на релаксацию, на развитие физических качеств и др.;
- схемы выполнения упражнений;
- картотека «Физкультминутки – старший возраст».
- нестандартное физоборудование.
- картотека «Полоса препятствий».
- картотека подвижных игр.
- подборка музыкальных произведений;
- электронные презентации;

3.3. Нормативно-правовая и научная литература.

Волошина Л.Н., Борзых И.С., Курилова Т.В., Шабельникова Т.Н. «Будь Готов», парциальная программа физического развития детей 6-8 лет и методические рекомендации по подготовке к сдаче норм ВФСК ГТО, М. «Цветной мир», 2020

Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет - М. Творческий центр «Сфера», 2018.

Литвинова О.М., Лесина С.В. «Оздоровительная гимнастика», Комплексы упражнений и игр по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей: Волгоград: Учитель, 2020

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

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)»

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)»

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 № 1165-р «О внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Соколова, Л.А. «Детские олимпийские игры: занятия с детьми 2-7 лет, Волгоград: Учитель, 2015.

Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников - М. «Гном и Д», 2019.

3.4. Информационные источники.

- Социальная сеть работников образования <https://nsportal.ru>
- Сайт для инструкторов физической культуры <https://dohcolonoc.ru>, <https://fizinstruktor.ru/> <https://>

3.5 Технологии.

Наименование технологии	Содержание технологии
Личностно – ориентированное обучение	Обеспечение каждому ребенку условий для развития и саморазвития, через глубокий анализ индивидуальных особенностей ребенка и планирование тактики обучения предназначенной ребенку, с его личным, присущим только ему комплексом качеств.
Здоровьесберегающая технология	Система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение и улучшение здоровья всех участников образовательного процесса. Двигательная активность во время совместной деятельности сохраняется за счет использования подвижных игр и упражнений.
Игровая	Проведение занятий в игровой форме, использование игровых приемов и ситуаций, выступающих как

	средство побуждения, стимулирования детей к физическим упражнениям.
Технология интегрированного обучения	Глубокое взаимопроникновение, слияние, насколько это возможно, в одном учебном материале обобщенных знаний в области физической культуры. Интеграция даёт возможность для самореализации, самовыражения ребенка, способствует раскрытию способностей.

3.6. Система контроля результативности обучения.

Мониторинг детского развития в оздоровительном кружке

«ГТО-шки»

Месяц: сентябрь/май, 2023-2024 год

Руководитель кружка А. В. Майсак

№	Фамилия, имя ребёнка	Челночный бег 3x10 метров	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или гимнастической скамье	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров (количество попаданий)
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						

10						
11						
12						
13						
14						
15						

Условные обозначения:

- «высокий»
- «средний»
- «низкий»

3.7. Объем и сроки освоения программы.

Программа реализуется в течение учебного года. Один модуль рассчитан на 3 месяца. Программа рассчитана на один год обучения по 4 занятия в месяц. Количество часов и очередность на изучение каждого модуля может корректироваться от индивидуальных особенностей ребенка.

3.8. Требование к уровню освоения программы.

Уровень усвоения программы	Показатели		Целеполагание	Требование к результативности и освоения программы
	Срок реализации	Максимальный объем программы (в год)		
Общекультурный	1 год	До 36 час.	Формирование и развитие творческих способностей детей, формирование общей культуры учащихся; Удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном,	- Освоение прогнозируемых результатов программы; - Презентация результатов на уровне образовательной организации.

			нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.	
--	--	--	---	--

Приложение 1

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,3	4,0	3,6	3,3	Скоростные возможности
	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	Выносливость
	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 исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250	Скоростно-силовые возможности
	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	Гибкость

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3x10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	
6.	Плавание (м)	12	18	25	12	18	25	Прикладные навыки
	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	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса	5	5	5	5	5	5	