

Принято:

на педагогическом совете

Протокол № 1 от 27.08.2025 г.

Утверждаю:

И.о.директора ГБОУ СОШ № 9

_____А.А.Мельдер

Приказ № 424 от 29.08.2025г.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №9 имени кавалера ордена Мужества Д.И.Герасименко «Центр образования» городского округа Октябрьск Самарской области

СП «Детский сад №9» ГБОУ СОШ №9 г.о.Октябрьск

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
ГТОШки**

направленность-физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся (6 – 7 лет)

Срок реализации 9 мес.

Автор-разработчик:

Нестерова Екатерина Сергеевна,

инструктор по физ.культуре

СП «Детский сад №9»

ГБОУ СОШ №9 г.о.Октябрьск

2025г.

г. Октябрьск

СОДЕРЖАНИЕ

Целевой раздел

1. 1. Пояснительная записка

1.2. Направленность программы

1.3. Краткое описание программы:

1.4. Нормативно-правовые документы

1.5 Актуальность.

1.6. Планируемые результаты освоения Программы

1.7. Цели и задачи реализации Программы

1.8. Целевые ориентиры

1.9. Принципы формирования программы

1.10. Возрастные особенности детей 6–7 лет

2. Содержательный раздел

2.1. Режим и форма занятий

2.2. Учебный план дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности кружка «ГТОшки»

2.3. Структура занятия

2.4. Методы обучения

2.5. Учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности кружка «ГТОшки»

2.6. Условия выполнения государственных требований комплекса ГТО

2.7. Содержание нормативов ГТО для детей 6-7 лет

3. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение программы

3.2. Обеспеченность методическими материалами

3.3. Оценочные материалы

3.4. Используемые примерные программы

3.5. Учебно-методическое обеспечение программы

3.6. Примерный список детей

1.1. Пояснительная записка

Детский сад – первая ступень общей системы образования, главной целью которой является всестороннее развитие ребенка. В годы дошкольного возраста закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется его личность. В этот период дети интенсивно растут и развиваются, движения становятся их потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период. Одна из задач дошкольного образования на современном этапе – создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья и гармоничного физического развития ребенка. Все это заставляет педагогов быть в постоянном поиске новых современных технологий по сохранению и укреплению здоровья дошкольников. Дополнительные образовательные услуги физкультурно – оздоровительного направления расширяют и обогащают программу ДОО по физическому воспитанию, что благоприятно отражается на воспитательно – образовательном процессе в целом

1.2. Направленность программы.

Дополнительная общеразвивающая программа для детей 6-7 лет «ГТОшки» (далее Программа) СП «Детский сад № 9» ГБОУ СОШ № 9 г.о. Октябрьск является дополнительной образовательной программой физкультурно-спортивной направленности в соответствии с ФГОС ДО и составлена в соответствии методическими рекомендациями парциальной программы «Я – Готов!» (образовательная область «Физическое развитие» для детей подготовительной группы ДОО): учебно-методическое пособие / И.В. Новикова, Е.В. Преображенская, Г.В. Ермоленкова, О.Н. Борисенкова, И.В. Романова. – Саратов: ГАУ ДПО «СОИРО», 2018, которая предусматривает новые подходы к содержанию физкультурных занятий, способствующих повышению уровня здоровья дошкольников. Рабочая программа предназначена для использования в СП «Детский сад № 9» ГБОУ СОШ № 9 г.о. Октябрьск в качестве дополнительного образования детей дошкольного возраста и рассчитана на один год обучения.

1.3. Краткое описание программы:

Программа направлена: на 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 образования; развитие не только видовых (по спорту) умений и навыков, но и на развитие личностного роста воспитанников, лидерских и коммуникативных качеств юных спортсменов, приобретения жизненно важных навыков, а так же создание максимально благоприятных условий для развития каждого ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями, социальными возможностями и врожденными способностями; обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи, повышение компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

В течение учебного года инструктор по физической культуре, согласно разработанному

плану будет проводить занятия по двигательной деятельности, с включением упражнений и движений, составляющих основу комплекса ГТО для детей 6-8 лет; интерактивные и развивающие игры на спортивную тематику. Воспитанники подготовительной к школе группы познакомятся с рассказами, и стихотворениями о спорте, фото и видеоматериалами, будут решать проблемные вопросы и ситуации (поискового характера) по теме. В тёплое время года ребята вместе с инструктором будут выполнять оздоровительный дозированный бег по участку детского сада. Ребята примут активное участие в региональной Акции «Единый день ГТО» и сдадут нормативы I ступени.

Согласно разработанному планированию, работа будет осуществляться во взаимодействии с родителями воспитанников (наглядно-информационная работа, анкетирование, мастер-классы и круглые столы) и тесном сотрудничестве с социальными партнёрами: Отделом физической культуры и спорта и МБУ «Центр спортивных сооружений» г.о. Октябрьск, которые в течение учебного года организуют городские спортивные мероприятия для дошкольных учреждений: «Октябрьская лыжня», легкоатлетическая эстафета, спортивный фестиваль «ГТОшки» и др.

Программа позволяет создать условия для реализации Указа Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» на ступени дошкольного образования.

1.4. Нормативно-правовые документы

Программа разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));

- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»)
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21(Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года №2 «Об утверждении санитарных правил и норм Сан ПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (с изменениями и дополнениями);
- Указ президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24.03.2014 № 172;
- Приказ Минспорта России от 08 июля 2014 № 575 "Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне» (ГТО)";
- О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты РФ 30 сентября 2015г.;
- Постановление правительства РФ от 11 июня 2014 № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 № 1165-р об утверждении плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- Приказ Минспорта России от 08 июля 2014 № 575 "Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне» (ГТО)";

1.5 Актуальность.

Первые представления о здоровье и ЗОЖ формируются уже в дошкольном возрасте, когда закладываются основы физического развития, здоровья и характера человека, поэтому очень важно именно на этом этапе сформировать у детей осознанное становление ценностей здорового образа жизни. У современных дошкольников недостаточно сформированы потребности в занятиях физкультурой, спортом и многие уже имеют зависимость от компьютерных игр. Научить детей ведению здорового образа жизни можно только в тесном сотрудничестве детского сада и семьи через поиск наиболее эффективных форм работы.

Такой формой работы стало возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях. ГТО – это программа физкультурной подготовки под названием «Готов к труду и обороне», смысл которой заключается в том, чтобы привить населению любовь к тренировкам, заботе о собственном здоровье, физическом благополучии. Участники проходят разные виды испытаний: бег, прыжки, плавание и др. дисциплины. За успешное выполнение нормативов их награждают знаками отличия. Всего ГТО включает 11 возрастных групп. I ступень называется «Играй и двигайся»; начинается она с 6 летнего возраста, поэтому ребята подготовительной к школе группы уже могут сдавать нормативы ВФСК ГТО.

Так что - же такое нормативы для дошкольников? Это проверка их психофизических качеств быстроты, гибкости, силы, выносливости, которые формируются и совершенствуются у детей при выполнении основных видов движений: бега, метания, прыжков, т.е. то, чем мы занимаемся с ребятами на занятиях по двигательной деятельности.

ФГОС дошкольного образования направлен на решение ряда задач: формирование ценностей здорового образа жизни, развитие нравственных и физических качеств, самостоятельности и ответственности ребенка. Комплекс ВФСК ГТО прекрасно вписывается в систему физического воспитания детского сада, так как задачами комплекса являются: формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физкультурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни. Наградная система и достижимые цели являются доступными и понятными детскому восприятию. По словам российского спортсмена Николая Валугина, детские сады должны стать фундаментом, на котором детей будут приобщать к здоровому образу жизни и спорту и свои первые значки ГТО ребята должны получать именно в дошкольных образовательных учреждениях.

Организация в дошкольных образовательных учреждениях физкультурно-спортивных кружков — одно из перспективных направлений работы по формированию здорового образа жизни, привлечению детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом. Программа «ГТОшки» призвана стать основой для формирования физической культуры личности, социально коммуникативного, познавательного, речевого, художественно - эстетического развития детей дошкольного возраста посредством координации различных форм организации работы с детьми, отражающих потребности и интересы дошкольников. Программа позволит дошкольникам приобрести опыт двигательной деятельности, саморегуляции в двигательной сфере, становления ценностей здорового образа жизни, формирования и развития индивидуального, группового и общественного здоровья. Актуальность Программы «ГТОшки» состоит в том, чтобы привлечь наибольшее количество детей к участию в сдаче норм ВФСК «ГТО», а также положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через желание улучшить свои результаты при сдаче нормативов ГТО.

1.6. Планируемые результаты освоения Программы:

- получение детьми представлений о видах обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) комплекса ГТО; правилах безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями; причинах травматизма; технике и правилах выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- повышение у детей мотивации и интереса к занятиям физкультурой и спортом; положительная результативность в сдаче норм «ГТО»;
- развитие у дошкольников ловкости, быстроты, гибкости, выносливости;
- рост спортивных достижений воспитанников;

- эмоциональное сближение детей и родителей;
- активное взаимодействие родителей и педагогов;
- сформированность у родителей осознанных потребностей ведения здорового образа жизни;
- обогащение методической базы и развивающей среды в ДОУ;
- приобретение опыта взаимодействия с социальными партнёрами;
- выполнение нормативов ГТО всеми желающими участниками образовательного процесса;
- повышение привлекательности детского сада в глазах родителей.

1.7. Цели и задачи реализации Программы:

Цели: Приобщать дошкольников к систематическим занятиям физкультурой и спортом, совершенствовать психофизические качества, приобщать к здоровому образу жизни. Положительная результативность в сдаче нормативов ВФСК «ГТО» I ступени.

Задачи:

Оздоровительные:

- Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
- Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
- Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц.

Образовательные:

- Формирование у дошкольников первоначальных знаний о комплексе ВФСК «ГТО»; расширение и углубление знания детей о спорте
- Формирование у детей необходимых знаний о здоровье, потребности в ежедневной двигательной деятельности и здоровом образе жизни;
- Повышение уровня развития психофизических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и двигательного опыта дошкольников;
- Формирование у детей умений и навыков правильного выполнения движений.

Воспитательные:

- Приобщение дошкольников к массовому спортивному движению «Готов к труду и обороне!»;

- Воспитание чувства патриотизма, гордости за свою страну, позитивное отношение к занятиям спортом и физической культуре;
- Воспитание выдержки, настойчивости, решительности, инициативности, самостоятельности и чувства уверенности в себе.

Целевые ориентиры

1.8. Целевые ориентиры

Целевые ориентиры соответствуют требованиям ФГОС ДО. Содержание работы по ГТО ориентировано на разностороннее развитие дошкольников, развитие физических качеств с учётом их возрастных и индивидуальных способностей.

1.9. Принципы формирования программы:

В основе составления программы лежат общедидактические принципы, 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 оздоровительной направленности* - обеспечивает рациональный общий и двигательный режим в дошкольном учреждении, создаёт оптимальные условия для игр и занятий детей. Укрепление здоровья средствами физических упражнений и физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей.
- *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 социализации ребенка* - дошкольник постоянно вовлечен в групповую двигательную деятельность, способствующую обогащению эмоционально-волевой сферы и формированию межличностных отношений и организационных умений;
- *Принцип всестороннего развития личности* - обеспечивает согласованное, соразмерное развитие всех физических качеств, разностороннее формирование двигательных навыков и овладение детьми специальными знаниями;
- *Принцип единства с семьей* – предусматривает соблюдение единых требований дошкольного учреждения и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, формирования культурно-гигиенических навыков, развития движений детей;
- *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.

Такой подход позволит: мотивировать дошкольников к регулярным занятиям физической культурой и спортом, наблюдению за динамикой собственного развития, что соответствует задачам ФГОС ДО; дать реальную оценку физической подготовленности детей и применять методики программы в соответствии с личностными характеристиками каждого дошкольника; физически подготовить детей, учитывая их психофизиологическое развитие, к освоению программ начального общего образования, к тестированию в соответствии с нормативами ВФСК ГТ

1.10. Возрастные особенности детей 6–7 лет

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

- головной мозг заканчивает свое анатомическое и физиологическое формирование;
- появляются более стойкие иммунные реакции;
- наблюдается интенсивное увеличение роста;
- продолжает развиваться воображение;
- развивается образное мышление;
- продолжает развиваться речь, формируется позиция школьника;
- внимание, развиваясь, становится произвольным.

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. 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.). У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Необходимо предупреждать появление и закрепление плоскостопия. У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы. Дети активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. Переход в подготовительную к школе группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду — в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими. Инструктор по физической культуре помогает детям осознать и эмоционально прочувствовать свое новое положение. 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.

1. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ:

2.1. Режим и форма занятий

Комплектование группы детей для занятий в физкультурно-оздоровительном кружке «ГТОшка» допускаются лица, отнесенные к I и II группам. Допуск осуществляется врачами-педиатрами.

Чтобы не перегружать детей и не нарушать режим детского сада, обучение детей проводится во вторую половину дня. Программа рассчитана на 18 часов. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана с сентября по май 1 раз в неделю по 30 минут.

Место проведения - спортивный зал, спортивная площадка. Форма одежды: спортивная форма, удобная обувь.

При составлении плана занятия педагог должен помнить, что последовательность изучаемых движений не может быть случайной. Следует учитывать их полезность, возможность сочетания одних с другими, обратить внимание на распределение нагрузки на группы мышц тела. Нагрузку в течение занятия надо распределять равномерно на все упражнения. Если педагог сочтет необходимым увеличить количество повторений какого-либо движения, то следующее упражнение нужно сократить, так как всякая физическая перегрузка для детей дошкольного возраста вредна.

Способ организации детей на занятии зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседы с воспитанниками на темы, предусмотренные программой, показ изучаемых элементов, подвижных игр, просмотр видеороликов. Двигательный опыт воспитанников обогащается подвижными играми, гимнастическими упражнениями. Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение физкультурно оздоровительных занятий.

2.2. Учебный план дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности кружка «ГТОшки»

	В неделю	В месяц	В год
Количество занятий	1	4	36
Время	30 мин	2 часа	18 часов

2.3. Структура занятия

Вводная часть. Подготовка детей к выполнению предстоящей нагрузки. Разные виды ходьбы и бега, комплекс ОРУ (4-5 мин) В вводной части происходит настрой детей на работу и подготовку организма к основной части тренировки, решается задача воспитания и закрепления навыка правильной осанки.

Основная часть. Выполнение физических упражнений, основных движений, включенных в нормативы ГТО. (15-20 мин.) В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, способствующая укреплению мышечного корсета и тренировки силовой выносливости мышц, которая должна быть оптимальной для детей. Также решаются задачи развития вестибулярного аппарата, гибкости и подвижности в суставах, воспитания и закрепления навыка правильной осанки.

Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов, воспитанию и закреплению навыка правильной осанки и расслаблению организма. Малоподвижная игра, упражнение на дыхание (3-5 мин.).

В процессе физической деятельности используются разнообразные методы обучения.

2.4. Методы обучения

Наглядный метод: показ физических упражнений и использование наглядных пособий; имитация; зрительные ориентиры. Показ применяется, когда дети знакомятся с новыми движениями. Упражнение демонстрируется несколько раз. Чтобы создать у ребёнка правильное зрительное представление о физическом упражнении и побудить его к наилучшему выполнению, нужно показать движение на высоком техническом уровне.

В дальнейшем показ используется для создания зрительных представлений об отдельных элементах техники упражнения. И перед показом сообщается, на какой элемент им следует уделить внимание. К показу упражнений привлекаются и дети: когда движение выполняется их сверстниками, дети могут лучше рассмотреть положение отдельных частей тела; кроме того, у детей возникает интерес к разучиваемому движению, появляется уверенность, желание самим выполнить упражнение как можно лучше.

Наглядно-слуховые: музыка, песни.

Тактильно-мышечные: непосредственная помощь инструктора по физической культуре.

Словесный метод: объяснения; пояснения; указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы и просьбы к детям, беседы и т.д. При проведении занятий используется определённые названия (термины) для каждого конкретного движения. После того как упражнение будет освоено, показ и объяснение происходит с использованием терминологии. Название вызывает зрительное представление о движении, и дети правильно его выполняют.

Описание – это подробное и последовательное изложение особенностей техники выполнения разучиваемого движения. Описание, необходимо для создания общего представления о движении. Словесное описание нередко сопровождается показом.

При разучивании упражнений также используется объяснения. В объяснении подчёркивается существенное в упражнении и выделяется тот элемент техники, к которому нужно привлечь внимание на данном занятии. Объяснение должно быть кратким, точным, понятным, образным, эмоциональным. При объяснении следует ссылаться на уже знакомые упражнения.

При разучивании движений, закреплении двигательных навыков и умений слово применяется и в виде коротких указаний, которые могут быть использованы для уточнения задания; напоминания, как действовать; для предупреждения и исправления ошибок у детей; оценки выполнения упражнений (одобрение и неодобрение); поощрения.

Указания даются, как до выполнения упражнения, так и во время его. В первом случае они применяются как способ предварительного инструктирования. Во втором случае оценивается правильность выполнения заданий. Оценка качества выполнения способствует уточнению представлений детей о движении, помогает формированию умения замечать ошибки у себя и у сверстников.

Практический метод: повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой и в соревновательной форме. Практические методы применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закреплении двигательных навыков и умений. При выполнении упражнений в соревновательной форме возникает особый эмоциональный фон, что усиливает воздействие на организм, способствуя проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. Занятия в соревновательной форме повышают интерес к выполнению физических упражнений, содействуют лучшему выполнению. Кроме того, у детей развивается способность применять двигательные умения и навыки в усложнённых условиях.

Использование в педагогической деятельности нестандартных методов (метод проектов, проблемных ситуаций, модульный метод) помогает сделать совместную двигательную деятельность педагога и детей более насыщенной, интересной и познавательной.

2.5. Учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности кружка «ГТОшки»

Месяц	№	Наименование разделов (блоков)	Количество часов			Форма работы
			всего	теория	практика	
Сентябрь	1	Поговорим о ГТО: история, виды испытаний, награждение, техника безопасности	30 мин	30 мин	-	Беседа, просмотр презентаций
	2	Блок контрольных занятий выявление уровня физической подготовленности	30 мин	20 мин	10 мин	Объяснение, наблюдения за

	3	Блок контрольных занятий выявление уровня физической подготовленности	30 мин	20 мин	10 мин	процессом двигательной деятельности детей
	4	Блок контрольных занятий выявление уровня физической подготовленности	30 мин	20 мин	10 мин	
Октябрь	5	Выносливость, скоростно-силовые возможности (прыжок в длину с места)	30 мин	20 мин	10 мин	Объяснение, показ, наблюдения за процессом двигательной деятельности детей
	6	Выносливость, скоростно-силовые возможности (упражнения для укрепления мышц брюшного пресса)	30 мин	20 мин	10 мин	Объяснение, показ, наблюдения за процессом двигательной деятельности детей
	7	Выносливость, скоростно-силовые возможности (упражнения для укрепления мышц брюшного пресса), скоростные возможности (бег 10 м)	30 мин	20 мин	10 мин	Объяснение, показ, наблюдения за процессом двигательной деятельности детей
	8	Выносливость, гибкость (упражнения стретчинга)	30 мин	20 мин	10 мин	Объяснение, показ, наблюдения за процессом двигательной деятельности детей
Ноябрь	9	Координационные способности (челночный бег), гибкость (наклон)	30 мин	20 мин	10 мин	Объяснение, показ, наблюдения за процессом двигательной деятельности детей

	10	Координационные способности (метание в цель), гибкость	30 мин	20 мин	10 мин	Объяснение, показ, наблюдения за процессом двигательной деятельности детей
	11	Выносливость, скоростно-силовые возможности (прыжок в длину с места)	30 мин	20 мин	10 мин	Объяснение, показ, наблюдения за процессом двигательной деятельности детей
	12	Соревнования между командами (прыжок в длину, бег 10м)	30 мин	20 мин	10 мин	Объяснение, наблюдения за процессом двигательной деятельности детей
Декабрь	13	Соревнования между командами (метание в цель, бег 10м)	30 мин	20 мин	10 мин	Объяснение, наблюдения за процессом двигательной деятельности детей
	14	Выносливость, скоростно-силовые возможности (упражнения для укрепления мышц брюшного пресса)	30 мин	20 мин	10 мин	Объяснение, показ, наблюдения за процессом двигательной деятельности детей
	15	Выносливость, гибкость (упражнения стретчинга) скоростные возможности (бег 10 м)	30 мин	20 мин	10 мин	Объяснение, показ, наблюдения за процессом двигательной деятельности детей
	16	Координационные способности (челночный бег), гибкость (наклон)	30 мин	20 мин	10 мин	Объяснение, наблюдения за процессом двигательной деятельности детей
Январь	17	Выносливость, скоростно-силовые возможности (прыжок в длину с места)	30 мин	25 мин	5 мин	Объяснение, наблюдения за процессом двигательной деятельности детей

	18	Выносливость, гибкость (упражнения стретчинга, наклон)	30 мин	25 мин	5 мин	Объяснение, наблюдения за процессом двигательной деятельности детей
	19	Координационные способности (метание в цель), выносливость	30 мин	25 мин	5 мин	Объяснение, наблюдения за процессом двигательной деятельности детей
	20	Соревнования между командами (метание в цель, бег 10м)	30 мин	25 мин	5 мин	Объяснение, наблюдения за процессом двигательной деятельности детей
Февраль	21	Выносливость, скоростно-силовые возможности (прыжок в длину с места, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса)	30 мин	25 мин	5 мин	Объяснение, наблюдения за процессом двигательной деятельности детей
	22	Выносливость, скоростно-силовые возможности (упражнения для укрепления мышц брюшного пресса), скоростные возможности (бег 10 м)	30 мин	25 мин	5 мин	Объяснение, наблюдения за процессом двигательной деятельности детей
	23	Координационные способности (челночный бег), гибкость (наклон)	30 мин	25 мин	5 мин	Объяснение, наблюдения за процессом двигательной деятельности детей
	24	Выносливость, скоростно-силовые возможности (поднимание туловища из положения лёжа на спине)	30 мин	25 мин	5 мин	Объяснение, наблюдения за процессом двигательной деятельности детей
Март	25	Выносливость, скоростно-силовые возможности (прыжок в длину с места)	30 мин	25 мин	5 мин	Объяснение, наблюдения за процессом двигательной деятельности детей

	26	Координационные способности (метание в цель), выносливость	30 мин	25 мин	5 мин	Объяснение, наблюдения за процессом двигательной деятельности детей
	27	Координационные способности (челночный бег), гибкость (упражнения стретчинга)	30 мин	25 мин	5 мин	Объяснение, наблюдения за процессом двигательной деятельности детей
	28	Соревнования между командами (метание в цель, бег 10м)	30 мин	25 мин	5 мин	Объяснение, наблюдения за процессом двигательной деятельности детей
Апрель	29	Выносливость, скоростно-силовые возможности (поднимание туловища из положения лёжа на спине)	30 мин	25 мин	5 мин	Объяснение, наблюдения за процессом двигательной деятельности детей
	30	Выносливость, скоростно-силовые возможности (бросок набивного мяча)	30 мин	25 мин	5 мин	Объяснение, наблюдения за процессом двигательной деятельности детей
	31	Блок контрольных занятий выявление уровня физической подготовленности	30 мин	25 мин	5 мин	Объяснение, наблюдения за процессом двигательной деятельности детей
	32	Блок контрольных занятий выявление уровня физической подготовленности	30 мин	25 мин	5 мин	Объяснение, наблюдения за процессом двигательной деятельности детей
Май	33	Выносливость (смешанное передвижение по участку детского сада), дыхательные упражнения	30 мин	25 мин	5 мин	Объяснение, совместная двигательная деятельность педагога и детей
	34	Выносливость (пятиминутный бег по участку детского сада) дыхательные упражнения	30 мин	25 мин	5 мин	Объяснение, совместная двигательная деятельность педагога и детей

	35	Выносливость (шестиминутный бег по участку детского сада) дыхательные упражнения	30 мин	25 мин	5 мин	Объяснение, совместная двигательная деятельность педагога и детей
	36	Соревнования между командами (метание в цель, бег 10м, прыжок, наклон)	30 мин	25 мин	5 мин	Объяснение, наблюдения за процессом двигательной деятельности детей

2.6. Условия выполнения государственных требований комплекса ГТО обеспечивают:

- Систематическая физическая подготовка в процессе физкультурных занятий в спортивном зале и на воздухе,
- Оптимальный двигательный режим в ДОУ
- Спортивные мероприятия в форме соревнований в течение учебного года
- Самостоятельная двигательная деятельность детей в ДОУ и совместно с родителями в домашних условиях.
- специальная подготовка к сдаче нормативов ГТО.

2.7. Содержание нормативов ГТО для детей 6-лет

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье 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.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний

(тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых ног.

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 5 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см.

Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.

Участнику предоставляется право выполнить пять попыток.

Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию метания.

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;

- 1) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 2) отталкивание ногами разновременно.

Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу

Испытание проводится на ровной площадке длиной и шириной не менее 10 м.

Техника выполнения испытания:

Участник встаёт у линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения. При броске ступни должны сохранять контакт с площадкой.

Делаются три попытки. Засчитывается лучший результат.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- метание из исходного положения одна нога впереди, другая сзади;
- заступ за линию обозначающую площадку метания.

Челночный бег 3х10 метров проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением

секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок

без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

Бег на короткие дистанции проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 2 — 4 человека.

Шестиминутный бег проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Участок для бега должен быть размечен (табличками, флажками, мелом или иным способом) каждые 20-50-100 м, результат фиксируется количеством метров, преодоленных участником испытания до одного метра. Техника выполнения испытания:

Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

За минуту до окончания времени подаётся команда «Пошла завершающая минута», по завершению 6-ти минут подаётся команда «Стоп. Время!», после которой участники забега должны остановиться на месте поступления команды. Положение опорной ноги определяет пройденное расстояние. Счет кругов и общий метраж ведут судьи. Участникам разрешается один раз переходить на ходьбу во время тестирования, преодолев дистанцию не более 10 м.

Максимальное количество участников в одном забеге составляет 10 человек.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!»;
- участник во время бега создаёт помехи другим участникам;
- участник сошёл с дистанции, покинул место тестирования.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

4.

3.1. Материально-техническое обеспечение программы

1. Гимнастические скамьи – 2 шт.
2. Дуги для подлезания – 5 шт., высота, 40, 50, 60 см.
3. Мат мягкий – 2 шт.
4. Тоннель из ткани – 2 шт.
5. Многофункциональные стойки – 2 шт.
6. Гимнастическая стенка – 2 пролета
7. Дорожки для профилактики плоскостопия.
8. Обруч железный для метания диаметр 90 см - 1 шт.
9. Палки гимнастические пластмассовые – 25 шт.
10. Теннисные мячи – 7 шт.
11. Мячи резиновые, диаметр 20 см – 15 шт..
12. Ленточки на кольцах – 40 шт.
13. Рулетка -1 шт.
14. Флажки – 40 шт.

15. Мешочки с песком - 25 шт.
16. Набивной мяч 2 шт.
17. ТСО (ноутбук, колонки 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. Оценочные материалы

Особое внимание в программе уделяется контролю. Диагностика позволяет определить систематичность занятий физической культурой, уровень физического развития, физической подготовленности обучающихся (Приложение 1). Результаты диагностики дают возможность своевременно выявить расхождение между планируемым и фактическим результатом, проанализировать влияющие факторы, внести коррективы в непосредственную образовательную деятельность.

Основной диагностический инструментарий в программном материале: педагогическое наблюдение, опрос, тестирование, анкетирование, анализ продуктов деятельности. Диагностика охватывает ряд показателей эффективности освоения программы, в качестве которых могут выступать:

Результат отслеживается через диагностирование деятельности детей, которое проводится в начале учебного года (сентябрь) и в конце (май). Также в целях корректировки педагогических действий может при необходимости проводиться и промежуточная диагностика.

Индивидуальная карта физического состояния, физического развития и физической подготовленности

Фамилия _____

Имя _____

Дата рождения _____

Группа здоровья _____

Показатели физического развития	Сентябрь		Май	
	Результат	Уровень	Результат	Уровень
Рост (см)				
Вес (кг)				
Уровень развития				

Показатели физической подготовленности	Сентябрь		Май	
	Результат	Уровень	Результат	Уровень

Бег на 30 м (с)				
Шестиминутный бег 800 м				
Наклон на скамье гибкости (см)				
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек)				
Прыжок в длину с места				
Бросок набивного мяча (1 кг)				
Метание теннисного мяча в цель				
Бег на 10 м (с)				
Челночный бег 3x10 м				

3.4. Используемые примерные программы.

Программа ориентирована на содержание и использует в качестве примерных:

Парциальную программу «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. – 28 с.

ISBN 978-5-9980-0379-0

3.5. Учебно-методическое обеспечение программы

1. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость -М. «Просвещение», 1981.
2. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» подготовительная к школе группа. – М: издательство Мозаика-Синтез, 2016.
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 поведению 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.

: