Управление образования администрации

Прокопьевского муниципального округа

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Трудармейский детский сад «Чебурашка»

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на заседании  Педагогического совета  От «31»\_\_августа 2023г.  Протокол №\_4\_\_ | Утверждаю:  Приказ № 42 от «31» августа 2023г |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**физкультурно - спортивной направленности**

**«Крошка ГТОшка»**

**Стартовый уровень**

Возраст детей: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Абрамова Татьяна Алексеевна,

воспитатель

п.Трудармейский,2024

**СОДЕРЖАНИЕ**

**РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

**1.1. Пояснительная записка…………………………………………… ………….............2**

**1.2. Цель и задачи программы ………………………………………… …………………5**

**1.3. Содержание программы……………………………………………………………….6**

**1.3.1. Учебно-тематический план ………………………………… ……………...............6**

**1.3.2. Содержание учебно-тематического плана ………………………………..............8**

**1.4. Планируемые результаты …………………………………………………………...10**

**РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

**2.1. Календарный учебный график ……………………………………………………..12**

**2.1.1. Дополнительная общеразвивающая программа «Крошка ГТОшка»……...12  
 2.1.2. Адрес места осуществления образовательного процесса…………………….12**

**2.1.3. Продолжительность учебного года…………………………………………..….12**

**2.1.4. Сроки контроля……………………………………………………………………12**

**2.1.5. Праздничные дни…………………………………………………………………..12**

**2.2. Условия реализации программы ………………………………………………..….12**

**2.3. Кадровое обеспечение………………………………………………………………....13**

**2.4. Материально-техническое обеспечение…………………………………………....13**

**2.5.** **Методическое обеспечение……..…………………………………………………….14**

**2.6. Применяемые методы и приемы обучения………………………………………..14**

**2.7. Список литературы ……………………………………………………………..........15**

**ПРИЛОЖЕНИЯ …………………………………………………………………………...16-23**

**Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

# 1.1. Пояснительная записка

*Уровень сложности программы: стартовый.*

**Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:**

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)

5. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

6. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);

8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. № 996 –р);

9. Устав и локальные нормативные акты МАДОУ «Трудармейский детский сад «Чебурашка».

**Направленность.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Крошка ГТОшка» имеет физкультурно – спортивную направленность.

**Актуальность** **программы.** Актуальность программы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности определяется необходимостью сбалансированно организовать индивидуальную деятельность детей с ярко выраженными физкультурными способностями, чьи интересы к спортивным занятиям преобладают над интересами к другим видам деятельности. Внедряя дополнительные Программы физкультурно-оздоровительной направленности, мы будем способствовать оптимизации двигательной деятельности детей, имеющих психомоторную одарённость.

**Отличительные особенности программы.**

Отличительной особенностью программы является то, что она даёт возможность детям с повышенной психомоторной способностью и интересом к двигательной деятельности развивать физические качества, согласно их индивидуальным потребностям.

Учебный и воспитательный процесс в системе дополнительного образования детей имеет свои, конкретные, присущие только ему, характерные черты:

— осуществляется детьми в свободное от организованной образовательной деятельности время и отличается свободой выбора направлений, видов деятельности и возможностью смены сферы деятельности в течение года;

— характеризуется добровольностью, инициативностью и активностью всех участников (детей, родителей, педагогов), отсутствием жесткой регламентации и жестко заданного результата;

— направлен на развитие творческих способностей обучающихся, развивает познавательный интерес и дает право обучающимся сочетать различные направления и формы занятий;

— носит неформальный и комфортный характер для всех его участников.

***Педагогическая целесообразность*** Методики, приемы и технологии, используемые в процессе реализации программы подобраны из числа адаптированных к особенностям физиологии и психологии дошкольников.

Образовательную деятельность предполагается осуществлять средствами игры, являющейся основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности. Роль педагога заключается в создании игровой ситуации и организации игровой предметно- пространственной среды. Педагогическая технология опирается на принцип

активности воспитанников, характеризуемый высоким уровнем творческой и эмоциональной составляющих.

Педагогическая целесообразность объясняется возможностью реализовывать оздоровительное, воспитательное и образовательное направления физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребенка.

***Адресат общеобразовательной общеразвивающей программы***

***физкультурно - спортивной направленности «Крошка ГТОшка»***

По данной программе могут заниматься дети старшего дошкольного возраста. Программа рассчитана на 1 год обучения. Набор детей добровольный на основании заявления родителей (законных представителей).

*Возраст детей,* участвующих в реализации данной программы 5-7 лет. Прием детей в группы – добровольный и производится на основании письменного заявления родителей (законных представителей). Специальных требований к знаниям и умениям, воспитанников при приеме в физкультурно-спортивное объединение нет. На обучение могут быть зачислены воспитанники, прошедшие собеседование, анкетирование и иметь допуск врача о состоянии здоровья. *Для успешной реализации программы целесообразно объединение детей в учебные группы численностью* ***8-10 человек.***

***Объем и сроки освоения программы***

Продолжительность образовательного цикла – **один учебный год.**

Общая продолжительность обучения составляет **36 часов**.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Количество лет | Количество месяцев | Количество недель |
| 1 | 9 | 36 |

Форма обученияпо программе **– очная.**

*Режим занятий*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Продолжительность занятия | Количество  занятий в неделю | Количество часов в неделю | Количество часов в год |
| 1 год | 1 час | 1 раз | 1 час | 36 часов |

Длительность занятия 30 минут. При определении режима занятий учтены санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования (СанПиН 2.4.3648-20 от 01.01.2021г.)

***Особенности организации образовательного процесса***

Основной формой организации учебно-воспитательного процесса является учебное занятие. В рамках реализации программы ведется работа по выявлению и развитию детей с ярко выраженными физкультурными способностями, с последующей организацией их активного участия в соревнованиях, забегах, туристических слетах.

Основные подходы к отбору содержания занятия и его структуре:

1. Учебное занятие должно быть оздоровительный характер.
2. Система занятий должна формировать и развивать положительное отношение воспитанников к обучению, развитию физических способностей, получению знаний, навыков, умений.
3. В процессе занятий надо воспитывать выносливость, терпение, упорство, умение вести себя в коллективе, сотрудничать со сверстниками и педагогом.
4. Управлять учебным процессом на занятии: большая часть занятия отводится практической работе воспитанников. Обсуждение выполненных заданий – важный элемент учебного занятия, оно способствует развитию адекватной самооценки, интереса и уважительного отношения воспитанников друг к другу.

При составлении плана занятий учитываются возрастные особенности детей, степень их подготовленности, знания и навыки. При проведении занятий используются разные формы организации обучения: групповая, работа по подгруппам, фронтально-индивидуальная, поскольку в связи с разными способностями ребят или нерегулярностью посещения ими занятий у них происходит отставание или опережение в работе.

Одним из непременных условий успешной реализации курса является разнообразие форм и видов работы, которые способствуют развитию физических качеств воспитанников. На занятиях по программе применяются следующие словесные, наглядные, проблемные методы и приемы обучения и воспитания: игры, стимулирующих инициативу и активность детей; моральное поощрение инициативы и творчества; сочетание индивидуальных, групповых и коллективных форм деятельности; создание благоприятных условий для свободного межличностного общения; регулирование активности и отдыха.

Наряду с решением образовательных задач, большое внимание уделяется формированию навыков здорового образа жизни учащихся. Сложилась система работы по здоровьесбережению:

- Знание основ безопасности своей деятельности и правил поведения в общественных местах.

- Соблюдение санитарно-гигиенических норм.

- Организация образовательного процесса с учётом его влияния на здоровье воспитанника и педагога.

- Проведение физкультминуток с упражнениями, улучшающими осанку и укрепляющими мышечный корсет.

- Проведение гимнастики для глаз.

- Проведение подвижных игр.

-Вынесение вопросов о детском здоровье на родительские собрания объединения.

**1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** совершенствование двигательной активности детей с психомоторной одарённостью, содействие достижению наивысших результатов в развитии физических качеств.

## Задачи:

**Обучающие**: способствовать обеспечению 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:** развивать двигательные качества: быстроту, выносливость, ловкость, силу, гибкость; умение использовать полученные двигательные навыки в самостоятельной деятельности.

**Воспитательные:** формировать адекватную самооценку личности, нравственное самосознание, мировоззрение, коллективизм, развивать целеустремленность, уверенность, выдержку, самообладание; формировать интерес и потребность к занятиям физической культурой и спортом, привычку к здоровому образу жизни

**Программа является модифицированной.**

1.3. Содержание программы

**1.3.1. Учебно–тематический план**

**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы** «Крошка ГТОшка»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Разделы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/ контроля** |
| **теория** | **практика** | **всего** |
| 1 | **Вводное занятие** | **1** | **2** | **3** | Тестирование |
| 1.1 | Теория: История ГТО, Требования ГТО. Знакомство с видами упражнений ГТО | 1 | 0 | 1 |
| 1.2 | Выявление уровня физической подготовленности | 0 | 2 | 2 |
| 2 | **ОФП** |  | **28** | **32** |  |
| 2.1. | **Бег** | **1** | **3** | **4** | бег  Бег 30 м на скорость |
| 2.1.1 | Теория. Разновидности бега, техника, особенности выполнения | 1 | 0 | 1 |
| 2.1.2 | Игровые упражнения | 0 | 2 | 2 |
| 2.1.2 | Бег на скорость на дистанцию | 0 | 1 | 1 |
| 2.2. | **Прыжки** | **1** | **3** | **4** | Прыжки в длину с места толчком двумя ногами |
| 2.2.1 | Теория. Разновидности прыжков, техника, особенности выполнения. | 1 | 0 | 1 |
| 2.2.2 | Игровые упражнения | 0 | 2 | 2 |
| 2.2.3 | Прыжки в длину с места | 0 | 1 | 1 |
| **2.3** | **Силовые упражнения** | **1** | **5** | **6** | Бросок набивного мяча двумя руками, поднимание туловища из положения лежа на спине |
| 2.3.1 | Теория. Разновидности силовых упражнений, техника, особенности выполнения | 1 | 0 | 1 |
| 2.3.2 | Игровые упражнения | 0 | 0,5 | 0,5 |
| 2.3.3 | Упражнения на развитие силы | 0 | 3,5 | 3,5 |
| 2.3.4 | Бросок набивного мяча | 0 | 1 | 1 |
| **2.4** | **Гимнастика** | **1** | **6** | **7** | Наклоны туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамейке |
| 2.4.1 | Теория. Разновидности гимнастических упражнений, техника, особенности выполнения | 1 | 3 | 4 |
| 2.4.2 | Упражнения стретчинга . | 0 | 1 | 1 |
| 2.4.3 | Акробатические упражнения | 0 | 2 | 2 |
| **2.5** | **Лыжи** | **1** | **8** | **9** | Бег дистанция 1 км |
| 2.5.1 | Теория. Разновидности передвижения на лыжах , Правила обращения с лыжами и лажными палками на занятии | 1 | 0 | 1 |
| 2.5.2 | Согласованность движений рук и ног в скользящем шаге | 0 | 2 | 2 |
| 2.5.3 | Скользящий шаг | 0 | 1 | 1 |
| 2.5.4 | Попеременный двухшажный ход | 0 | 1 | 1 |
| 2.5.5 | Скользящий шаг и повороты переступанием с продвижением вперед. | 0 | 2 | 2 |
| 2.5.6 | Подъём «лесенкой» наискось. | 0 | 1 | 1 |
| 2.5.7 | Лыжный бег | 0 | 1 | 1 |
| 2.6 | **Спортивные эстафеты** | **0** | **1** | **1** | Челночный бег |
| 3 | **Итоговое занятие** |  |  |  | Сдача норм ГТО |
| 3.1 | **Сдача норм ГТО** | **0** | **2** | **2** |
|  | **Всего:** | 6 | 30 | 36 |  |

**1.3.2. Содержание учебно-тематического плана**

**Содержание программы**

*Раздел 1. Вводное занятие*

Тема 1. Вводное занятие

*Теория*. История ГТО, Требования ГТО. Знакомство с видами упражнений ГТО

*Практика.*

Тестирование: 1. Челночный бег 3х10 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

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

2. Метание теннисного мяча в цель

*Раздел 2. ОФП*

Тема 2.1. *«Бег»*

*Теория.* Разновидности бега, техника, особенности выполнения

*Практика.* Игровые упражнения: «Падающая палка»; Бег уступами; Встречный бег; «Кто быстрее?», Эстафета «Команда быстроногих»; «Успей поймать»; П/и «Бери скорее»; Игровое упражнение «Кто быстрее», «Сом» (для увеличения жизненной ёмкости лёгких)

Бег на скорость на дистанцию

Тема 2.2. *«Прыжки»*

*Теория.* Разновидности прыжков, техника, особенности выполнения.

***Практика****.* Бег прыжками с одной ноги на другую; Прыжки на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо; «Юла»; «Ящерица»; Прыжки через скакалку. Прыжки со скакалкой в паре. Впрыгивание на препятствие.

Прыжки на длину с места

Тема 2.3. «*Силовые упражнения»*

*Теория.* Разновидности силовых упражнений, техника, особенности выполнения

*Практика.* Игровые упражнения 1. «Тачка» (ходьба на руках, ноги держит партнер (5 м); 2. «Отжимания» 3.П/и «Горячая картошка», 4. П/и «Замри», 5. П/и «Поменяйся местами»

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!»

Упражнения на развитие силы: приседание, поднимание туловища, сгибание, разгибание рук от повышенной опоры.

Круговая тренировка: Отжимания из упора лёжа;

Тема 2.4. *«Гимнастика»*

*Теория.* Разновидности гимнастических упражнений, техника, особенности выполнения

*Практика упражнения с*третчинга «Крокодил», «Гусеница»

Упражнения 1. Наклоны вперед из положения стоя (сидя), не сгибая ног; маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой; 5. Акробатические упражнения «Складной ножик», полушпагат; Балансировка на набивном мяче; «Достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу);

Тема 2.5. *«Лыжи»*

*Теория.* Разновидности передвижения на лыжах, Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии

*Практика. С*огласованность движений рук и ног в скользящем шаге. Передвижение скользящим шагом. Попеременный двухшажный ход. Скользящий шаг и повороты переступанием с продвижением вперед. Прохождение дистанции 1 км.

Игры «Салки давай руку», «Кто сделает меньше скользящих шагов на дистанции 30 м (без палок)», «Куда укатишься за два шага», «По местам», «Салки- догонялки на лыжах» , «Гонки с выбыванием», «Все по местам» Спуски с горок в основной стойке. Сдача норм ГТО: ходьба на лыжах

Тема 2.6. *«Спортивные эстафеты»*

*Практика* Челночный бег

Раздел 3. «Итоговые занятия»

Тема 3.1. *«Сдача норм ГТО»*

***Практика.*** Сдача норм ГТО: бег 10м (с), 30 м (с), 6-минутный бег, смешанное передвижение по пересеченной местности, бросок набивного мяча, поднимание туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

**1.4. Планируемые результаты**

***Предметные:***

1. Освоение детьми техники выполнения упражнений, входящих в комплекс «ГТО»;
2. Повышение уровня развития физических качеств и двигательного опыта дошкольников;
3. Высокий уровень общефизического развития детей старшего дошкольного возраста

***Метапредметные***

1. Стремление детей к лучшему результату, чётко осознавая зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом; расширение кругозора в сфере активного образа жизни и самостоятельной двигательной деятельности;
2. Сформированная система стимулов для детей к регулярным занятиям физической культурой, участию в спортивной жизни образовательного учреждения, успешному прохождению тестирования по комплексу «ГТО».

***Личностные***

1. Положительная результативность в сдаче норм «ГТО» - успешное выполнение нормативов «ГТО» старшими дошкольниками (100%).
2. Повышение интереса дошкольников к физической культуре и спорту.
3. Уменьшение числа заболеваний воспитанников.

Критерии и формы оценки качества знаний.

По результатам деятельности в течение года трижды проводится контроль освоения программы (входной, промежуточный, итоговый), что позволяет анализировать эффективность методов и приемов, применяемых в работе с учащимися, проводить их корректировку. Входной контроль- проводится при наборе или на

начальном этапе формирования коллектива –– это оценка исходного уровня физической подготовки обучающихся перед началом образовательного процесса. Промежуточный контроль проводится по окончании изучения темы. Итоговый контроль - проводится в конце обучения по программе – проверка освоения программы, учет изменений качеств личности каждого ребенка.

Результат обучения прослеживается в спортивных достижениях (грамоты, дипломы) обучающихся, в призовых местах в спортивных соревнованиях.

**Формой подведения итогов** по дополнительной общеразвивающей программе является сдача норм ГТО

*Портрет выпускника, окончившего обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Крошка ГТОшка»*

Результатами освоения Программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

*Целевые ориентиры детей старшего дошкольного возраста 5-7 года:*

Ребенок владеет навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до 15 – 20 секунд;

Ребенок активно сопоставляет название основных поз с моделями их реализации и быстро реализует их в двигательной деятельности;

Ребенок обладает развитыми способностями в координации движений, устойчивой ориентацией в двигательной игровой деятельности;

Ребенок обладает мышечной силой, гибкостью, выносливостью;

Ребенок в двигательной деятельности эмоционально само выражается, раскрепощён в движении, участвует в игровом процессе и предлагает игровые ситуации;

Ребёнок проявляет инициативность и самостоятельность в физкультурных видах деятельности;

Ребёнок способен выбирать разные способы выполнения упражнений; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми;

Умеет подчиняться правилам подвижных игр, правилам поведения, занимаясь физкультурной деятельностью; обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах спортивной деятельности;

Проявляет любознательность, пытается самостоятельно придумывать упражнения и способы их выполнения;

Обладает начальными знаниями о себе, о строении своего тела, пользе движения для развития тех или иных групп мышц;

У ребёнка развита крупная и мелкая моторика, он может контролировать свои движения и управлять ими; обладает развитой потребностью бегать, прыгать, лазать.

**РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

**2.1. Календарный учебный график**

**2.****1.1. Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Крошка ГТОшка»**

* Направленность программы – физкультурно-спортивная
* Год обучения –1 год
* Количество учащихся – 8-10 человек
* Возраст учащихся – 5- 7 лет
* Комплектование объединений - с 01 августа по 01 сентября (так же допускается в течение всего календарного года на основе результатов входящего контроля)
  + 1. Адрес места осуществления образовательного процесса
* 653250, РФ, Кемеровская область, Прокопьевский муниципальный округ, п. Трудармейский, улица Школьная, 1

**2.1.3. Продолжительность учебного года**

Начало учебного года – 01.09.2023 г.

Окончание учебного года – 31.05.2024 г.

Количество учебных недель -36 недель.

2.1.4. Сроки контроля:

* входной – с 0.09 по 10.09;
* промежуточный – 15.12 – 25.12;
* итоговый – 20.05 - 21. 05.
  + 1. Праздничные дни:
* 1, 2, 3, 4, 5, 6 января - Новогодние праздники;
* 7 января - Рождество Христово;
* 23 февраля - День защитника Отечества;
* 8 марта - Международный женский день;
* 1 мая - Праздник Весны и Труда;
* 9 мая - День Победы.

**2.2. Условия реализации программы**

Условия набора в группу:

1. Принимаются все желающие на основании заявления родителей (законных представителей) воспитанников;

- занятия по данной программе не предполагают предварительного отбора детей по физическим качествам. Ограничением выступают только медицинские противопоказания.

2. Условия формирования групп: одновозрастные, допускается дополнительный набор всех желающих на основании договора с родителями (законными представителями) воспитанников.

3. Формы проведения занятий: групповая, численностью по 10 обучающихся в группе, с возможностью добора детей в группу на место выбывших обучающихся.

* 1. **Кадровое обеспечение**

Квалификация педагога дополнительного образования позволяет обеспечить достижение педагогических задач.

* 1. Материально-техническое обеспечение

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тип оборудования** | **Наименование** | **Кол-во** |
| Для ходьбы, бега, равновесия | Балансиры разного типа | 4 |
| Массажные дорожки, коврики | 4 |
| Доска с ребристой поверхностью | 1 |
| Массажные диски | 4 |
| Дорожка – змейка (канат) | 1 |
| Скамейка гимнастическая | 4 |
| Модуль мягкий | 12 |
| Для катания, бросания, ловли, метания | Кегли | 22 |
| Мешочек с грузом малый | 20 |
| Мячи – фитболы | 7 |
| Клюшки | 2 |
| Набивные мячи | 3 |
| Наборы для метания и стрельбы в цель | 2 |
| Кольцеброс | 3 |
| Кольца для баскетбола | 2 |
| Щит для метания | 1 |
| Сетка | 1 |
| Для прыжков | Батут детский | 1 |
| Скакалка | 15 |
| Для ползания, лазанья, подлезания | Дуга большая и малая | 6 |
| Канат с узлами | 1 |
| Канат гладкий | 1 |
| Лабиринт игровой | 1 |
| Стенка гимнастическая | 1 |
| Лестница-дуга | 2 |
| Для общеразвивающих упражнений | Мячи разных размеров | 50 |
| Султанчики | 22 пары |
| Обручи | 22 |
| Палка гимнастическая малые, большие | 22 |
| Гантели | 24 пары |
| Кольца | 22 |
| Для лыжной подготовки | Лыжи | 15 пар |
| Для сдачи норм ГТО | Сантиметровая лента, секундомер, гимнастический, коврик, маты, линейка для измерения гибкости |  |

2.5. Методическое обеспечение

Программа обеспечивается учебно-методической документацией по всем дисциплинам в печатной и (или) электронной форме:

- учебный план;

- календарный учебный график (расписание занятий);

- рабочая программа;

- методические материалы и разработки;

- материалы для промежуточного и итогового контроля.

Для пользования электронным библиотечным фондом при реализации программы слушатели имеют доступ к сети Интернет.

2.6. Применяемые методы и приёмы обучения

1. По источнику передачи и восприятию информации:

* словесный (объяснение);
* наглядный (показ упражнений);
* практический (упражнения, сдача норм ГТО).

1. По характеру деятельности: практический

2.6. Список литературы

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. Муравьёв 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 - СанктПетербург. «Детство-пресс», 2007.

# Приложение 1

Государственные требования Всероссийского физкультурно-

спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-

спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Первая ступень

(возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование испытания (теста)** | **Нормативы** | | | | | | **Физические качества, прикладные навыки и умения** |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Уровень сложности** | | | | | |
| **Бронзовый знак отличия** | **Серебряный знак отличия** | **Золотой знак отличия** | **Бронзовый знак отличия** | **Серебряный знак отличия** | **Золотой знак отличия** |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |  |
| 1 | Бег 10 м (с) | 3,8 | 3,4 | 3,3 | 4,0 | 3,6 | 3,3 | **Скоростные возможности** |
| Бег на 30 м (с) | 10,1 | 8,6 | 8,3 | 9,6 | 9,1 | 8,8 |
| 2 | Шестиминутный бег (м) | 400 | 600 | 800 | 300 | 500 | 700 | **Выносливость** |
| Ходьба на лыжах (м) | 600 | 1000 | 1400 | 500 | 900 | 1300 |
| Смешанное передвижение по пересеченной  местности (м) | 200 | 400 | 600 | 180 | 280 | 480 |
| 3 | Бросок набивного мяча (1 кг.) двумя руками из-за головы из исходное положение: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см) | 210 | 220 | 305 | 145 | 155 | 250 | **Скоростно-силовые возможности** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с) | 11 | 12 | 15 | 10 | 11 | 14 |  |
| Прыжок в длину с места толчком  двумя ногами (см) | 85 | 95 | 115 | 77 | 87 | 107 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +1 | +3 | +7 | +3 | +5 | +9 | **Гибкость** |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |  |
| 5 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция  5 м (количество попаданий) | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | **Координационные способности** |
| Челночный бег 3x10 м (с) | 11,2 | 10,8 | 9,9 | 11,7 | 11,3 | 10,8 |
| 6 | Плавание (м) | 12 | 18 | 25 | 12 | 18 | 25 | **Прикладные навыки** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Участники тестирования** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Уровень сложности** | **Бронзовый знак отличия** | **Серебряный знак отличия** | **Золотой знак отличия** | **Бронзовый знак отличия** | **Серебряный знак отличия** | **Золотой знак отличия** |
| Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс) | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |

**Приложение 2**

# Методика проведения испытаний

* 1. **Бег на 30м.**

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием (длина не менее 40м., ширина 3м.) На дорожке отмечается линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых, один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером – на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5-7 метров ставится яркий ориентир, до которого должны добежать дети. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер.

Участники стартуют по 2 — 4 человека. Предлагается две попытки, фиксируется наилучший результат.

# Смешанное передвижение 1 км.

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Количество участников забега — 5-7 человек. Тест считается выполненным, если ребенок пробежал и прошел всю дистанцию без остановок

# Подтягивание из виса лѐжа 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 - 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: подтягивания с рывками или с прогибанием туловища; подбородок не поднялся выше грифа перекладины.

1. отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; разновременное сгибание рук.

# Сгибание и разгибание рук в упоре лѐжа на полу (отжимания)

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводится 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 «+». Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку»

Ошибки:

1. сгибание ног в коленях;
2. фиксация результата пальцами одной руки; разновременное сгибание рук.

# Сгибание и разгибание рук в упоре лѐжа на полу (отжимания)

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводится 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 «+». Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку»

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 разновременно.

# Метание теннисного мяча в цель, дистанция 4м

Для метания в цель используется теннисный мяч.

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 4 метра в закрепленный на стене обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять попыток.

Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Ошибка (попытка) не засчитывается:

- заступ за линию метания.

# Приложение 3

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Минимальный объем различных видов двигательной деятельности** | | |
| **№ п/п** | **Виды двигательной деятельности** | **Время и количество занятий** | **Сумма времени двигательной активности** |
| 1 | Утренняя гимнастика | 12 мин 5 дней в неделю | 60 |
| 2 | Образовательная деятельность по предмету  «Физическая культура» | 30 мин 3 дня в неделю | 90 |
| 3 | Физкультминутки и динамические паузы | 20 мин 5 дней в неделю | 100 |
| 4 | Игровая и соревновательная деятельность на прогулке | 15 мин 2 раза в день 5 дней в неделю | 150 |
| 5 | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки: участие  в спортивных соревнованиях | 45 мин 2 занятия в неделю | 90 |
| 6 | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях | Выходные дни по 30 мин | 60 |