

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №15»

Принято
Протокол заседания
педагогического совета №__1__
от 31.08.2021 г.

Утверждаю
Заведующий  Л.М. Кузнецова
приказ № 99 от 31.09.2021 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно- спортивной направленности
«Крошка ГТОшка»**

Инструктор по физической культуре
Ольнова Ж.А.

г. Череповец
2021 г.

Содержание

| | |
|---|-----------|
| 1. Целевой раздел | 3 |
| 1.1. Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. Цели и задачи реализации Рабочей программы | 4 |
| 1.3. Принципы реализации содержания Рабочей программы | 4 |
| 1.4. Характеристики особенностей детей старшего (6-7 лет) дошкольного возраста. | 6 |
| 1.5. Планируемые результаты | 7 |
| 2. Содержательный раздел. | 7 |
| 2.1. Годовой календарный учебный график | 7 |
| 2.2. Модули | 7 |
| 2.3. Учебный план | 8 |
| 2.4. Календарно- тематическое планирование | 9 |
| 2.5. Формы реализации Программы | 15 |
| 2.6. Содержание нормативов ГТО для детей 6-8 лет | 16 |
| 2.7. Правила выполнения упражнений | 17 |
| 3. Организационный раздел. | 20 |
| 3.1. Материально – технические (пространственные) условия организации дополнительной физкультурно-оздоровительной деятельности: | 20 |
| 3.2. Нормативно-правовая и научная литература. | 20 |

«Среднего роста, плечистый и крепкий, ходит он в белой футболке и кепке. Знак „ГТО“ на груди у него. Больше не знают о нем ничего»...

С.Я. Маршак.

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Общероссийское движение «Готов к труду и обороне» — программа физкультурной подготовки, существовавшая в нашей стране с 1931 по 1991 год, которая охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет. С ликвидацией Советского Союза комплекс ГТО прекратил свое существование. С 2014 года происходит возрождение комплекса в условиях современной России.

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.

Программа физкультурной подготовки «Крошка ГТОшка» в МАДОУ «Детский сад № 15» разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

- 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
- Нормативно-правовые акты правительства РФ:
- Постановление правительства РФ «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Комплекс ГТО состоит из 11 ступеней в соответствии с возрастными группами населения от 6 до 70 лет и старше и нормативов по 3 уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам.

Виды нормативов и испытаний (тестов), входящие в состав ВФСК ГТО, направлены на определение уровня развития физических качеств человека:

выносливости, силы, гибкости и его скоростных возможностей. Субъектам Российской Федерации предоставляется право дополнительно включать в комплекс ГТО на региональном уровне 2 вида нормативов и испытаний (тестов), в том числе по национальным, военно-прикладным и по наиболее популярным в молодежной среде видам спорта. Государственные требования комплекса ГТО внутри каждой ступени делятся на:

- обязательные;
- по выбору.

Плюс, рекомендации по недельной двигательной активности.

1.2. Цели и задачи реализации Рабочей программы

Целями ВФСК ГТО являются:

Укрепление здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма.

Цель программы: создание условий для укрепления здоровья, гармоничного и всестороннего развития личности, воспитание патриотизма.

Задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются:

- а) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- б) повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
- в) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическое самосовершенствование и ведение здорового образа жизни;
- г) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- д) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

1.3. Принципы реализации содержания Рабочей 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. 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.

1.4. Характеристики особенностей детей старшего (6-7 лет) дошкольного возраста.

Подготовительная к школе группа (6-8 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 увеличилось 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.).

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—8 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается

длина конечностей. Следует помнить, что позвоночник ребенка 5—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 часто использует пальчиковую гимнастику

1.5. Планируемые результаты освоения Программы 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

2. Содержательный раздел.

2.1. Годовой календарный учебный график

2.2

| | | |
|---|----------------------------------|------------------------|
| 1 | Режим работы | 6.30-18.30 |
| 2 | Продолжительность рабочей недели | 5 дней |
| 3 | Продолжительность учебного года | 01.09.2021- 27.05.2022 |
| 4 | Количество учебных недель в | 35 недель |

| | | |
|---|------------------------------|--|
| | учебном году | |
| 5 | Сроки проведения каникул | Осенние – 01.11.2021 – 07.11.2021 Зимние – 27.12.2021 – 09.01.2022 Весенние – 21.03.2022 – 27.03.2022 Летние – 31.05.2022 – 29.08.2022 |
| 6 | Сроки проведения мониторинга | 01.09.2021 – 15.09.2021 18.04.2022 – 29.04. 2022 |
| 7 | Праздничные дни | 4 ноября 2021 – День народного единства 1-9 января 2022 г. – Новогодние каникулы 23 февраля 2022 г. – День Защитника Отечества 8 марта 2022 г. – Международный женский день 1 мая 2022 г. – Праздник весны и труда 9 мая 2022 г. – День Победы 12 июня 2022 г. – День России |

2.3. Модули

| | Модуль | Возраст | Количество часов в год |
|----|-----------|---------|------------------------|
| 1. | Модуль №1 | 6-7 лет | 16 часов |

2.4 Учебный план.

| Месяц | Содержание работы модуля №1 | Кол-во занятий | Количество часов |
|----------|-----------------------------|----------------|------------------|
| Сентябрь | Тестирование | 2 | 1 |
| Октябрь | «Прыжки» | 1 | 2 |

| | | | |
|----------------------|----------------|-----------|-----------|
| | «Быстрота» | 1 | |
| | «Школа мяча» | 1 | |
| | «Гибкость» | 1 | |
| Ноябрь | «Сила» | 1 | 2 |
| | «Прыжки» | 1 | |
| | «Быстрота» | 1 | |
| | «Школа мяча» | 1 | |
| Декабрь | «Гибкость» | 1 | 2 |
| | «Сила» | 1 | |
| | «Прыжки» | 1 | |
| | «Быстрота» | 1 | |
| Январь | «Гибкость» | 1 | 1,5 |
| | «Сила» | 1 | |
| | «Прыжки» | 1 | |
| Февраль | «Быстрота» | 1 | 2 |
| | «Школа мяча» | 1 | |
| | «Гибкость» | 1 | |
| | «Сила» | 1 | |
| Март | «Прыжки» | 1 | 2 |
| | «Быстрота» | 1 | |
| | Тестирование | 2 | |
| Апрель | «Сила» | 1 | 2 |
| | «Выносливость» | 1 | |
| | «Прыжки» | 1 | |
| | «Выносливость» | 1 | |
| Май | «Выносливость» | 3 | 1,5 |
| Всего занятий | | 32 | 16 |

| Разделы | Количество часов |
|----------------|-------------------------|
| Тестирование | 4 |
| «Сила» | 5 |
| «Быстрота» | 5 |
| «Прыжки» | 6 |
| «Школа мяча» | 3 |
| «Гибкость» | 4 |
| «Выносливость» | 5 |
| Всего: | 32x0,5 ч= 16 |

2.4. Календарно- тематическое планирование

| Месяц | Тема | Количество академических часов | Содержание |
|----------|--|--------------------------------|--|
| Сентябрь | Блок контрольных занятий - выявление уровня физической подготовленности. | 1 | <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 |
| Сентябрь | Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности. | 1 | Тестирование: 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу 2. Метание теннисного мяча в цель 3. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин |
| Октябрь | Блок «Прыжки» | 1 | Игровые упражнения: «Оттолкнись и прыгни»; «Поменяй ноги»; «Вперёд прыгай, назад шагай»; Прыжки через обруч, как через скакалку. П/и «Удочка». |
| Октябрь | Блок «Быстрота» | 1 | 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. |

| | | | |
|---------|-------------------|----------|--|
| Октябрь | Блок «Школа мяча» | 1 | 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» |
| Октябрь | Блок «Гибкость» | 1 | Упражнения стретчинга 1. «Качалочка»; 2. «Маленький мостик»; 3. «Паровозик» 4. «Змея»; 5. «Морская звезда»; Игровой самомассаж. |
| Ноябрь | Блок «Сила» | 1 | Круговая тренировка: 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. Игровое задание «Не опоздай». |
| Ноябрь | Блок «Прыжки» | 1 | 1. Бег прыжками с одной ноги на другую; 2. Прыжки на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо; 3. «Юла»; 4. «Ящерица»; 5. Прыжки через скакалку. ОРИ «Густой туман». Упражнение на релаксацию |

| | | | |
|---------|-------------------|----------|--|
| Ноябрь | Блок «Быстрота» | 1 | <p>1. П/и «Успей поймать»;</p> <p>2. П/и «Бабочки и стрекозы»;</p> <p>3. П/и «Коршун и насадка»;</p> <p>4. П/и «Бери скорее»;</p> <p>5. Игровое упражнение «Кто быстрее»;</p> <p>6. Игра «Сом» (для увеличения жизненной ёмкости лёгких)</p> |
| Ноябрь | Блок «Школа мяча» | 1 | <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. ОРИ «Звонкие мячи».</p> <p>Игра малой подвижности «Спрячь руки!».</p> |
| Декабрь | Блок «Гибкость» | 1 | <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> |
| Декабрь | Блок «Сила» | 1 | <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> |

| | | | |
|---------|-----------------|----------|--|
| Декабрь | Блок «Прыжки» | 1 | <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; 6. Эстафета «Кенгуру». <p>Упражнение на релаксацию</p> |
| Декабрь | Блок «Быстрота» | 1 | <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. |
| Январь | Блок «Гибкость» | 1 | <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> |
| Январь | Блок «Сила» | 1 | <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» |
| Январь | Блок «Прыжки» | 1 | <ol style="list-style-type: none"> 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». <p>Упражнение на дыхание, массаж ног.</p> |

| | | | |
|----------------|-------------------|----------|--|
| Февраль | Блок «Быстрота» | 1 | Упражнения 1. «Конники – спортсмены»; 2. «Через кочки и пенечки»; 3. П/и «Гуси – лебеди»; 4. П/и «Пустое место»; 5. Эстафета «Команда быстроногих»; 6. Игра «Изобрази спортсмена» (творческое задание). |
| Февраль | Блок «Школа мяча» | 1 | 1. Метание мяча вдаль из разных исходных положений. 2. Перебрасывание двух мячей одновременно в паре; 3. «Вышибалы»; 4. «Мяч на сторону противника»; 5. «Охотники и утки». Игра малой подвижности «Спрячь руки!». |
| Февраль | Блок «Гибкость» | 1 | 1. Акробатические упражнения «Складной ножик», полушпагат; 2. «Азбука телодвижений»; 3. Балансировка на набивном мяче; 4. «Достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу); 5. П/и «Сделай фигуру». Игра с парашютом. |
| Февраль | Блок «Сила» | 1 | 1. «Тяни-Толкай» (перетянуть соперника в упряжке через черту движением вперед); 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 | <ol style="list-style-type: none"> 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. |
| Март | Блок «Быстрота» | 1 | <ol style="list-style-type: none"> 1. «Не задень верёвку»; 2. «Лови, убегай»; 3. Эстафета по-пластунски; 4. Эстафета «Перемени предмет»; 5. П/и «Фигура вдвоём». <p>Игра малой подвижности «Круг-кружочек». Массаж стоп.</p> |
| Март | Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности. | 1 | <p><u>Тест-беседа.</u></p> <p>Тестирование:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Челночный бег 3х10 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу |
| Март | Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности. | 1 | <p>Тестирование:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу 2. Метание теннисного мяча в цель 3. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин |

| | | | |
|--------|---------------------|---|--|
| Апрель | Блок «Сила». | 1 | Круговая тренировка: 1. Отжимания из упора лёжа; 2. Удержание угла на гимнастической стенке из вися; 3. Ползание по скамейке на животе (спине), подтягиваясь руками; 4. Ходьба в приседе; 5. Ходьба с сохранением равновесия. 6. Игровое задание «Не опоздай». |
| Апрель | Блок «Выносливость» | 1 | 1. Игровое упражнение «Смена лидера» 2. Игра «Следуй за мной» 3. Игровое упражнение «Догони свою пару» |
| Апрель | Блок «Прыжки» | 1 | 1. Бег прыжками с одной ноги на другую; 2. Прыжки на одной ноге, в паре, удерживая друг друга за плечо; 3. «Кто дальше прыгнет»; 4. «Ящерица»; 5. Эстафета «Длинный прыжок»; 6. Упражнение на релаксацию |
| Апрель | Блок «Выносливость» | 1 | 1. Игровое упражнение «Смена лидера» 2. Игра «Следуй за мной» 3. Игровое упражнение «Догони свою пару» |
| Май | Блок «Выносливость» | 1 | 1. Игровое упражнение «Смена лидера» 2. Игра «Следуй за мной» 3. Игровое упражнение «Догони свою пару» |
| Май | Блок «Выносливость» | 1 | 1. Игровое упражнение «Смена лидера» 2. Игра «Следуй за мной» 3. Игровое упражнение «Догони свою пару» |
| Май | Блок «Выносливость» | 1 | 1. Игровое упражнение «Смена лидера» 2. Игра «Следуй за мной» 3. Игровое упражнение «Догони свою пару» |

2.5 Формы реализации программы

Форма организации:

- организованное занятие. Структура занятий: традиционная – 1 часть вводная – разминочная часть; 2 часть основная и 3 заключительная
- 1 раз в неделю
- длительность занятия до 30 минут
- по подгруппам: 10-18 детей старшего дошкольного возраста.

Программа предполагает занятия:

- 1 раз в неделю.

Все занятия проводятся во второй половине дня.

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.).

2.6. Содержание нормативов ГТО для детей 6-8 лет

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) и ТЕСТЫ ПО ВЫБОРУ

| <u>1 ступень</u> | Бронзов | Серебр | Золотой | Бронзовый | Серебряный | Золотой |
|--|----------------|-------------|-------------|------------------------|-------------|-------------|
| | ый | яный | знак | | | знак |
| | Девочки | | | <u>Мальчики</u> | | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | |
| Челночный бег | 10,6 | 10,4 | 9,5 | 10,3 | 10,0 | 9,2 |
| Бег на 30 м (с) | 7,1 | 6,8 | 6,2 | 6,9 | 6,7 | 6,0 |
| Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с) | 7,35 | 7,05 | 6,00 | 7,10 | 6,40 | 5,20 |
| Подтягивание из виса лежа на низкой | 4 | 6 | 11 | 6 | 9 | 15 |

| | | | | | | |
|---|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|
| перекладине 90 см (кол-во раз) | | | | | | |
| или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 4 | 6 | 11 | 7 | 10 | 17 |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | +3 | +5 | +9 | +1 | +3 | +7 |
| Испытание по выбору | | | | | | |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 105 | 115 | 135 | 110 | 120 | 140 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине кол-во раз за 1 мин) | 18 | 21 | 30 | 21 | 24 | 35 |
| Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 |
| Бег на лыжах на 1 км (мин, с)** | 11,00 | 9,30 | 8,30 | 10,15 | 9,00 | 8,00 |
| Плавание на 25 м (мин, с) ** | 3,00 | 2,40 | 2,30 | 3,00 | 2,40 | 2,30 |

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

2.6 ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ:

Подтягивание на высокой перекладине

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.

Ошибки:

- 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.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине

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.

Высота грифа перекладины для участников I – III ступеней – 90 см.

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.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) разновременное сгибание рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания)

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.

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.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 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.

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

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

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Ошибки:

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

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

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

3. Организационный раздел

3.1. Материально – технические (пространственные) условия организации дополнительной физкультурно-оздоровительной деятельности:

- Большой и малый физкультурный зал (оснащенные спортивным инвентарем – см. сайт материально-техническое обеспечение и приложение №2)
- Тренажерный зал (оборудованный детскими тренажерами различного типа) см. сайт материально-техническое обеспечение и приложение №2;

3.2. Нормативно-правовая и научная литература.

1. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость - М. «Просвещение», 1981.

2. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам - М. «Владос», 2001.

Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет - М. Творческий центр «Сфера», 2008.

3. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)», одобренные на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» протоколом № 1 от 23.07.2014

4. Методические рекомендации по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», одобрен на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23.07.2014 пункт II/1 и на заседаниях

Экспертного совета по вопросам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса 28.05.2014 и 27.08.2014г.).

5. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста - М. «Айрис пресс», 2004.

6. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 г. Москва «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

7. Приказ Минспорта России от 8 июля 2014 г. № 575 «Об утверждении Государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

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

9. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ - М. ТЦ Сфера, 2005.

10. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников - М. «Гном и Д», 2003.

11. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования

12. Филиппова С.О., Волосникова Т.В. Олимпийское образование дошкольников - Санкт-Петербург. «Детство-пресс», 2007.

13. Шебеко В.Н. Вариативные физкультурные занятия в детском саду - М. «Издательство института психотерапии», 2003.

14. Шебеко В.Н. Дошкольный возраст: психомоторная одарённость - «Дошкольное воспитание» № 10, 2008.