

Управление образования  
администрации муниципального образования  
«Гусевский городской округ»  
Калининградской области  
**Муниципальное автономное дошкольное  
образовательное учреждение  
«Детский сад № 11 Центр развития ребенка»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
МАДОУ «Детский сад № 11  
Центр развития ребенка»  
Приказ № 74 от 30.05.2024 г.

«Утверждаю»  
Заведующий МАДОУ «Детский  
сад № 11 Центр развития ребенка»  
З.Р. Полушкина  
«31» \_\_\_\_\_ 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«ГТОшки»  
(краткосрочная)**

Возраст обучающихся: 5-7 лет  
Срок реализации: 4 мес.

Документ подписан электронной подписью  
Полушкина Зульфия Рафиковна  
Заведующий  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 11 ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА"  
Срок действия с 03.04.2024 до 27.06.2025

Автор программы:  
Губанова Галина Анатольевна,  
инструктор по физической культуре

г. Гусев, 2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Описание предмета, дисциплины, которому посвящена программа**

В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «ГТОшки» показана работа по формированию у детей потребности в изучении истории ГТО в России, потребностей в сдаче норм ГТО в условиях дошкольной организации.

Современный комплекс «Готов к труду и обороне» полноценная программная и нормативная основа физического воспитания, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Целью этого направления является разработка и реализация комплексного подхода к здоровьесбережению детей, родителей, педагогов детского сада, как успешного фактора сохранения и укрепления здоровья всех участников образовательного процесса. Поэтому внедрение комплекса ГТО в детском саду решит многие проблемы в физическом и психическом развитии ребенка-дошкольника.

Интеграция ВФСК ГТО в систему дошкольного образования связана с выделением в комплексе 1й ступени (от 6 до 8 лет): воспитанники подготовительных групп (дети 6 лет) уже могут сдавать нормативы ВФСК ГТО. У воспитанников дошкольных образовательных учреждений необходимо не только развивать физические способности, но и формировать представление о ВФСК ГТО.

### **Ведущие идеи программы**

Дошкольный возраст является началом всех начал. Именно в эти годы закладывается фундамент здоровья, формируются личностные качества, интерес к занятиям любимым делом, раскрываются способности ребёнка. На сегодняшний день наша задача заключается в том, чтобы привить интерес у дошкольников к комплексу ГТО, к занятиям спортом, к сохранению здоровья в целом, а занятия легкой атлетикой в детском саду имеют цель повысить популярность занятий этим видом спорта у детей 5-7 лет.

### **Ключевые понятия**

*ВФСК ГТО (всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»)* – это специальный физкультурный комплекс, который является основой физического воспитания населения страны.

*Лёгкая атлетика* – олимпийский вид спорта. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

*Двигательная деятельность* – деятельность, основным компонентом которой является движение, и которая направлена на физическое и двигательное развитие ребенка.

*Здоровье* – естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений.

*Физическое воспитание* – это педагогический процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма ребенка, формирование

двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развития физических качеств.

*Физическое развитие* – это процесс изменения форм и функций организма под воздействием условий жизни и воспитания. В узком смысле слова это: антропометрические и биометрические понятия (рост, вес, окружность грудной клетки, состояния осанки, жизненная емкость легких.) В широком понимании это – физические качества (выносливость, ловкость, быстрота, сила, гибкость, равновесие, глазомер).

#### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ГТОшки» имеет физкультурно-спортивную направленность.

#### **Уровень освоения программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ГТОшки» имеет ознакомительный уровень освоения программы.

#### **Актуальность программы**

Реализация программы основана на доступности задач и заданий (от простого к сложному), предлагаемых для практической деятельности детей, не имеющих начальной подготовки, на сочетании индивидуальной и коллективной деятельности. Важное значение для мотивации обучающихся в легкой атлетике имеет итоговая аттестация (в форме открытого занятия), которая вносит в процесс обучения соревновательный элемент.

#### **Педагогическая целесообразность образовательной программы**

На протяжении последних лет отмечается тревожная тенденция прогрессивного ухудшения состояния здоровья детей. В концепции охраны здоровья населения России, в числе первоочередных мер, направленных на охрану здоровья, определено создание условий и вовлечение групп населения в активные занятия физической культурой и спортом. Следовательно, физическое воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста должно рассматриваться, как приоритетное направление деятельности образовательных учреждений, ведь в общей системе образования дошкольников и школьников младшего возраста именно этот вид воспитания имеет решающее значение для охраны и укрепления здоровья и становления личности, развития физического и психического потенциала ребёнка.

Для решения этих задач применяются различные средства, методы и формы физкультурной работы с детьми по линии дополнительного образования. Для того чтобы эта работа была эффективной, необходима определенная теоретическая и методическая база, которой в той или иной мере может стать настоящая программа по работе с детьми дошкольного возраста «ГТОшки». Программа разработана с учетом имеющейся учебно-материальной базы (спортивный зал, спортивная площадка, спортивный инвентарь)

**Практическая значимость образовательной программы** заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и на развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой. Данная программа

учитывает современные методические разработки в области культуры и спорта, и требования, предъявляемые к программам дополнительного образования детей.

### **Принципы отбора содержания образовательной программы**

Принципы отбора содержания (образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его способностей):

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

*Принцип индивидуальности* – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.

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

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

*Принцип оздоровительной направленности* – специфический принцип физического воспитания – предполагает укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей, сочетать двигательную активность с общедоступными закалывающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики.

*Принцип сознательности* – основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.

*Принцип наглядности* - заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.

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

### **Отличительные особенности программы**

Во-первых, отличительной особенностью программы можно по праву считать использование целостного подхода в развитии у обучающихся желания заниматься спортом. Во-вторых, в организации оздоровительного досуга как группы в целом, так и отдельного её обучающегося. В-третьих, в использовании воспитательных возможностей общности, состоящей из обучающихся, родителей и педагогов.

**Цель образовательной программы:** сохранение, укрепление и развитие здоровья, повышение иммунитета, физическое совершенствование, формирование у воспитанников основ здорового образа жизни.

## **Задачи образовательной программы**

### **Образовательные:**

1. Создавать условия для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.
3. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
4. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
5. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц.

### **Развивающие:**

1. Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).

### **Воспитательные:**

1. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.
2. Воспитывать положительные черты характера.
3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

## **Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ГТОшки» предназначена для детей в возрасте 5-7 лет.

### ***Возрастные и индивидуальные особенности детей в возрасте 5-7 лет***

В старшем дошкольном возрасте (5-7 лет) отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки, связанные с систематическим школьным обучением. Формируется физиологическая готовность к обучению в школе.

Изменяются пропорции тела, вытягиваются конечности, соотношение длины тела и окружности головы приближается к параметрам школьного возраста. Подняв правую руку вверх, через голову ребенок может ее кистью перекрыть левую ушную раковину (Филиппинский тест). Все перечисленные позитивные изменения физического развития служат показателями биологической зрелости ребенка, необходимой для начала школьного обучения.

Говоря о физическом развитии, следует также отметить его успехи в освоении движений, появление полезных двигательных качеств (ловкости, быстроты, силы, точности, координации движений). В процессе разнообразных и

специально подобранных упражнений развилась кисть, мелкая мускулатура пальцев рук.

У ребенка формируются ценные гигиенические навыки и привычки (мыть руки, чистить зубы, следить за внешним видом и т. д.). Он получает первые представления о значении здоровья, режима дня, важности занятий спортом, утренней гимнастикой. Все это послужит первоосновой здорового образа жизни.

Так, благодаря правильному воспитанию, к концу дошкольного возраста у ребенка складывается общая физическая готовность к школе, без которой он не сможет успешно справиться с новыми учебными нагрузками.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Набор осуществляется только из числа детей посещающих МАДОУ «Детский сад №11 Центр развития ребенка» в группе воспитанников одного возраста. Программа предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав группы: 10-25 человек.

### **Формы обучения по образовательной программе**

Форма обучения – очная.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество учебных часов в год: 16 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах: до 30 минут. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

### **Объем и срок освоения образовательной программы**

Срок освоения программы 4 месяца. На полное освоение программы требуется 16 часов, включая индивидуальные консультации и работу с детьми.

### **Основные методы обучения**

Основные методы обучения, используемые на занятиях:

- Метод стимулирования: создание ситуации успеха; поощрение и порицание в обучении; использование игр и игровых форм.
- Метод организации взаимодействия обучающихся друг с другом.
- Методы развития психологических функций, личностных качеств обучающихся: создание проблемной ситуации; создание креативного поля; перевод игровой деятельности в соревновательную.
- Метод формирования ответственности и ответственности.
- Все методы и приёмы используются в комплексе, чередуются и дополняют друг друга, позволяя педагогу дать детям знания, помочь освоить умения и навыки.

### **Планируемые результаты**

#### **Образовательные:**

1. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся (тестирование).
2. Ребёнок будет результативно, уверенно и точно выполнять необходимые физические упражнения.
3. Ребёнок будет стремиться к лучшему результату, четко осознавать зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом
4. У ребёнка укрепятся все группы мышц и осанка.

5. Ребенок будет постоянно проявлять самоконтроль и самооценку.

**Развивающие:**

1. Ребенок будет в двигательной деятельности успешно проявлять быстроту, ловкость, выносливость, силу, гибкость.

**Воспитательные:**

1. Ребенок будет стремиться к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.

2. У ребенка появится чувство уверенности в себе.

**Механизм оценивания образовательных результатов**

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний правил соревнований и знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни и организации самостоятельных занятий.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**

В течение периода обучения, для определения результативности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «ГТОшки» применяются: тренировочные занятия, беседы, учебные игры, тестирование, участие в соревнованиях.

**Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы**

Качество реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «ГТОшки» обеспечивается за счет:

- доступности, открытости, привлекательности для детей и их родителей (законных представителей) содержания программы;
- наличия комфортной развивающей образовательной среды;
- наличия качественного состава педагогических работников, имеющих среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее профилю преподаваемого учебного материала;
- применение современных педагогических технологий.

**Материально-технические условия реализации образовательной программы.**

Наличие комфортной образовательной среды включает в себя светлое удобное помещение – спортивный зал, соответствующее санитарным нормам СанПин, ковровое покрытие, спортивная площадка.

Материально-техническое обеспечение: ноутбук, принтер цветной, звуковые колонки, флэш-накопитель, экран, проектор.

**Учебно-методическое обеспечение реализации программы**

Для образовательного процесса необходим спортивный инвентарь: мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, эстафетная палочка и др.

### ***Информационное обеспечение реализации программы***

*Нормативно-правовые акты и документы:*

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 7 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 года №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 года №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАДОУ «Детский сад №11 Центр развития ребенка».

*Программное обеспечение:*

- Операционная система Windows;
- Для работы с интернет-порталом: Google Chrome, Яндекс-браузер, Edge;
- Учебно-развивающие интернет-платформы: <https://tillionline.ru/>;  
<https://roboborik.com>.

### ***Кадровое обеспечение реализации программы***

Педагог, реализующий данную программу, имеет высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

### ***Формы контроля и оценочные материалы***

Проверка теоретических знаний проходит в форме опроса, практических знаний – выполнение упражнений.

Оценивание образовательных результатов по теоретическим знаниям

<b>Высокий</b>	<b>Средний</b>	<b>Низкий</b>
Обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта	В ответе содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	Обучающийся не понимает или не знает материал программы

**Оценивание образовательных результатов по владению способами и умению осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

<b>Высокий</b>	<b>Средний</b>	<b>Низкий</b>
Обучающийся умеет самостоятельно - организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения заданий и оценивать итоги; - продемонстрировать полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности	Обучающийся - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения заданий и оценивает итоги	Обучающийся - испытывает затруднения в организации мест занятий и подборе инвентаря; - не владеет умениями Осуществлять различные виды физкультурно-Оздоровительной деятельности

**Содержание образовательной программы**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе:		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
<b>Раздел 1. Выявление начального уровня физической подготовленности</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Тестирование. Составление индивидуальных карт физического развития и подготовленности воспитанников.
1.1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	
1.2	Школа мяча	1	0,5	0,5	
1.3	Прыжки	1	0,5	0,5	
1.4	Выносливость	1	0,5	0,5	
<b>Раздел 2. Выявление промежуточного уровня физической подготовки</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Тестирование общефизической, специальной физической, технической и психологической подготовок.
2.1	Эстафеты	1	0,5	0,5	
2.2	Гибкость	1	0,5	0,5	

2.3	Скорость	1	0,5	0,5	
2.4	Развиваем пресс	1	0,5	0,5	
<b>Раздел 3. Выявление промежуточного уровня физической подготовки</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Учебные игры
3.1	Школа мяча	1	0,5	0,5	
3.2	Школа скакалки	1	0,5	0,5	
3.3	Спортивные игры	1	0,5	0,5	
3.4	Эстафетный бег	1	0,5	0,5	
<b>Раздел 4. Контрольные упражнения</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
4.1	Гибкость	1	0,5	0,5	
4.2	Выносливость	1	0,5	0,5	
4.3	Контрольные испытания	1	0,5	0,5	
4.4	Итоговое развлечение	1	0,5	0,5	
<b>Итого часов:</b>		<b>16</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**  
4 месяца обучения (16 часов, 1 час в неделю)

**Раздел 1. (4 часа)**

**1 Занятие «Вводное».**

Теория: Просмотр презентации «Что такое ГТО?»

Практика:

Тестирование:

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

**2 Занятие «Школа мяча».**

Теория: -

Практика:

Вводная часть с мячом в руках:

Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен (мяч перед собой в двух руках), бег змейкой, по доске.

ОРУ (с мячом)

*Упражнения*

1. Броски мяча вверх и ловля его, сделав при этом поворот на месте на 360°;
2. «Кто дальше бросит»;
3. «Метко в цель»;
4. «Сбей мяч», (Дети катят мяч навстречу друг другу, так, чтобы они столкнулись)
5. П/и «Вышибалы»

**3 Занятие «Прыжки».**

Теория: -

Практика:

Вводная часть:

Ходьба на носках, на пятках, бег 1 мин.

Упр.: «Крабики», «Медвежата», Прыжки на одной ноге – 6м, 3 раза  
ОРУ (Гибкость)

Основная часть:

Игровые упражнения:

1. Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед
2. Прыжки через барьер с разбега (3-4 шага) на мат
3. Эстафета «Кто дальше прыгнет»
4. через обруч, как через скакалку.

П/и «Охотник и утки».

#### **4 Занятие «Выносливость».**

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»

**Раздел2. (4 часа)**

#### **5 Занятие «Эстафеты».**

Эстафеты:

1. «Нарисуй солнышко»;
2. «Мяч капитану»;
3. С двумя набивными мячами;
4. С двумя кеглями;
5. Эстафета на хопках;
6. «Посадка и уборка овощей»;
7. Игра «Изобрази спортсмена».

П/и «Успей выбежать».

ИМП «Щука».

#### **6 Занятие «Гибкость».**

1. Акробатические упражнения «Складной ножик», полу шпагат;
2. «Азбука телодвижений»;
3. Балансировка на набивном мяче;
4. «Достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу);
5. П/и «Сделай фигуру».

Игра с парашютом.

#### **7 Занятие «Скорость».**

Игровые упражнения:

1. «Падающая палка»;
2. Бег уступами;
3. «Мяч в игре»;
4. «Встречный бег»;

5. «Кто быстрее?».

Оздоровительно-развивающая игра (ОРИ) «Непослушные кольца».

Массаж стоп.

### **8 Занятие «Развиваем пресс».**

Упражнения стретчинга

1. «Качалочка»;
2. «Маленький мостик»;
3. «Паровозик»
4. «Змея»;
5. «Морская звезда»;

Упражнение на релаксацию.

#### **Раздел 3 (4 часа)**

### **9 Занятие «Школа мяча».**

1. Метание мяча вдаль из разных исходных положений.
2. Перебрасывание двух мячей одновременно в паре;
3. «Вышибалы»;
4. «Мяч на сторону противника»;
5. «Охотники и утки».

Игра малой подвижности «Спрячь руки!».

### **10 Занятие «Школа скакалки».**

1. Прыжки со скакалкой в паре;
2. Прыжки с продвижением вперёд ноги врозь-ноги скрестно, руки вверх-вниз;
3. Впрыгивание на препятствие;
4. Прыжки на батуте;
5. П/и «Ловишка на одной ноге».
6. Упражнение на дыхание, массаж ног.

### **11 Занятие «Спортивные игры».**

Спортивные игры

### **12 Занятие «Эстафетный бег».**

1. «Не задень верёвку»;
2. «Лови, убегай»;
3. Эстафета по-пластунски;
4. Эстафета «Перемени предмет»;
5. П/и «Фигура вдвоём».

Игра малой подвижности «Круг-кружочек».

Массаж стоп.

#### **Раздел 4. (4 часа)**

### **13 Занятие «Гибкость».**

Упражнения

1. Наклоны вперед из положения стоя (сидя), не сгибая ног;
2. маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой;

Стретчинг

3. «Крокодил»

4. «Гусеница»
5. П/и «Спортивные догонялки с приседаниями»;
6. Гимнастика для стоп.

#### 14 Занятие «Выносливость».

Круговая тренировка:

1. Отжимания из упора лёжа;
2. Удержание угла на гимнастической стенке из вися;
3. Прыжки через степы;
4. Ходьба в приседе;
5. Бег со сменой скорости;
6. Ходьба с сохранением равновесия.

Игровое задание «Не опоздай».

#### 15 Занятие «Контрольные испытания».

Тестирование:

1. Челночный бег 3x10
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

#### 16 Занятие «Итоговое развлечение».

Физкультурно-спортивное мероприятие – Малая Спартакиада

**Структура занятия:**

*Вводная часть.*

*Цель:* Подготовка детей к выполнению предстоящей нагрузки.

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

*Основная часть.*

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

*Заключительная часть.*

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

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

### Содержание нормативов ГТО для детей 6-8 лет

#### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

	Упражнение	Мальчики золотой значок	Мальчики серебряный значок	Мальчики бронзовый значок	Девочки золотой значок	Девочки серебряный значок	Девочки бронзовый значок
1.	Челночный бег 3x10	9,2	10,0	10,3	9,5	10,4	10,6

	метров (секунд)						
	или бег на 30 метров (секунд)	6,0	6,7	6,9	6,2	6,8	7,1
2.	Смешанное передвижение 1 километр (мин,с)	5,20	6,40	7,10	6,00	7,05	7,35
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	3	2	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	15	9	6	11	6	4
	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	17	10	7	11	6	4
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	+7	+3	+1	+9	+5	+3

### ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ

№	Упражнение	Мальчики золотой значок	Мальчики серебряный значок	Мальчики бронзовый значок	Девочки золотой значок	Девочки серебряный значок	Девочки бронзовый значок
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	120	110	135	115	105
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во раз)	4	3	2	3	2	1
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине	35	24	21	30	21	18

	(количество раз за 1 мин)						
8	Бег на лыжах 1км (мин:сек)	8:00	8:30	8:45	8:30	9:00	9:15
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин,с)	6.00	7.00	9.00	6.30	7.30	9.30
9	Плавание на 25м (мин,с)	2.30	2.40	3.00	2.30	2.40	3.00

### УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО

Условие	Мальчики золотой значок	Мальчики серебряный значок	Мальчики бронзовый значок	Девочки золотой значок	Девочки серебряный значок	Девочки бронзовый значок
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК «ГТО»	7	6	6	7	6	6

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

### ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ:

1.1	<b>Челночный бег 3x10 метров</b>
	Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».
	Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.
1.2	<b>Бег на короткие дистанции</b>
	Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м — с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 — 4 человека.
2	<b>Смешанное передвижение</b>

	Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек.
<b>3.1</b>	<b>Подтягивание из виса на высокой перекладине</b>
	Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.
	Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.
	Ошибки: 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное сгибание рук.
<b>3.2</b>	<b>Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине</b>
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лёжа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.
	Высота грифа перекладины для участников I – III ступеней – 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV – IX ступеней – 110 см.
	Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.
	Ошибки: 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища; 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное сгибание рук.
<b>3.3</b>	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания)</b>
	Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, выполняется из исходного положения: упор лёжа 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.
4	<b>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье</b>
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 – 15 см.
	При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд.
	При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-» , ниже – знаком «+».
	Ошибки: 1) сгибание ног в коленях; 2) фиксация результата пальцами одной руки; 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.
5	<b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</b>
	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.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ГТОшки»
1	Начало учебного года	10 июня
2	Продолжительность учебного периода	16 учебных недель
3	Продолжительность учебной недели	5 дней
4	Периодичность учебных занятий	1 раз в неделю
5	Количество занятий всего	16 занятий
6	Количество часов всего	16 часов
7	Окончание учебного года	31 августа
8	Период реализации программы	10.06.2024 – 30.09.2024

## Рабочая программа воспитания

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания обучающихся:

- 1) патриотическое;
- 2) духовно-нравственное;
- 3) социальное;
- 4) познавательное;
- 5) физическое и оздоровительное;
- 6) трудовое;
- 7) эстетическое.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

Используемые формы воспитательной работы: викторина, тематическое занятие, игровые программы.

Методы: беседа, моделирование, наблюдения, творческие и логические задания.

Планируемый результат:

- повышение мотивации к школьному обучению;
- сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата;
- сформированность навыков сотрудничества, взаимопонимания, доброжелательности;
- сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

## Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Наименование мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
1	Инструктаж по технике безопасности, охране жизни и здоровья детей при проведении занятий и других видов педагогической деятельности в помещении, правила поведения на занятиях	В рамках занятий	Июнь
2	Игры на знакомство и командообразование	В рамках занятий	Июнь
3	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Беседа	Июнь
4	1 июня – День защиты детей	Беседа, игра, презентация, эстафеты	Июнь
5	12 июня – День России	Соревнования, презентация	Июнь
6	8 июля – День семьи, любви и верности	Беседа, презентация	Июль
7	12 августа – День физкультурника	Досуг, презентация	Август

8	22 августа – День Государственного флага Российской Федерации	Беседа, игра, презентация	Август
9	1 сентября – День знаний	Досуг	Сентябрь

### **Список литературы**

#### **Нормативно-правовые документы:**

1. Конвенция о правах ребенка, одобренная Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989 г.
2. Конституция РФ.
3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
4. Федеральный Закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся».
5. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
6. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
10. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области»
11. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

#### **Литература для педагогов:**

1. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость - М. «Просвещение», 1981.
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам - М. «Владос», 2001.

3. Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет - М. Творческий центр «Сфера», 2008.
4. 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
5. 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.).
6. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ - М. ТЦ Сфера, 2005.
7. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников - М. «Гном и Д», 2003.
8. Филиппова С.О., Волосникова Т.В. Олимпийское образование дошкольников - Санкт-Петербург. «Детство-пресс», 2007.

#### **Литература для детей:**

1. Зайцев, Г.К. Уроки Айболита: расти здоровым / Г.К. Зайцев. — СПб. : Детство-Пресс, 2006 .— 40 С. : ил .
2. Маршак С.Я. Рассказ о неизвестном герое М.: Детская литература, 1982 г.

#### **Литература для родителей:**

1. Ковалев Л.Н. «Спорт в семейном воспитание детей» - 1999г. - 328 с.
2. Нечаева А.Б. «Семья и спорт» - 1998г. - 376с.
3. [www.gto.ru](http://www.gto.ru) портал ВФСК ГТО