

Министерство образования и науки Самарской области

Структурное подразделение «ДЮСШ»  
ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» им. Г.А. Смолякова с. Большая Черниговка



**УТВЕРЖДЕНА**

приказом СП «ДЮСШ» ГБОУ СОШ №2 «ОЦ»

им. Г.А. Смолякова с. Большая Черниговка

от «30» августа 2021 год

О.П. Мицукова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Отделения **ОФП «Навстречу ГТО»**  
физкультурно – спортивной направленности

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок обучения: 1 год

Разработчик: А.А. Савельева, тренер-преподаватель

Рассмотрена

методическим советом СП «ДЮСШ»

ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» им. Г.А. Смолякова

с. Большая Черниговка

Протокол № 1

«30» августа 2021 г.

с. Большая Черниговка

## **Краткая аннотация**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Навстречу ГТО» разработана с учётом интересов конкретной целевой аудитории, воспитанников дошкольных учреждений, возраст 5-6 лет.

Программа направлена на формирование потребности к занятиям физкультурой и спортом детей дошкольного возраста, привлечение их к выполнению тестов ВФСК ГТО (для детей дошкольного возраста) и сознательному применению предметно-физических упражнений (действий) в различных жизненных ситуациях. Программа реализуется в течение года, по форме организации образовательного процесса она является модульной, рассчитана на 126 часов в год, по уровню усвоения материала имеет стартовый (ознакомительный) уровень. Программа даёт возможность не только развивать физические резервы детей, но и воспитывает уверенность в себе, умение добиваться поставленной цели.

## **Пояснительная записка**

Одним из приоритетных направлений социальной политики Самарского региона является развитие детско-юношеского спорта и у каждого юного жителя области есть возможность бесплатно удовлетворить индивидуальные потребности в занятиях физической культурой и спортом с раннего возраста.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Навстречу ГТО» физкультурно-спортивная. Программа предусматривает стартовый (ознакомительный) уровень освоения содержания материала, предполагающий использование общедоступных универсальных форм организации материала, минимальную сложность задач, поставленных перед воспитанниками.

**Актуальность программы** определяется возросшим вниманием к возвращению традиций сдачи норм ВФСК ГТО. Возрождение системы ГТО может реально повлиять на повышение уровня как психического, так и физического здоровья нации, поэтому внедрение комплекса ГТО в дошкольных учреждениях решит многие проблемы в физическом и психическом развитии ребенка-дошкольника. Главное, что мы должны сделать сейчас как педагоги дополнительного образования - это активно внедрять ГТО в нашу жизнь среди детей и родителей.

Программа нацелена на решение задач, определённых в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г., направленных на формирование культуры здоровья, личностное развитие и позитивную социализацию. Пропаганда и обучение навыкам сохранения здоровья обучающихся, находятся на первом месте в иерархии запросов к результатам образования и реализуются в соответствии со стратегическими документами, определяющими развитие системы дополнительного образования в Российской Федерации.

**Новизна** программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании, по принципу блочно-модульного освоения материала, содержание модуля может изучаться как в обычном очном режиме, так и с использованием ЭОР и дистанционных технологий, что максимально отвечает запросу социума, на возможность выстраивания обучающемуся индивидуального образовательного маршрута.

## **Отличительные особенности программы:**

- целесообразность реализации программы в сетевой форме с использованием ресурсного обеспечения нескольких организаций, для повышения уровня спортивной подготовки учащихся и улучшения качественного предоставления образовательных услуг в системе дополнительного образования.

- реализация в очной форме, в смешанном (комбинированном) режиме: часть программного материала может реализоваться в формате дистанционного обучения, с использованием ЭОР и дистанционных технологий. Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн-платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах (РЭШ, Учи. ру, Я класс, Маркет плейс), разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

- применение конвергентного подхода, позволяющего выстраивать образовательную среду, направленную на обогащение индивидуального опыта ребёнка с помощью жизненно-важных навыков, приобретённых в ходе реализации программы. Занятия по данной программе способствуют максимальному удовлетворению общечеловеческих потребностей, благодаря разнообразию осваиваемых разделов теоретического и практического характера (вопросы здорового питания; разнообразные виды гимнастики, упражнения с предметами, подвижные игры и др.).

При составлении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Навстречу ГТО», были взяты за основу нормативно-правовые акты:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Федеральный закон РФ от 31.07.2020г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании в РФ».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9.12.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Распоряжение правительства Самарской области от 09.08.2019г. № 748р «О внедрении модели функционирования системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

- Приказ Министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019г. № 262-ОД «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей»; протокол №11 от 30.11.16г., заседания президиума Совета при Президенте России по стратегическому развитию и приоритетным проектам.

- Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО).

- Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО).

**Педагогическая целесообразность** заключается в применении на занятии деятельностного подхода, который позволяет максимально продуктивно усваивать материал путём смены способов организации деятельности. Педагог стимулирует познавательные интересы воспитанников и развивает их практические навыки. В программу включены коллективные практические занятия, развивающие коммуникативные навыки и способность работать в команде. У детей воспитывается ответственность за порученное дело, дисциплинированность, взаимовыручка.

**Цель программы:** приобщение детей к здоровому активному образу жизни, создание условий для личностного развития, позитивной социализации через организацию физической активности, с помощью внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в систему работы дошкольного учреждения.

**Основные задачи:**

**Образовательные**

- получение знаний о сохранении здоровья, режиме дня, закаливании; профилактике

травматизма;

- обучение техническим и тактическим приёмам ОФП, спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики;

- обучение правилам самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; обучение технике выполнения упражнений комплекса ГТО;

#### **Развивающие**

- развитие физической компетентности через интерес и желание вести здоровый образ жизни: сознательное применение предметно-физических упражнений (действий) в различных жизненных ситуациях;

- выполнению тестов и норм Комплекса ГТО (для детей дошкольноговозраста).

- повышение сопротивляемости организма детей неблагоприятным влияниям внешней среды посредством физических упражнений.

#### **Воспитательные**

- воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка.

#### **Возраст детей и срок реализации программы**

Срок реализации программы: 1 год, для детей 5-6 лет

#### **Формы организации занятий**

Основными формами организации образовательного процесса являются: групповые занятия, индивидуальные, комбинированные; теоретические занятия (в форме бесед), культурно-массовые мероприятия (тимбилдинги и квесты); тестирование учащихся по программе ВФСК ГТО.

#### **Методы и приемы проведения занятий:**

- словесные методы (рассказ, объяснения, указания);

- наглядные методы (показ, демонстрация);

- практические методы (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования).

#### **Режим занятий**

Режим занятий: 3,5 часа в неделю. Время 1 занятия (академического часа) – 40 минут, время перерывов между занятиями от 5 до 10 минут.

#### **Прогнозируемые образовательные результаты программы**

<b>Личностные</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– проявляют устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;</li><li>– проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;</li><li>– умеют оказывать помощь своим сверстникам.</li></ul>
<b>Метапредметные</b>	<p><b>Познавательные</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-умеют ориентироваться в различных правилах игр, усваивают информацию, получаемую из различных источников;</li><li>- владеют навыками ясно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;</li></ul> <p><b>Коммуникативные</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- умеют продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</li><li>- готовы и способны вести диалог с другими людьми, достигать в нём</li></ul>

	взаимопонимания, проявляют толерантность,
<b>Регулятивные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знают приемы анализа данной ситуации и определение путей достижения поставленной цели;</li> <li>- владеют элементарными навыками планирования своих действий;</li> <li>- умеют самостоятельно оценивать ситуацию и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом нравственных ценностей;</li> <li>- имеют навыки адекватно оценивать свои реальные и потенциальные возможности;</li> <li>- умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях;</li> </ul>
<b>Предметные</b>	<p><b>Результат освоения программы 1 года обучения: стартовый уровень</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знают</b> правила личной гигиены; ТБ при выполнении упражнений; на занятии, в быту.</li> <li>• овладевают основами техники всех видов двигательной активности; осваивают технику и тактику игры,</li> <li>• умеют выполнять ходьбу, бег, прыжки, метание.</li> <li>• <b>умеют</b> технически правильно выполнять виды двигательной активности (ходьба, бег, прыжки, метание);</li> <li>• принимают участие в тестировании ВФСК ГТО.</li> <li>• <b>приобретают навыки и умения</b> самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, формирование правильной осанки и культуры движений.</li> <li>• <b>приобретают практические умения</b> в организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом.</li> </ul> <p><b>Успешное прохождение тестирования в рамках ВФСК ГТО.</b></p> <p><b>Присвоение знаков ГТО.</b></p>

### **Критерии и способы определения результативности при освоении программы**

Все модули содержат контрольно-измерительные материалы, которые выявляют качество спортивной подготовки и позволяют корректировать её в соответствии с полученными результатами. В конце каждого модуля определяется степень усвоения ребёнком данного материала, путём проведения приёма нормативов, проведения соревнований, спортивных праздников с разнообразными спортивными играми и эстафетами.

Для определения готовности детей подготовительной группы к усвоению Программы два раза в год проводится мониторинг физической подготовки воспитанников (вводный и итоговый). Предлагаемые детям двигательные тесты сравнительно просты, однако, учитывая возрастные особенности испытуемых, необходимо, чтобы дети заблаговременно освоили контрольные упражнения достаточно хорошо, чтобы при тестировании основное внимание было направлено на достижение результата. Учитывая психологические особенности дошкольников, тестирование проводится в форме состязаний, в игровой форме.

На протяжении всего периода обучения используются продуктивные формы: проводятся спортивные соревнования, конкурсы, квесты - они повышают интерес к занятиям; проводятся систематически, с приглашением родителей (законных представителей).

## Формы контроля качества образовательного процесса

1. Усвоение теоретических знаний (беседа); тестирование
2. Устойчивость интереса к занятиям физической культурой (индивидуальная беседа, коллективная рефлексия);
3. Физическое развитие обучающихся (педагогическое наблюдение);
4. Соревнования, эстафеты, весёлые старты.
5. Результативное прохождение тестирования в рамках ВФСК ГТО. Присвоение знаков ГТО.

## Оценка теоретической и практической подготовки

Оценка теоретической подготовки проводится в формате тестирования или беседы:

- уровень «высокий» - обучающийся ответил практически на все вопросы (80-100%), демонстрируя при этом понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывает вопросы, использует примеры из практики;

- уровень «средний» - обучающийся ответил на больше половины всех вопросов (70-75 %), в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки, примеры приводит не совсем точно;

- уровень «низкий» (до 50%) - в ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примеров.

Педагог дополнительного образования самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовки, из тем, которые были изучены за весь период обучения.

Оценка практической подготовки на итоговом контроле: уровень по общей физической подготовке, специальной и технико-тактической подготовке определяется на основании контрольных испытаний (таблицы в приложении)

## УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ

Всего годовое количество часов - 126 часов, 3,5 часа в неделю.

№ п/п	Наименование модулей и тематика	Всего	Теория	Практика
	<b>1 модуль. Основы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности.</b>	<b>42</b>	<b>12</b>	<b>30</b>
1	Введение в программу. Здоровый образ жизни. Правила техники безопасности при проведении занятий. Режим дня. Утренняя зарядка	1	1	
2	Полезные и вредные продукты. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья	1	1	
3	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения без предметов.	9	2	7
4	Общеразвивающие упражнения с предметами.	9	3	6
5	Гимнастика: пальчиковая, дыхательная, суставная	9	2	7
6	Подвижные спортивные игры	13	3	10
	<b>2 модуль. ФСК ГТО для дошкольников.</b>	<b>42</b>	<b>8</b>	<b>34</b>
1	Что такое ГТО. Ступени, тестовые испытания; значки.	2	1	1
2	Комплекс упражнений из физкультурно-спортивного комплекса ГТО.	22	4	18
3	Гимнастика: пальчиковая, дыхательная, суставная	6	1	5
4	Подвижные спортивные игры	12	2	10
	<b>3 модуль. Совершенствование двигательных умений. Лёгкая атлетика</b>	<b>42</b>	<b>11</b>	<b>31</b>

1	Техника бега. Фазы ходьбы и бег. Правила ТБ при выполнении упражнений.	12	4	8
2	Прыжковая техника.	11	3	8
3	Техника метания.	11	3	8
4	Подвижные спортивные игры.	8	1	7
	<b>Всего:</b>	<b>126</b>	<b>32</b>	<b>94</b>

### **1 модуль. Основы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности.**

**Цель модуля:** создание условий для приобщения детей к здоровому активному образу жизни и формирование интереса к спорту посредством физкультурно-оздоровительной деятельности.

#### **Задачи модуля:**

- укрепить здоровье, правильное физическое развитие детей дошкольного возраста;
- обучить безопасному поведению во время занятий и при организации общей физической подготовки;
- обучить различным вариантам построения и перестроения (шеренги, колонны; круги);
- обучить базовым двигательным действиям;
- научить восстанавливать дыхание через нос;
- научить играть с пальчиками (пальчиковая гимнастика);
- научить выполнять общеразвивающие упражнения с использованием гимнастических предметов

#### **Предметные ожидаемые результаты:**

**обучающийся должен знать:** ТБ во время занятий и в быту; основы здорового образа жизни: режим дня, питание.

**обучающийся должен уметь:** соблюдать правила для обучающихся, ТБ при проведении занятий и в быту; выполнять комплекс общеразвивающих упражнений без предметов и с одним из предметов (ОФП); выполнять упражнения пальчиковой и дыхательной гимнастики.

**обучающийся должен приобрести навык:** соблюдение режима; выполнения упражнений (по выбору).

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **Учебно-тематический план 1 модуля**

#### **Основы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование модулей и тематика</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Форма контроля</b>
	<b>1 модуль. Основы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности.</b>	<b>42</b>	<b>12</b>	<b>30</b>	
1	<b>Введение в программу.</b> Здоровый образ жизни. Правила техники безопасности при проведении занятий. Режим дня. Утренняя зарядка	1	1		Водный мониторинг
2	Полезные и вредные продукты. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья ( <b>2 часа; 1 час - теория, 1 час - практика</b> )	1	1		Коллективная рефлексия
3	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения без предметов.	9	2	7	Контрольные испытания (ОФП)
4	Общеразвивающие упражнения с предметами.	9	3	6	Контрольные испытания

					(ОФП)
5	Гимнастика: пальчиковая, дыхательная, суставная	9	2	7	Демонстрация
6	Подвижные спортивные игры	13	3	10	Наблюдение за самостоятельной игровой деятельностью

### **Теоретический блок. Введение в программу (2 часа)**

#### **Тема № 1. Здоровый образ жизни. Правила безопасности во время занятий и в быту.**

##### **Понятие о здоровье. Режим дня. Утренняя зарядка (1 час).**

Занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Техника безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на стадионе. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

##### **Тема № 2. Здоровое питание. Полезные и вредные продукты (1 час).**

Физическое развитие человека. Влияние физкультуры и спорта на организм. Правила питания при занятии спортом. Самые полезные продукты. Вредные продукты.

**Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.** Влияние природных факторов на организм человека.

#### **Тема № 3. Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения без предметов (всего 9 часов; 2-теория, 7-практика)**

##### **Строевые упражнения. (1,5 часа: 0,5 ч - теория, 1 ч практика).**

Команды для управления группой, понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал. Равнение в шеренгу. Команда «смирно» и «вольно». Простейший расчет на «первый-второй». Перестроение из одной шеренги в две.

**Виды строя: в одну, в две шеренги, в три, в колонну по одному, по два. (1 час).** Перестроение из одной шеренги в две. Простейший расчет на «первый-второй» - «третий». Перестроения.

##### **Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. (1 час).**

Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении. Походный строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

##### **Упражнение в ходьбе змейкой в колонне по одному и парами. (1,5 часа: 0,5 часа - теория, 1 час - практика.)**

Построение в три колонны, размыкание и смыкание приставными шагами в стороны. Поворот на углу зала во время движения. Повороты на месте направо и налево по счету. Остановка после ходьбы всем одновременно.

##### **Общеразвивающие гимнастические упражнения: для рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи. (1 час).**

Упражнения без предметов, индивидуальные и парные. Упражнения на гибкость. Наклоны, повороты, вращения.

**Упражнения для мышц ног, таза из различных исходных положений (1 час).** Упражнения (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

##### **Упражнения для всех групп мышц. (2 часа: 1 час - теория, 1 час - практика.)**

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения на гимнастической стенке. Комплекс упражнений по ОФП без предметов.

**Практические занятия. Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов.**

1. «Меткие стрелки». Наклоны в стороны. Выпады. «Носочек прыгает», «Колечко», прыжки «Пружинка». Чередование с дыхательными упражнениями или ходьбой.

**Тема 4. Общеразвивающие упражнения с предметами (всего - 9 часов; теория - 3 часа, 6 часов - практика).**

**Упражнения с гимнастической палкой (или сложенной вчетверо скакалкой) (1,5 часа: 0,5 часа - теория, 1 час – практика).**

Стойка на носках. Наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.

**Упражнения с малым мячом. (1,5 часа: 0,5 часа - теория, 1 час – практика).**

Упражнения для рук. Повороты вправо-влево. Наклоны к ногам. Приседания. Передача и катание мяча. Прыжки вокруг мяча на двух ногах. Упражнения с обручем. (2 часа: 1 час – теория, 1 час – практика).

Основная, средняя и широкая стойка; обруч впереди, за плечами, за спиной. Повороты влево, вправо. Наклоны вверх, вниз. Упражнения, лёжа на спине, на животе.

**Упражнения на гимнастической скамейке. (2 часа: 1 час - теория, 1 час - практика).**

Основная стойка боком к скамейке. Наклоны головы вправо, влево, вниз. «Ножницы» руками, повороты вправо, влево, вниз. Наклоны к правой и левой ноге. Прыжки на двух ногах около скамейки.

**Общеразвивающие упражнения в парах. (2 часа - практика).**

Стоя лицом друг к другу, наклоны, повороты, приседания. Средняя и широкая стойка лицом друг к другу, повороты, пружинистые наклоны, приседания.

**Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой, малым мячом, обручем.**

1. «На носок».

2. Наклоны в стороны, вниз, приседания.

3. «Выпрями ноги», «Вставай», «Лодочка».

4. Махи ногами.

5. Прыжки на двух ногах через предмет, положенную на пол, чередование с ходьбой скользящим шагом по палке.

**Тема 5. Гимнастика: пальчиковая, дыхательная, суставная (всего - 9 часов; теория - 2 часа, 7 часов - практика).**

**Пальчиковая гимнастика. (2,5 часа: 0,5 часа - теория, 1,5 часа – практика).** Разминки пальцев: сгибания и разгибания; манипулирование пальцами. Использование обеих рук, движение десяти пальцев по-разному. Обыгрывание персонажей с помощью пальцев обеих рук. Повторение за педагогом текстов и движений.

**Игра «Этот пальчик».** (Пальцы разомкнуты. Поочередно загибаются все пальцы, начиная с большого пальца. Пальцы крепко сжаты в кулак, затем кулак энергично разжимается, пальцы разомкнуты).

**Игра «Ну-ка, братцы, за работу!».** (Пальцами правой руки поочередно загибаем пальцы левой руки, начиная с большого пальца).

**Суставная гимнастика. (3,5 часа: 0,5 часа - теория, 2,5 часа – практика).** Общеукрепляющая гимнастика для детей. Образное представление выполняемых упражнений, круги. Зарядка для детей «Будем прыгать и скакать», «А часы идут, идут», «Вместе по лесу идём», «В понедельник».

**Дыхательная гимнастика. (3 часа: 1 час - теория, 2 часа – практика).**

Влияние дыхательной гимнастики на организм человека. Общие рекомендации при выполнении упражнений. Последовательность дыхательных упражнений.

**Игра «Жук».** ИП: малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у – сказал

крылатый жук, посижу и пожужжу».

**Игра «Петушок».** ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить «ку-ка-ре-ку».

**Игра «Ворона».** ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «каррр», максимально растягивая звук [р].

**Игра «Паровозик».** Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух- чух- чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту- тууу». Продолжительность – до 30 секунд.

**Игра «Дровосек».** (Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком 6-8 раз.

**Игра «Сердитый ежик».** Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнесите на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком 3-5 раз.

## **Тема 6. Подвижные спортивные игры (всего 13 часов: 3 часа - теория, 10 часов - практика).**

**6.1. «Горелки»** Ход игры: Дети становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия. По считалке выбирается Ловишка. Он становится на линию спиной к остальным детям. Все стоящие парами говорят:

«Гори, гори ясно, чтобы не погасло. Глянь на небо – птички летят, колокольчики звенят. Раз, два, три – беги!»

С окончанием слов дети стоящие в последней паре бегут вдоль колонны (один – справа, другой - слева, стремясь схватиться за руки. Ловишка старается поймать одного из пары и соединить с ним руки. Если ловящий успел это сделать, он образует с пойманным новую пару и становится впереди колонны, а оставшийся без пары становится ловишкой. Если Ловишка не поймал, он остаётся в той же роли. Во время произнесения слов Ловишка не оглядывается, ловить можно до того, как играющие возьмутся за руки.

### **«Коршун и наседка».**

Ход игры: В игре участвуют 8-10 детей, одного из игроков выбирают коршуном, другого наседкой. Остальные дети – цыплята, они становятся за наседкой, образуя колонну. Все держаться друг за друга. В стороне гнездо коршуна. По сигналу он вылетает из гнезда и старается поймать цыплёнка, стоящего в колонне последним. Наседка, вытягивая руки в стороны, не даёт коршуну схватить цыплёнка. Все цыплята следят за движениями коршуна и быстро двигаются за наседкой. Пойманный цыплёнок идёт в гнездо коршуна.

### **«Чья колонна быстрее построится?»**

Ход игры: Дети распределяются на три группы с одинаковым числом игроков. Каждая подгруппа выбирает определённый предмет, например шишку или камешек и т.д. все дети одной группы имеют один и тот же предмет. В разных концах площадки выбирают места для этих подгрупп – пенёк, куст, дощечка, которые обозначаются таким же предметом. Под удары бубна все ходят или бегают в разных направлениях. По сигналу «На места» бегут и строятся у соответствующего предмета в колонну.

### **«Совушка»**

Ход игры: Все играющие птички, один ребёнок – сова, которая находится в стороне площадки. По сигналу «день» птички разлетаются, машут крыльями, клюют зёрнышки. На сигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова, высматривает тех, кто шевелится и забирает в гнездо через 15-20 сек. Снова даётся сигнал «день», сова улетает в гнездо, дети – птички летают по площадке.

2 вариант.

Выбирается две совы. Принимать интересные позы.

#### «Перемена мест»

Ход игры: Две команды по 8-10 человек выстраиваются шеренгами лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки за линиями городов (дистанция 10-12 м), и расходятся на ширину вытянутых рук. По сигналу бегут навстречу друг к другу, стараясь как можно быстрее оказаться за чертой противоположного города, затем поворачиваются лицом к центру площадки и строятся в шеренгу. Побеждает команда сделавшая это быстрее.

2 вариант.

Перебегать боковым галопом, с прямыми ногами.

**«Бег шеренгами»** Ход игры: Команды выстраиваются шеренгами (на расстоянии 15-20 шагов), можно дать им названия «Ракета» и «Спутник». По сигналу дети одной из команд, взявшись за руки, идут вперёд, стараясь соблюдать равнение. Когда до другой шеренги, участники которой сидят на земле, остаётся 2-3 шага, воспитатель даёт команду: «Беги!». Дети первой шеренги расцепляют руки и бегут в свой дом, а ребята второй шеренги стараются их осалить. При повторе команды меняются ролями.

2 вариант.

Каждый раз дети обеих команд должны принимать определённое исходное положение, например: те, кто наступает, могут брать друг друга под руги, класть руки на плечи, сцеплять их впереди; те, кто ожидает приближения соперников, могут стоять спиной или боком к ним.

По одной игре, ранее изученной, педагог включает в каждое занятие 1 модуля.

### **2модуль. ВФСК для дошкольников: от теории к практике**

**Цель модуля:** создание условий для формирования умений по выполнению физических упражнений (тестов) ВФСК ГТО.

#### **Задачи модуля:**

- изучить теоретический материал о ВФСК ГТО и видах обязательных испытаний (тестов);
- обучить правилам безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми;
- научить выполнять общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами из комплекса ГТО;
- обучить правилам подвижных игр;
- обучить правилам и технике выполнения правильной ходьбы и бега;
- научить метать теннисный мяч в цель;
- научить прыжкам в длину с места.

#### **Предметные ожидаемые результаты:**

**обучающийся должен знать:** ТБ во время занятий и в быту; – тестовые испытания первой ступени ВФСК ГТО; знаки отличия (теоретический материал); технику выполнения ОРУ без предметов и с предметами.

**обучающийся должен уметь:** выполнять упражнения пальчиковой и дыхательной гимнастики; выполнять тестовые элементы комплекса упражнений из ВФСК ГТО.

**Обучающийся должен приобрести навык:** выполнения отдельных упражнений (тестов) из комплекса ВФСК ГТО.

### **Учебно-тематический план 2 модуля ВФСК ГТО для дошкольников**

№ п/п	Наименование модулей и тематика	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
	<b>2 модуль. ВФСК ГТО для дошкольников.</b>	<b>42</b>	<b>8</b>	<b>34</b>	
1	Что такое ГТО. Ступени, тестовые испытания; значки.	2	1	1	Беседа, демонстрация

2	Комплекс упражнений из физкультурно-спортивного комплекса ГТО.	22	4	18	Контрольные испытания (упражнения из комплекса ГТО)
3	Гимнастика: пальчиковая, дыхательная, суставная	6	1	5	Демонстрация
4	Подвижные спортивные игры	12	2	10	Наблюдение за самостоятельной игровой деятельностью

### **Теоретический блок. ВФСК для дошкольников (2 часа)**

**Тема № 1. Что такое ВФСК ГТО. Из истории становления ГТО. Ступени ГТО. Знаки ГТО (2 часа; 1 час - теория, 1 час - практика)**

**1.1. Тестовые испытания (нормативы для дошкольников).** Просмотр видеороликов правильного выполнения тестовых испытаний. Демонстрация выполнения тестов педагогом.

**Тема № 2. Комплекс упражнений из физкультурно-спортивного комплекса ГТО. (22 часа; 4 часа - теория, 18 часов - практика).**

**Упражнения на развитие силы (4,5 часа; 1 час - теория, 3,5 часа - практика).**

- сгибание и разгибание рук,
- подтягивание к низкой и высокой перекладине,
- прыжки с места.

**Упражнения на развитие скоростных качеств (4,5 часа; 1 час - теория, 3,5 часа - практика)**

- челночный бег 3x10 м. (сек.);
- бег на 30 м. (сек.)
- поднимание туловища из положения, лежа (количество раз за 1 мин.)

**Упражнения на развитие гибкости (3,5 часа; 0,5 часа - теория, 3 часа - практика)**

- наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (см).

**Упражнения на развитие выносливости (3,5 часа; 0,5 часа - теория, 3 часа - практика)**

- смешанное передвижение на 1000 м. (мин, сек.).

**Упражнения на развитие координации, равновесия, меткости (6 часов; 1 час - теория, 5 часов - практика).**

- метание теннисного мяча в цель,
- ходьба по гимнастической скамье,
- прыжки через скакалку,
- выполнение упражнения «Ласточка».

**Тема № 3. Гимнастика: пальчиковая, суставная, дыхательная (6 часов; 1 час - теория, 5 часов - практика).**

**Пальчиковая гимнастика (2 часа - практика)**

**Игра «Прятки»** Энергично сжимаем и разжимаем кулачки и показываем ладошки).

**Игра «На поляне».** (Текст сопровождается демонстрацией: изображаем дом, замок, ворота).

**Игра «На прогулку».** (Разжимаем пальцы из кулака по одному, начиная с большого пальца, ритмично разжимаем и сжимаем все пальцы вместе).

**Игра «По грибы».** ( Пальцы сжаты в кулак, затем поочередно отгибаем).

**Суставная гимнастика (1 час - теория, 2 часа - практика)**

**Комплекс №1.** Ходьба в колонне по одному в обход зала (площадки) в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную; упражнения без предметов.

**Комплекс №2.** Игровое упражнение "Быстро в колонну!"

**Упражнения с малым мячом.** Игра "Совушка".

**Комплекс №3.** Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному с нахождением своего места по сигналу педагога.

### **Упражнения с флажками.**

**Комплекс № 4.** Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога поворот в другую сторону. Ходьба с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 40–50 см).

**Упражнения с обручем.** Ходьба в колонне по одному.

### **Дыхательная гимнастика (1 час - практика)**

**Игра «Качели».** Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку: Качели вверх (вдох); Качели вниз (выдох); Крепче ты, дружок, держись.

**Игра «Дерево на ветру».** ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

**Игра «Надуй шарик».** ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

### **Тема № 4. Подвижные спортивные игры (12 часов; 2 часа - теория, 10 часов - практика).**

**«Догони соперника».** Ход игры: Две шеренги детей располагаются перед стартовыми линиями на расстоянии 5 шагов одна от другой, в 15-20 шагах от стартовой линии очерчивается дом. По сигналу все одновременно начинают бег: дети, находящиеся сзади стараются осалить бегущих впереди. После подсчёта осаленных дети меняются ролями. При повторе шеренги меняются местами.

**«Второй лишний».** Ход игры: Дети становятся по кругу, расстояние между ними должно быть не менее 1-2 шагов. За кругом находится двое водящих. Один из них убегает, другой старается догнать его. Убегающий ребенок, спасаясь от ловящего, становится впереди какого-то ребёнка. Если он вбежал в круг и встал пока его не запятали, его уже нельзя салить. Теперь должен убежать ребёнок, который оказался вторым. Если Ловишка успел коснуться убегающего, то они меняются ролями. Бегать только вне круга, не пересекать его, не хвататься за детей, стоящих в кругу, бегать не слишком долго, чтобы все могли включиться в игру.

2 вариант.

Можно по кругу встать парами, тогда игра будет называться «Третий лишний».

**«Веревочка».** Ход игры: На пол кладут верёвочку, длиной 1 м. на расстоянии 5-6 м от её концов ставят флажки. Двое детей встают у концов верёвки лицом к своим флажкам. По сигналу: «Раз, два, три, беги», дети бегут каждый к своему флажку, оббегают его возвращаются и дергают за конец верёвки. Побеждает тот, кому это удалось сделать первым.

2 вариант:

Под двумя стульчиками, стоящими спинками друг к другу кладётся скакалка, дети сидят на стульях пока звучит музыка, дети бегают вокруг стульев, как только музыка остановится дети должны сесть на свой стул и схватить за конец скакалки тот, кто сделал первый, победил.

**«Эстафета парами»** Ход игры: Дети становятся в 2 колонны парами за линию на одной стороне площадки. На противоположной стороне ориентиры. По сигналу первые пары, взявшись за руки, бегут до ориентиров, оббегают их и возвращаются в конец колонны. Выигрывает та колонна, игроки которой быстрее выполняют задание и не разъединят руки во время бега.

**«Прыгни - присядь».** Ход игры: Дети стоят в колонне на расстоянии одного шага от другого. Двое водящих с верёвкой в руках – длина 1,5 м, располагаются справа и слева от колонны. По сигналу дети проносят верёвку перед колонной на высоте – 25-30 см от земли. Дети в колонне поочередно перепрыгивают через верёвку. Затем, миновав колонну, водящие поворачиваются обратно, неся верёвку на высоте 50-60 см. дети быстро приседают, принимая положение группировки, чтобы верёвка их не задела. При повторении ведущие меняются. Подпрыгивать вверх толчком двух ног, не перешагивать, тот, кто ошибся, выходит из колонны на 2-3 повторения игры.

**«Прыжковая эстафета».** Ход игры: Дети встают в колонны и продвигаются вперёд разными

видами прыжков: с одной ноги на другую, на двух ногах, с набивными мячами в руках, боком. В конце продвижения дать задание – выпрыгнуть вверх, коснуться рукой отметки на стене, баскетбольного кольца, подвешенного мяча.

2 вариант.

Можно комбинировать задания: в одну сторону прыгать на правой ноге, а в другую – на левой; с мячом, зажатым между коленями, обратно голенью.

### **3 модуль. Совершенствование двигательных умений. Лёгкая атлетика.**

**Цель модуля:** создание условий для совершенствования физической и технической подготовленности; стремление успешно выполнить тесты ГТО.

**Задачи модуля:** отработка навыков:

- правильной ходьбы и бега;
- метание теннисного мяча в цель;
- прыжков в длину с места.

Реализация этого модуля направлена на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Данный модуль состоит из тем тесно взаимосвязанных и дополняющих друг друга: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

**Предметные ожидаемые результаты:**

**обучающийся должен знать:** тестовые испытания первой ступени ВФСК ГТО; знаки отличия (теоретический материал); технику выполнения элементов лёгкой атлетики: ходьбы, бега, метания, прыжков.

**обучающийся должен уметь:** выполнять тестовые элементы комплекса упражнений из ВФСК ГТО.

**обучающийся должен приобрести навык:** участия в соревнованиях по сдаче норм (тестов) из комплекса ВФСК ГТО (первая ступень).

#### **Учебно-тематический план 3 модуля Совершенствование двигательных умений. Лёгкая атлетика**

№ п/п	Наименование модулей и тематика	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
	<b>3 модуль. Совершенствование двигательных умений. Лёгкая атлетика</b>	<b>42</b>	<b>11</b>	<b>31</b>	
1	Техника бега. Фазы ходьбы и бег. Правила ТБ при выполнении упражнений.	12	4	8	выполнение нормативов (бег 30 метров)
2	Прыжковая техника.	11	3	8	Выполнение нормативов (прыжок в длину с места)
3	Техника метания.	11	3	8	Выполнение нормативов (метание теннисного мяча)
4	Подвижные спортивные игры.	8	1	7	Наблюдение

**Тема №1. Легкая атлетика. Содержание упражнений по технике бега. Требования к технике бега. (12 часов; 4 часа - теория, 8 часов - практика).**

**Беговые упражнения. (2,5 часа; 1 час - теория, 1,5 часа - практика)**

Бег, отводя назад согнутые ноги в коленях, поднимая вперед прямые ноги, бег прыжками. Бег в медленном и среднем темпе. Бег «вприпрыжку», наперегонки, с препятствиями на 20—30 см.

**Бег в сочетании с другими движениями (2,5 часа; 1 час - теория, 1,5 часа - практика)** (ведение мяча, со скакалкой; прыжками). Бег широким шагом через препятствия высотой 10- 15 см.

**Бег из разных стартовых положений, бег на скорость - дистанция 30 м. (2,5 часа; 1 час - теория, 1,5 часа - практика)** Медленный бег в течение 2—3 мин.

**Челночный бег (5 раз по 10 м). (2,5 часа; 1 час - теория, 1,5 часа - практика)**

Чередование ходьбы и бега на 3-4 отрезках пути, по 100-150 м каждый. Ходьба с мешочком (вес 1 кг) на голове с выполнением различных заданий, ходьба по шпалам, ходьба вдвоем-втроем в затылок, держась руками за локти находящегося впереди. Ходьба на носках маленькими, частыми шагами. Шаг конькобежца.

**Бег в среднем темпе по пересеченной местности на расстояние 200-300 м. (2 часа, практика).** Выполнение правильной техники бега. Упражнения для развития ловкости, быстроты движений, глазомера.

**Тема № 2. Прыжки. (11 часов; 3 часа - теория, 8 часов - практика).**

**Прыжковая техника. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. (6 часов; 2 часа - теория, 4 часа - практика).**

Освоение техники прыжка. Исходное положение перед прыжком. Подготовка к отталкиванию, Отталкивание, полёт и приземление.

**Прыжок в длину с разбега. (5 часов; 1 час - теория, 4 часа - практика).**

Определение скоростно-силовых возможностей. Фазы прыжка: разбег, отталкивание, полёт, приземление. Прыжки через кружащуюся длинную скакалку, выполняя различные задания. Прыжки с поворотами.

**Тема № 3. Метание мяча. Техника метания (11 часов; 3 часа - теория, 8 часов - практика).**

**Упражнения с мячом (теннисным). (3 часа; 1 час - теория, 2 часа - практика).**

Метание мяча одной рукой в землю у самых ног, метать мяч в кружок диаметром 50—60 см, начерченный на земле, в катящийся мимо обруч.

**Упражнения с мячом. Подбрасывание мяча (3 часа; 1 час - теория, 2 часа - практика).** Подбрасывание мяча левой рукой, коснуться руками земли и поймать мяч правой рукой. Стоя в круге, передавать друг другу мяч среднего размера, подбивая его, как при игре в волейбол.

**Техника метания мяча. (3 часа; 1 час - теория, 2 часа - практика).**

Держание мяча, замах, бросок.

**Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 метров). (2 часа - практика).**

Определение количества попаданий. Техника выполнения.

**Тема № 4. Подвижные спортивные игры (всего - 8 часов; 1 час- теория. 7ч. – практика).**

**Игра «Перелёт птиц».** Ход игры: На одном конце зала находятся дети – они птицы. На другом конце зала – пособия, на которые можно залезть – это деревья.

По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» - дети, махая руками, как крыльями разбегаются по всему залу, на следующий сигнал: «Буря!» - дети бегут к возвышениям и прячутся там. Когда воспитатель произнесёт: «Буря прекратилась!» дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу (птицы продолжают свой полёт). Во время игры воспитатель в обязательном порядке осуществляет страховку детей.

**Эстафеты без предметов.** Бег. Спортивная ходьба. Прыжки: правым боком, левым боком; ноги скрестно (в полете менять положение ног). Ходьба или бег с различными движениями рук. Подражание зверям и птицам.

**Эстафеты в парах.** Бег «паука», на руках, «на трех ногах, «чехарда», бег в обруче.

**Эстафеты со скакалкой.** Прыжки через скакалку: в паре с продвижением вперед.

**Игра Переправа.** Средством переправы может быть: мяч, обруч, гимнастическая палка, скакалка и т.д. Команды по одному переправляются на противоположную сторону.

**Игра «Бочком».** Ход игры: Дети становятся в колонну на расстоянии двух шагов друг от друга. По сигналу воспитателя дети прыгают боком все в одну сторону. Сохранится ли при этом колонна?

2 вариант.

Стоя в колонне, рассчитываются на первый второй. По сигналу первые номера прыгают боком вправо, вторые влево.

**«Школа мяча».** Ход игры.

- Подбросить мяч вверх и поймать его одной рукой.
- Ударить мяч о землю и поймать одной рукой.
- Подбросить вверх, хлопнуть в ладоши и поймать его двумя руками.
- Ударить о стену и поймать его одной рукой.
- Ударить о стену, поймать его одной рукой, после того как он ударится о землю.
- Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и поймать одной рукой.
- Ударить мяч о стену так чтобы он отскочил под углом в сторону партнёра, который должен поймать его.
- Ударить мяч, о стену бросив его из-за спины, из-за головы, из-под ноги и поймать его.

**Итоговое занятие.** Игровая спортивный квест. Подведение итогов учебного года.

## **РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Методическое обеспечение программы**

В основу учебно-воспитательного процесса положены личностно – ориентированные технологии и здоровье сберегающие технологии, которые позволяют обеспечить комфортные, бесконфликтные и безопасные условия развития личности ребенка, реализации ее природных потенциалов.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания о здоровье, ЗОЖ, о гигиене, о технике безопасности, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных площадках, в зале, на стадионе.

В практической части следует использовать комбинированные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, подвижные спортивные игры, и т. д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Структура типового занятия:

- Подготовительная часть (разминка) – построение, подготовка двигательного аппарата к работе, ОРУ.
- Основная – основные упражнения гимнастики, игры.
- Заключительная - восстановление дыхания, упражнение на расслабление, самомассаж.

На протяжении всего периода обучения проводятся продуктивные формы занятий - спортивные соревнования, квесты, они повышают интерес к занятиям, проводятся систематически, с приглашением родителей (законных представителей).

Формы занятий:

- учебно-тренировочные;
- соревнования;
- работа по индивидуальным планам.

Основные средства тренировочных воздействий:

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения); подвижные игры и игровые упражнения;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий). Основные методы выполнения упражнений:
- игровой; повторный; равномерный; круговой.

Дидактические материалы:

Для качественного проведения учебного процесса необходимы:

- наглядные пособия (фотоматериалы, таблицы, и т.д.).
- инструкции по охране труда на занятиях;
- картотека упражнений по общей подготовке;
- картотека общеразвивающих упражнений для разминки.

### **Методические и видеоматериалы по изучению блоков программы**

1. Материалы официального сайта ВФСК «ГТО»: видеоролики о технике выполнения нормативов ВФСК «ГТО»:

2. Указ Президента РФ от 24.03.2014 г. № 172 о Всероссийском физкультурно - спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);

3. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 11.06.2014 г. № 540;

4. Пензулаева Л.И. – Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2010. – 128 с.

5. Фролов В.Г. – Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке: книга для детей и родителей. – М.: Просвещение, 2016. – 159 с.

### **Интернет ресурсы**

1. <http://www.fizkulturvshkole.ru/> Этот проект создан в помощь учителям физкультуры, тренерам, студентам спортивных ВУЗов и СУЗов, любителям здорового образа жизни. Здесь отражена классика преподавания физической культуры, а также современные методы и приёмы.

2. <http://fizkultura-na5.ru/> На этом сайте собраны материалы, которые охватывают практически все аспекты преподавания физической культуры: программы по физкультуре, кроссворды, статьи, нормативы, комплексы упражнений, правила соревнований.

3. <http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php> Праздник День физкультурника

На волне повышения популярности спорта, физической культуры и здорового образа жизни, период "возрождения" переживает в последние годы и старый праздник День физкультурника.

### **Материально-техническое обеспечение программы**

- физкультурный зал (зал размером 30 на 20; палубный, деревянный пол, разметка, стены ровные, без выступов, температура воздуха 16-18 градусов, достаточное освещение, вентиляция, шумоизоляция, достаточное количество спортивного оборудования), спортивный стадион.

- спортивный инвентарь: маты, мячи ( малые), гимнастические палки, шведская стенка, обручи, гимнастические скамьи, скакалки

- спортивная форма и обувь на каждого воспитанника технические средства обучения (ноутбук, проектор, колонки)

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям ребенка. Важно обеспечить безопасность физкультурного оборудования.

### **Кадровое обеспечение программы**

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации №298-н от 5 мая 2018 года.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – СПб.:2. Питер, 2017 – 400 с.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. – Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2018.
3. Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2017г.
4. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1986. – 128 с.
5. Вареник Е.Н. – Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015г.
6. Воротилкина И. М. Физкультурно – оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. Москва «Издательство НЦЭНАС», 2014г.
7. Голицына Н. С. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. Москва, 2016г.
8. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Мозаика-Синтез, 2012г.
9. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду. Издательство ГНОМ и Д», 2017г.

### Приложение 1

#### Тест "Здоровый образ жизни"

##### Список вопросов теста

Вопрос 1. Что относится к правилам здорового образа жизни?

Варианты ответов

- Покупка лекарств
- Обильное питание
- Занятия спортом

Вопрос 2. Какой отдых не способствует сохранению здоровья?

Варианты ответов

- Прогулки
- Спортивные игры
- Компьютерные игры

Вопрос 3. Какое питание считается здоровым?

Варианты ответов

- Разнообразное
- Всухомятку

- Богатое жирами

Вопрос 4. Какая привычка относится к вредным?

Варианты ответов

- Соблюдение режима дня
- Употребление запрещённых веществ
- Закаливание

Вопрос 5. Что значит вести здоровый образ жизни?

Варианты ответов

- Читать книги о здоровом образе жизни
- Знать правила здорового образа жизни
- Выполнять правила здорового образа жизни

Вопрос 6. Курение в раннем возрасте приводит к:

Варианты ответов

- Замедлению роста
- Улучшению цвета лица
- Ухудшению состояния внутренних органов

Вопрос 7. Что может стать причиной инфекционных болезней?

Варианты ответов

- Грязные руки
- Вещи больного
- Испорченная пища
- Простуда

Вопрос 8. Какое животное стало символом закаливания?

Варианты ответов

- Слон
- Белый медведь
- Морж
- Пингвин

Вопрос 9. Как можно закаляться?

Варианты ответов

- Спать зимой с открытым окном
- Глубоко дышать
- Обливаться водой на улице
- Всё время гулять

Приложение 2

## 1. Общая физическая подготовка

### 1. Гимнастика

Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку.

Ходьба в ногу. Строевой шаг. Интервал.

Дистанция.

Повороты на месте и в движении. Предварительная и исполнительная команды.

Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; Из колонны по одному в колонну по два.

Смыкание строя.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами: мячами, скакалками, гимнастическими палками, с партнером.

**3. Упражнения на гимнастических снарядах:** на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке. Прыжок через препятствие.

**4. Акробатические упражнения:** группировка, перекуты, кувырок вперед.

**5. Силовые упражнения:** лазание, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствия.

**6. Упражнения для мышц:** верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров; - для мышц туловища – упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в том числе в парах);

- для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ногах.

- для мышц голени – стоя на возвышении.

**7. Лёгкая атлетика:** ходьба обычная и с различными положениями рук; с изменением темпа движения, бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30 м.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжок в высоту способом «перешагиванием».

Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.

### Приложение 3

#### Нормы ГТО 6-8 лет (1 ступень) ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		Золотой знак	Серебряный знак	Бронзовый знак	Золотой знак	Серебряный знак	Бронзовый знак
1.1	Челночный бег 3x10 метров(секунд)	9,2	10,0	10,3	9,5	10,4	10,6
1.2	или бег на 30 метров (секунд)	6,0	6,7	6,9	6,2	6,8	7,1
2	Смешанное передвижение на 1000м (мин:сек)	5:20	6:40	7:10	6:00	7:05	7:35
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-вораз)	4	3	2	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	15	9	6	11	6	4
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжана полу (кол-во раз)	17	10	7	11	6	4
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+7	+3	+1	+9	+5	+3

#### ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		Золотой знак	Серебряный знак	Бронзовый знак	Золотой знак	Серебряный знак	Бронзовый знак
5	Прыжок в длину с местатолчком двумя ногами (см)	140	120	110	135	115	105
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во попаданий)	4	3	2	3	2	1
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	35	24	21	30	21	18
8.1	Бег на лыжах 1 км (мин:сек)	8:00	9:00	10:15	8:30	9:30	11:00

8.2	или смешанное передвижение на 1км попересеченной местности (мин:сек)	6:00	7:00	9:00	6:30	7:30	9:30
9	Плавание на 25м (мин:сек)	2:30	2:40	3:00	2:30	2:40	3:00

### УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО

Условие	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	Золотой знак	Серебряный знак	Бронзовый знак	Золотой знак	Серебряный знак	Бронзовый знак
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО"	7	6	6	7	6	6