

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 36»

Принято:

Протокол заседания

педагогического совета № 1

от 30.08 2024г.

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ «Детский сад №36»

И. В. Кругликова

«30» Авг 2024г



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

«ГТО-шка»

Возрастная категория детей: 5-7 лет

Срок реализации программы :1 год

Автор – составитель:

Тиханова Татьяна Александровна

инструктор по физической культуре

# Содержание

## **1. Целевой раздел**

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи реализации программы
- 1.3. Принципы реализации содержания программы
- 1.4. Характеристики особенностей детей старшего дошкольного возраста
- 1.5. Учебный план
- 1.6. Планируемые результаты программы

## **2. Содержательный раздел**

- 2.1. Учебно-тематический план
- 2.2. Содержание дополнительной образовательной программы
- 2.3. Календарный учебный график
- 2.4. Формы реализации программы
- 2.5. Содержание нормативов ГТО

## **3. Организационный раздел**

- 3.1. Материально-техническое оснащение
- 3.2. Обеспеченность методическими материалами
- 3.3. Нормативно-правовая и научная литература.

# 1. Целевой раздел

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования детей 5-7 лет «ГТО-шка» (далее Программа) муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 36» является дополнительной образовательной программой физкультурно-спортивной направленности и составлена в соответствии методическими рекомендациями:

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

- Парциальная программа «Я – ГоТОВ!» по образовательной области «Физическое развитие» для детей подготовительной группы ДОУ: учебно-методическое пособие / И.В. Новикова, Е.В. Преображенская, Г.В. Ермоленкова, О.Н. Борисенкова, И.В. Романова. – Саратов: ГАУ ДПО «СОИРО», 2018, которые предусматривают новые подходы к содержанию физкультурных занятий, способствующих повышению уровня здоровья дошкольников

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

Программа предназначена для использования в дошкольном образовательном учреждении МАДОУ «Детский сад № 36» в качестве дополнительного образования детей дошкольного возраста и рассчитана на один год обучения.

Основанием для разработки Программы служат:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. От 29.06.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ;

- О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты РФ 30 сентября 2015г.;

- Указ президента РФ «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24.03.2014 № 172;

- Постановление правительства РФ от 11 июня 2014 № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018г. №196 «Об утверждении и порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г. №996-р);

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

Программа реализуется за рамками дополнительной образовательной деятельности

Программа направлена: на формирование физической культуры как интегративного качества личности; сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей как основы для учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность; обеспечение преемственности целей, задач и содержания основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования; обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи, повышение компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

**Группа Воспитанники 5-6 лет, 6-7 лет**

**Форма групповая**

**Режим занятий 1 раз в неделю**

**Срок реализации программы- 1 год**

### **1.2. Цель и задачи программы.**

**Цель:** Подготовка дошкольников к сдаче норм комплекса ГТО I ступени «Играй и двигайся».

#### **Задачи**

**Обучающие:** Обеспечение психолого-педагогической помощи дошкольникам по приобретению опыта в различных видах физкультурно-спортивной деятельности, связанной с выполнением общеразвивающих и спортивных упражнений, упражнений на становление ценностей здорового образа жизни. Приобщение детей дошкольного возраста к реализации норм ВФСК ГТО.

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

**Воспитательные:** Формирование социокультурной среды развития, отвечающей требованиям современного общества и соответствующей возрастным, индивидуальным, психофизиологическим особенностям дошкольников. Воспитание положительных нравственно-волевых качеств.

### **1.3. Принципы и подходы в организации образовательного процесса**

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

- добровольность и доступность;
- оздоровительная и личностно-ориентированная направленность;
- обязательность медицинского контроля;

- учёт региональных особенностей и национальных традиций.

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

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

*Принцип систематичности* – суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха.

*Принцип индивидуальности* – предполагает учёт индивидуальных особенностей каждого ребёнка.

*Принцип развивающей направленности* – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а на его опережение.

*Принцип воспитывающей направленности* – в процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).

*Принцип оздоровительной направленности* – специфический принцип физического воспитания предполагает укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей, сочетать двигательную активность с общедоступными 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 ребёнка при помощи различных органов чувств, представления о движении.

*Принцип доступности* – предусматривает обучение с учётом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно. Прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

**Методы и приемы, используемые в занятии:** Игровой, наглядный, словесный, практический, проблемных ситуаций.

#### **1.4 Особенности детей старшего дошкольного возраста.**

В данном возрасте происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Движения детей отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать

красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме инструктор по физическому развитию обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т. п.).

Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду — в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими. Наряду с воспитателем инструктор по физической культуре помогает детям осознать и эмоционально прочувствовать свое новое положение.

Такие мотивы, как: «Мы заботимся о малышах», «Мы — помощники воспитателя», «Мы хотим узнать новое о мире и многому научиться», «Мы готовимся к школе», выступления на спортивных, общегородских соревнованиях направляют активность старших дошкольников на решение новых, значимых для их развития задач. Необходимо постоянно поддерживать в детях ощущение взросления, растущих возможностей, вызывать стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности, вселять уверенность в своих силах. Одновременно важно развивать чувство ответственности за свои действия и поступки.

Воздушный и тепловой режимы, освещенность спортивного зала должны соответствовать принятым гигиеническим нормам. Возраст 6—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, негнувшейся 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 использует пальчиковую гимнастику

### 1.5. Учебный план.

Принципиальным отличием Программы от имеющихся в дошкольном образовании программ физкультурно-спортивной направленности является обогащение содержания двигательной деятельности за счет обучения детей выполнению физических упражнений в соответствии с требованиями методики Комплекса ГТО, формирование прикладных двигательных умений и навыков. Учебный план программы охватывает детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет) и реализуется через специально организованные занятия, которые проводятся 1 раз в неделю.

Возраст	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год
5-6лет	1	4	32
6-7 лет	1	4	32

**1.6. 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.

## II Содержательный раздел

### 2.1. Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	<b>Диагностический раздел</b>			
1	Поговорим о ГТО.	1	0,10	0,90
2	Блок контрольных занятий	4	0,10	0,90
	<b>Развивающий раздел</b>			
3	Блок «Прыжки»	5	0,10	0,90
4	Блок «Быстрота»	5	0,10	0,90
5	Блок «Школа мяча»	5	0,10	0,90
6	Блок «Гибкость»	5	0,10	0,90
7	Блок «Сила»	5	0,10	0,90
8	Блок физкультурно-спортивных мероприятий	2	0,10	0,90
		32		

## 2.2. Содержание учебного курса

Месяц	Наименование разделов (блоков)	Содержание	Кол-во часов
<b>Диагностический раздел</b>			
<b>Сентябрь</b>	Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.	<u>Тест-беседа.</u> Поговорим о ГТО (История ГТО, Требования ГТО. Знакомство с видами упражнений ГТО) Тестирование: 1. Челночный бег 3x10 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1 ч.
	Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.	Беседа. Спортивные объекты города. Центр ГТО. Тестирование: 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу 2. Метание теннисного мяча в цель	1 ч.
<b>Развивающий раздел</b>			
<b>Октябрь</b>	Блок «Прыжки»	<u>Тест-беседа.</u> Прыжки. Виды. Фазы выполнения Игровые упражнения: 1. «Оттолкнись и прыгни»; 2. «Поменяй ноги»; 3. «Вперёд прыгай, назад шагай»; 4. Прыжки через обруч, как через скакалку. П/и «Удочка».	1 ч.
	Блок «Быстрота»	<u>Тест-беседа.</u> Быстрота. Виды бега. Фазы выполнения. Стадион «Металлург». 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.	1 ч.
	Блок «Школа мяча»	<u>Тест-беседа.</u> Что такое мяч. Виды мячей Упражнения "Школа мяча": 1. Броски мяча в пол и ловля его; 2. Прокатывание мяча вокруг себя, в полном приседе; 3. Метание теннисного мяча в корзину (расстояние 2-2,5м); 4. П/и «Сбей кеглю»; 5. П/и «Береги мяч»; 6. Релаксационное упражнение «Ленивый барсук»	1 ч.
	Блок «Гибкость»	<u>Тест-беседа.</u> Гибкость. Фазы выполнения Упражнения стретчинга 1. «Качалочка»; 2. «Маленький мостик»; 3. «Паровозик» 4. «Змея»; 5. «Морская звезда»; Игровой самомассаж.	1 ч.

<b>Ноябрь</b>	Блок «Сила»	<p><u>Тест-беседа.</u> Сила. Фазы выполнения Круговая тренировка:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отжимания из упора лёжа;</li> <li>2. Удержание угла на гимнастической стенке из вися;</li> <li>3. Прыжки через степы;</li> <li>4. Ходьба в приседе;</li> <li>5. Бег со сменой скорости;</li> <li>6. Ходьба с сохранением равновесия.</li> </ol> <p>Игровое задание «Не опоздай».</p>	1 ч.
	Блок «Прыжки»	<p><u>Беседа.</u> Прыжки через скакалку. Фазы выполнения</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег прыжками с одной ноги на другую;</li> <li>2. Прыжки на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо;</li> <li>3. «Юла»;</li> <li>4. «Ящерица»;</li> <li>5. Прыжки через скакалку.</li> </ol> <p>ОРИ «Густой туман». Упражнение на релаксацию</p>	1 ч.
	Блок «Быстрота»	<p>Беседа. Что значит правила иры?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. П/и «Успей поймать»;</li> <li>2. П/и «Бабочки и стрекозы»;</li> <li>3. П/и «Коршун и насадка»;</li> <li>4. П/и «Бери скорее»;</li> <li>5. Игровое упражнение «Кто быстрее»;</li> <li>6. Игра «Сом» (для увеличения жизненной ёмкости лёгких)</li> </ol>	1 ч.
	Блок «Школа мяча»	<p><u>Тест-беседа.</u> Виды мячей. Иры с мячом. Волейбольный ьцентр.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание мяча вдаль из разных исходных положений.</li> <li>2. Перебрасывание двух мячей одновременно в паре;</li> <li>3. «Вышибалы»;</li> <li>4. «Мяч на сторону противника»;</li> <li>5. ОРИ «Звонкие мячи».</li> </ol> <p>Игра малой подвижности «Спрячь руки!».</p>	1 ч.
	<b>Декабрь</b>	Блок «Гибкость»	<p><u>Беседа.</u> Гибкость. Упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наклоны вперед из положения стоя (сидя), не сгибая ног;</li> <li>2. маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой;</li> </ol> <p>Стретчинг</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. «Крокодил»</li> <li>4. «Гусеница»</li> <li>5. П/и «Спортивные догонялки с приседаниями»;</li> <li>6. Гимнастика для стоп.</li> </ol>
Блок «Сила»		<p>Беседа. Оборудование для отжимания. Игровые упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Тачка» (ходьба на руках, ноги держит партнер (5 м);</li> <li>2. «Отжимания»</li> <li>3. П/и «Горячая картошка»,</li> <li>4. П/и «Замри»,</li> <li>5. П/и «Поменяйся местами»</li> </ol>	1 ч.
Блок «Прыжки»		<p>Беседа. Как правильно прыгать.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег прыжками с одной ноги на другую;</li> </ol>	1 ч.

		<p>2. Прыжки на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо;</p> <p>3. «Юла»;</p> <p>4. «Ящерица»;</p> <p>5. Прыжки через скакалку;</p> <p>6. Эстафета «Кенгуру».</p> <p>Упражнение на релаксацию</p>	
	Блок «Быстрота»	<p>Беседа. Челночный бег</p> <p>Игра «Иголка-нитка», «Чьё звено скорее соберётся».</p> <p>1. «Встречный бег»;</p> <p>2. «Кто быстрее»;</p> <p>3. «Составь слово»;</p> <p>4. П/и «Канатоходец»;</p> <p>5. Гимнастика для стоп.</p>	1 ч.
Январь	Блок «Школа мяча»	<p><i>Беседа. Упражнения с мячом</i></p> <p>1. Броски мяча вверх и ловля его, сделав при этом поворот на месте на 360°;</p> <p>2. П/и «Кто дальше бросит»;</p> <p>3. П/и «Метко в цель»;</p> <p>4. П/и «Попади в мяч»;</p> <p>5. П/и «Снайперы», «Подвижная цель»</p> <p>Двигательная релаксация</p>	1 ч.
	Блок «Гибкость»	<p>Беседа. Упражнения стретчинга.</p> <p>1. «Качалочка»;</p> <p>2. «Маленький мостик»;</p> <p>3. «Паровозик»</p> <p>4. «Змея»;</p> <p>5. «Морская звезда»;</p> <p>Упражнение на релаксацию.</p>	1 ч.
	Блок «Сила»	<p>1. Столкнуть партнёра с места ударом ладони</p> <p>2. Перетягивание соперника (в пределах 1 м) за одноимённые руки</p> <p>3. Эстафета в упоре лёжа</p> <p>4. «Стенка на стенку»;</p> <p>5. Отобрать палку у соперника, поворачивая её в одну или другую сторону.</p> <p>6. П/и «Дракон, поймай свой хвост»</p>	1 ч.
	Блок «Прыжки»	<p>Беседа. Прыжки на батуте. Правила.</p> <p>1. Прыжки со скакалкой в паре;</p> <p>2. Прыжки с продвижением вперёд ноги врозь-ноги скрестно, руки вверх-вниз;</p> <p>3. Впрыгивание на препятствие;</p> <p>4. Прыжки на батуте;</p> <p>5. П/и «Ловишка на одной ноге».</p> <p>Упражнение на дыхание, массаж ног.</p>	1 ч.
Февраль	Блок «Быстрота»	<p>Беседа. Работа в команде.</p> <p>Упражнения</p> <p>1. «Конники – спортсмены»;</p> <p>2. «Через кочки и пенечки»;</p> <p>3. П/и «Гуси – лебеди»;</p> <p>4. П/и «Пустое место»;</p> <p>5. Эстафета «Команда быстроногих»;</p> <p>6. Игра «Изобрази спортсмена» (творческое)</p>	1 ч.

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

		4. «Достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу); 5. П/и «Сделай фигуру». Игра с парашютом.	
Апрель	Блок «Сила».	Круговая тренировка: 1. Отжимания из упора лёжа; 2. Удержание угла на гимнастической стенке из виса; 3. Ползание по скамейке на животе (спине), подтягиваясь руками; 4. Ходьба в приседе; 5. Ходьба с сохранением равновесия. 6. Игровое задание «Не опоздай».	1 ч.
	Блок «Прыжки»	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	1ч.
	<b>Итоговый раздел</b>		
	Блок физкультурно-спортивных мероприятий – совместное занятие с родителями «Ловкая пара»	Упражнения в парах: 1. «Тачка»; 2. «Попади мячом в корзину»; 3. «Бревно»; 4. «Допрыгни до ладошки»; 5. «Прыжки парой через скакалку». П/и по желанию детей. «Разноцветный салют»	1 ч.
Май	Блок физкультурно-спортивных мероприятий – соревнование между группами	Эстафеты: 1. «Нарисуй солнышко»; 2. «Мяч капитану»; 3. С двумя набивными мячами; 4. С двумя кеглями; 5. Эстафета на хобах; 6. «Посадка и уборка овощей»; 7. Игра «Изобрази спортсмена». П/и «Успей выбежать». ИМП «Щука».	1 ч.
	Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.	<u>Беседа.</u> Нормы ГТО. Тестирование: 1. Челночный бег 3х10 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1 ч.
	Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.	Тестирование: 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу 2. Метание теннисного мяча в цель	1 ч.

### 2.3 Календарный учебный график

Начало занятий	03 октября 2022 года
Окончание занятий	31 мая 2022 года
Количество занятий	32
Продолжительность занятий	30 минут
Режим занятий	1 раз в неделю во второй половине дня

### 2.4 Формы реализации Программы

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

В процессе обучения используются следующие формы организации и проведения занятий:

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

#### **Структура занятия:**

*Вводная часть.*

*Цель:* Подготовка детей к выполнению предстоящей нагрузки.

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

*Основная часть.*

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

*Заключительная часть.*

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

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

### 2.5 Содержание нормативов ГТО для детей

#### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ золотой значок	ДЕВОЧКИ серебряный значок	ДЕВОЧКИ бронзовый значок
1	Челночный бег 3х10 метров (секунд)	9,2	10,1	10,4	9,7	10,7	9,7
2	или бег на 30 метров (секунд)	5,9	6,7	6,9	6,2	7,0	7,2
	Смешанное передвижение (1 километр)	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	3	2	-	-	-

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

### ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ золотой значок	ДЕВОЧКИ серебряный значок	ДЕВОЧКИ бронзовый значок
1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	120	115	135	115	110
2	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во раз)	4	3	2	4	3	2
3	Бег на лыжах 1км (мин:сек)	8:00	8:30	8:45	8:30	9:00	9:15
4	Бег на лыжах 2км (мин:сек)	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
5	или смешанное передвижение на 1,5км по пересеченной местности (для бесснежных районов страны)	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
6	Плавание без учёта времени (метров)	15	10	10	15	10	10

## III Организационный раздел

### 3.1 Материально-техническое обеспечение программы

- физкультурный зал; тренажерный зал
- спортивное оборудование (степ-платформы, гимнастический мат, гимнастические скамейки, навесные мишени);
- спортивный инвентарь (детские эспандеры, гимнастические палки, скакалки, обручи,

дуги, мешочки с песком, канат, конусы для разметки, гимнастические коврики, фитболы, резиновые мячи, массажные мячи);

- атрибуты для подвижных игр);
- техника (музыкальный центр, компьютер и мультимедийный проектор).

### **3.2. Обеспеченность методическими материалами**

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

### **3.3. 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. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста - М. «Айрис пресс», 2004.
5. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ - М. ТЦ Сфера, 2005.
6. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников - М. «Гном и Д», 2003.
7. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования
8. 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.





