

Департамента образования Администрации городского округа Самара
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 179» городского округа Самара

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета

МБДОУ «Детский сад №179»

г. о. Самара

Протокол № 6 от 29.05 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №179» г. о. Самара

 Комиссарова Т.Ф.

Приказ № 48-09 от 29.05 2024г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«ГТОшки»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 6-7 лет

Срок реализации: 1 года

Разработчик:

Арабаджи Мария Николаевна

инструктор по физической культуре

МБДОУ «Детский сад № 179» г.о. Самара

Самара, 2024

Пояснительная записка

Возрождение комплекса ГТО в наше время – важный шаг вперёд в физическом воспитании нашего населения. Подрастающее поколение следят за модными тенденциями, и поэтому комплекс необходимо сделать модным, а сделать это можно с помощью внедрения новых, а главное современных дисциплин.

Многие великие педагоги считали, что развитие должно быть многосторонним, и только при наличии этого личность станет гармоничной. В этом каждому человеку может помочь спорт, ведь спорт – это, в первую очередь, работа над собой, стремление вперёд и саморазвитие.

Актуальность программы. Основная цель дошкольного образования – реализация права каждого ребёнка на качественное и доступное образование, обеспечивающее равные стартовые условия для полноценного физического и психического развития детей, как основы их успешного обучения в школе. Физическое воспитание не может быть оторвано от любого другого воспитания, которое способствует нравственному, духовному, эстетическому развитию.

Нормативы здорового образа жизни касаются формирования и развития личности растущего человека с самого раннего возраста. Дошкольное детство охватывает период развития личности от 3 до 7 лет. Именно в этот период происходит первоначальное знакомство ребёнка с физической культурой как мерой здорового образа жизни.

Знакомство происходит как в семье, так и в учреждениях системы образования, системы развития физической культуры и спорта. Но именно система образования на дошкольной ступени закладывает основы для дальнейшего совершенствования физической культуры.

С внедрением федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования в России создаётся система образования, при которой преемственность образовательных программ позволит создать условия для воспитания гармонично развитой, физически и духовно здоровой личности. Новые государственные образовательные стандарты, законодательное построение системы преемственного образования влекут за собой создание системы физического воспитания, в которой должны использоваться все инструменты для формирования философии гармонии тела, воли и разума с раннего возраста до глубокой старости, ведь возрастного ограничения в образовании не существует.

Программа направлена: на формирование физической культуры как интегрированного качества личности; сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей как основы для учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность; обеспечение

преимущества целей, задач и содержания основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования; обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи, повышение компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Очень важно детей 6–7 лет приучить к сознательному выполнению физических упражнений, прививать любовь к различным видам двигательной деятельности. Образующаяся с детских лет привычка к регулярным занятиям физической культурой превращается в дальнейшем в жизненную потребность. А это залог здоровья и гармоничного физического развития на долгие годы. Программа позволит дошкольникам приобрести опыт двигательной деятельности, саморегуляции в двигательной сфере, становления ценностей здорового образа жизни, формирования и развития индивидуального, группового и общественного здоровья.

Программа призвана стать основой для формирования физической культуры личности, социально коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического развития детей дошкольного возраста посредством координации различных форм организации работы с детьми, отражающих потребности и интересы дошкольников и возможности педагогического коллектива.

Актуальность Программы состоит в том, чтобы привлечь наибольшее количество детей к участию в сдаче норм ВФСК «ГТО», а также положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через желание улучшить свои результаты при сдаче норм ГТО.

Практическая значимость

Программа заключается в расширении предлагаемых форм работы проводимых с детьми, направленных на развитие не только видовых (по спорту) умений и навыков, но и на развитие личностного роста воспитанников, лидерских и коммуникативных качеств юных спортсменов, активного отдыха, восстановления сил, сохранения и укрепления здоровья, приобретения жизненно важных навыков. Программа предусматривает комплекс оздоровительных и тренировочных занятий (под руководством квалифицированных инструкторов по физической культуре) в сочетании с творческими, культурно-досуговыми и профилактическими мероприятиями. Принципиальным отличием Программы от имеющихся в дошкольном образовании программ физкультурно-спортивной направленности является обогащение содержания двигательной деятельности за счёт обучения детей выполнению физических упражнений в соответствии с требованиями методики комплекса ГТО, формирование прикладных двигательных умений и навыков.

Новизна программы заключается в возрождении системы комплекса ГТО эпохи Советского Союза в новом современном формате с учётом приоритетов государственной политики в сфере развития физической культуры и спорта и потребностям общества, в создании в дошкольном учреждении системы по подготовке к проведению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Отличительные особенности

Данная программа отличается от других программ тем, что в программе применена комбинация методик:

- фитбол – гимнастика,
- ритмическая гимнастика,
- элементы силового тренинга и суставной гимнастики в сочетании с оздоровительными технологиями: дыхательная, пальчиковая, звуковая гимнастики; релаксация; гимнастика для глаз; игротерапия, музыкотерапия;
- использование тренажеров.

Цель: сохранение, укрепление и развитие здоровья, повышение иммунитета, физическое совершенствование, формирование у воспитанников основ здорового образа жизни; подготовка дошкольников к сдаче норм комплекса ГТО I степени.

Задачи:

- Привлечь детей в активную организованную физкультурно-спортивную деятельность.
- Сформировать у детей представление о комплексе ГТО, физической культуре и спорте, их значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья.
- Содействовать формированию осознанного отношения к здоровому образу жизни и формированию физических качеств и двигательных способностей, в игровой и соревновательной деятельности.
- Разработать методы и формы подготовки детей 6-7 лет для эффективной и комплексной сдачи норм ГТО первой степени.
- Усилить мотивационную деятельность всех участников образовательного процесса (трудовой коллектив, родители, законные представители, ближайшие родственники воспитанников) с целью организации сдачи норм ГТО в ДОУ.

Принципы создания программы

Принцип возрастного соответствия:

- учет возрастных особенностей;
- адаптивность материала к возрасту детей.

Систематичность и последовательность:

- постепенная подача материала от простого к сложному;
- частое повторение усвоенных упражнений и комплексов.

Наглядность

Интеграция:

- Интеграция программы в разные виды деятельности.

Основные формы организации:

- образовательная деятельность в спортивном зале;
- подгрупповая форма обучения по 12-15 детей.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень: дошкольное образование

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 6-7 лет.

Срок реализации: 1 год.

Формы организации деятельности: групповая.

Группа	Продолжительность	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год
Подготовительная к школе группа	30-35 мин.	1	36

Ожидаемые результаты освоения программы:

- Сформирована потребность в здоровом образе жизни, стремление к сохранению и укреплению своего здоровья средствами физической культуры.
- Нормализованы статистические и динамические функции организма, общей и мелкой моторики.
- Развиты физические качества (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость).
- Развиты меткость и глазомер.

- Сформированы представления о комплексе ГТО, как о мероприятиях, направленных на укрепление здоровья с помощью систематической физической подготовки.
- Повышена активность родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

Формы подведения итогов: сдача нормативов ВФСК «ГТО», спортивный праздник для воспитанников и их родителей (законных представителей)

Спортивное оборудование:

- Гимнастические маты
- Конусы
- Теннисные мячи
- Секундомер
- Сантиметровая лента
- Гимнастическая скамья
- Обруч диаметром 90 см для метания в цель
- «Контактная платформа» для отжиманий

Содержательный раздел Учебный план

№ блока	Название блока	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего часов
1	Комплекс ГТО в образовательной организации	0,5	0,5	1
2	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений	1	0	1
3	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями	0,5	0,5	1
4	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	0,2	0,8	5
5	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи – см)	1	3	4

6	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	1	4	5
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	4	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	3	4
9	Челночный бег 30 м (с)	1	3	5
10	Смешанные передвижения 1000 м (мин, с)	1	4	5
ИТОГО		8,2	27,8	36

Учебно-методическое содержание

Месяц	Тема блока	Содержание блока	Всего часов
Диагностический раздел			
Сентябрь	Техника безопасности	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений	1
	Для чего нужна разминка	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями	1
	Поговорим о ГТО	История ГТО, Требования ГТО, Знакомство с нормативами ГТО.	1
	Комплекс ГТО в образовательной организации	Для чего нужно сдавать нормы ГТО	1
Октябрь	Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.	<u>Тест-беседа.</u> Тестирование: 1. Челночный бег 3х10 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	2
	Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.	Тестирование: 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу 2. Метание теннисного мяча в цель	2
Развивающий раздел			
Ноябрь	Блок «Прыжки»	Игровые упражнения: 1.«Оттолкнись и прыгни»;	1

		<p>2.«Поменяй ноги»;</p> <p>3.«Вперёд прыгай, назад шагай»;</p> <p>4.Прыжки через обруч, как через скакалку.</p> <p>Игра «Удочка».</p>	
	Блок «Скорость»	<p>Игровые упражнения:</p> <p>1.«Падающая палка»;</p> <p>2.Бег;</p> <p>3.«Мяч в игре»;</p> <p>4.«Встречный бег»;</p> <p>5.«Кто быстрее?».</p> <p>Оздоровительно-развивающая игра (ОРИ) «Непослушные кольца».</p>	2
	Блок «Школа мяча»	<p>Упражнения "Школа мяча":</p> <p>1. Броски мяча в пол и ловля его;</p> <p>2. Прокатывание мяча вокруг себя, в полном приседе;</p> <p>3.Метание теннисного мяча в корзину (расстояние 2-2,5м);</p> <p>4.Игра «Сбей кеглю»;</p> <p>5.Игра «Береги мяч»:</p> <p>Релаксационное упражнение «Ленивый барсуک»</p>	1
	Блок «Гибкость»	<p>Упражнения стрейчинга:</p> <p>1.«Качалочка»;</p> <p>2.«Маленький мостик»;</p> <p>3.«Паровозик»</p> <p>4.«Змея»;</p> <p>5.«Морская звезда»;</p> <p>Игровой самомассаж.</p>	1
Декабрь	Блок «Сила»	<p>Круговая тренировка:</p> <p>1.Отжимания из упора лежа;</p> <p>2.Удержание угла на гимнастической стенке из виса;</p> <p>3.Прыжки через препятствия;</p> <p>4.Ходьба в приседе;</p> <p>5.Бег со сменой скорости;</p> <p>Ходьба с сохранением</p>	1

		равновесия. Игровое задание «Не опоздай».	
	Блок «Прыжки»	1. Бег прыжками с одной ноги на другую; 2. Прыжки на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо; 3.«Юла»; 4.«Ящерица»; 5.Прыжки через скакалку. ОРИ «Густой туман». Упражнение на релаксацию	1
	Блок «Скорость»	1.П/и «Успей поймать»; 2.П/и «Бабочки и стрекозы»; 3.П/и «Коршун и наседка»; 4.П/и «Бери скорее»; 5.Игровое упражнение «Кто быстрее»; 6.Игра «Сом» (для увеличения жизненной ёмкости лёгких)	1
	Блок «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.ОРИ «Звонкие мячи». Игра малой подвижности «Спрячь руки!».	1
Январь	Блок «Гибкость»	Упражнения 1.Наклоны вперед из положения стоя (сидя), не сгибая ног; 2.Маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой; Стрейчинг: 1.«Крокодил» 2.«Гусеница» 3.Игра «Спортивные догонялки с приседаниями»;	1

		Гимнастика для стоп.	
	Блок «Сила»	Игровые упражнения 1.«Тачка» (ходьба на руках, ноги держит партнер (5 м); 2.«Отжимания» 3.Игра «Горячая картошка», 4.Игра «Замри», Игра«Поменяйся местами»	1
	Блок «Прыжки»	1. Бег прыжками с одной ноги на другую; 2. Прыжки на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо; 3.«Юла»; 4.«Ящерица»; 5.Прыжки через скакалку; 6. Эстафета «Кенгуру». Упражнение на релаксацию	1
	Блок «Скорость»	Игра «Иголка-нитка», «Чьё звено скорее соберётся». 1.«Встречный бег»; 2.«Кто быстрее»; 3.«Составь слово»; 4.Игра «Канатоходец», Гимнастика для стоп.	1
Февраль	Блок «Школа мяча»	Упражнения 1.Броски мяча вверх и ловля его, сделав при этом поворот на месте на 360°; 2.Игра «Кто дальше бросит»; 3.Игра«Метко в цель»; 4.«Попади в мяч», 5.Игра «Снайперы», «Подвижная цель»	1
	Блок «Гибкость»	Двигательная релаксация Упражнения стрейчинга 1.«Качалочка»; 2.«Маленький мостик»; 3.«Паровозик» 4.«Змея»; 5.«Морская звезда»; Упражнение на релаксацию.	1

	Блок «Сила»	1. Столкнуть партнёра с места ударом ладони 2. Перетягивание соперника (в пределах 1 м) за одноимённые руки 3. Эстафета в упоре лёжа 4. «Стенка на стенку»; 5. Игра «Дракон, поймай свой хвост»	1
	Блок «Прыжки»	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. Игра «Ловишка на одной ноге». Упражнение на дыхание, массаж ног.	1
Март	Блок «Скорость»	Упражнения: 1. «Конники – спортсмены»; 2. «Через кочки и пенечки»; 3. Игра «Гуси – лебеди»; 4. Игра «Пустое место»; 5. Эстафета «Команда быстроногих»; Игра «Изобрази спортсмена» (творческое задание).	1
	Блок «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!».	1
	Блок «Гибкость»	1. Акробатические упражнения «Складной ножик», полушпагат; 2. «Азбука телодвижений»;	1

		3.Балансировка на набивном мяче; 4. «Достань предмет»; 5. Игра «Сделай фигуру».	
	Блок «Сила»	1. «Тяни-Толкай» (перетянуть соперника в упряжке через черту движением вперед); 2. Метание набивного мяча вдаль из-за головы и бег за ним; 3.Приседание (кол-во раз за 20 сек.); 4.Армреслинг; Игра «Сильный бросок». Самомассаж.	1
Апрель	Блок «Прыжки»	1.Прыжки со скакалкой в паре; 2.Прыжки с продвижением вперед ноги врозь-ноги скрестно, руки вверх-вниз; 3.Впрыгивание на препятствие; 4.Прыжки на батуте; 5.Игра «Ловишка на одной ноге». 6.Упражнение на дыхание, массаж ног.	1
	Блок «Скорость»	1.«Не задень верёвку»; 2.«Лови, убегай»; 3.Эстафета по-пластунски; 4. Эстафета «Перемени предмет»; 5.Игра «Фигура вдвоём». 6.Игра малой подвижности «Круг-кружочек». Массаж стоп.	1
	Блок «Школа мяча»	1.Метание мяча в движущуюся цель правой и левой рукой. 2.Бросание мяча друг другу через сетку. 3.Игра «Волейбол с воздушными шарами». 4.Игра «Не упусти шарик». 5. «Попади в цель».	1

		Упражнение на релаксацию.	
	Блок «Гибкость»	1.Акробатические упражнения «Складной ножик», полушпагат; 2.«Азбука телодвижений»; 3.Игровое упражнение: «Достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу); 5.Игра «Сделай фигуру».	1
Май	Блок «Сила	Круговая тренировка: 1.Отжимания из упора лёжа; 2.Удержание угла на гимнастической стенке из вися; 3.Ползание по скамейке на животе (спине), подтягиваясь руками; 4.Ходьба в приседе; 5.Ходьба с сохранением равновесия. Игровое задание «Не опоздай».	1
	Итоговый раздел		
	Блок физкультурно-спортивных мероприятий – соревнования между группами	Эстафеты: 1.«Нарисуй солнышко»; 2.«Мяч капитану»; 3.С двумя набивными мячами; 4.С двумя кеглями; 5.Эстафета на мячах фитболах; 6.«Посадка и уборка овощей»; 7.Игра «Изобрази спортсмена». 8.Игра по желанию детей.	2
	Блок физкультурно-спортивных мероприятий – совместное занятие с родителями «Ловкая пара»	Упражнения в парах: 1.«Тачка»; 2.«Попади мячом в корзину»; 3.«Бревно»; 4.«Допрыгни до ладошки»; 5. «Прыжки парой через скакалку». 6.Игра «Успей выбежать»	1
Итого			36

Учебно - тематический план

Формы организации работы

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

Методы и приёмы, используемые в занятии:

Игровой метод

- «Игрогимнастика» служит основой для освоения ребёнком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе. В раздел входят строевые, общеразвивающие, дыхательные упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.
- «Пальчиковая гимнастика» служит для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.
- «Имитационные упражнения и подвижные игры» содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях. Здесь используются приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий.
- «Игры – путешествия» (или сюжетные занятия) включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретённых ранее, помогает сплотить ребят, даёт возможность стать кем мечтаешь, побывать где захочешь и увидеть что пожелаешь.

Ведущей формой проведения совместной деятельности педагога с детьми дошкольного возраста является игровая форма с использованием таких методов, как:

- наглядный метод: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитация (подражание), зрительные и звуковые ориентиры.
- словесный метод: название упражнений, описание, объяснения, указания, команды и другие;

- практический метод: проведение совместной деятельности педагога и детей в игровой (подвижные игры), соревновательной форме или в форме тренировки.

Наглядный метод.

Показ применяется, когда дети знакомятся с новыми движениями. Упражнение демонстрируется несколько раз. Чтобы создать у ребёнка правильное зрительное представление о физическом упражнении и побудить его к наилучшему выполнению, нужно показать движение на высоком техническом уровне. В дальнейшем показ используется для создания зрительных представлений об отдельных элементах техники упражнения. И перед показом сообщается, на какой элемент им следует уделить внимание. Показу упражнений привлекаются и дети: когда движение выполняется их сверстниками, дети могут лучше рассмотреть положение отдельных частей тела; кроме того, у детей возникает интерес к разучиваемому движению, появляется уверенность, желание самим выполнить упражнение как можно лучше. Демонстрация наглядных пособий создаёт дополнительные возможности для восприятия детьми двигательных действий с помощью предметных изображений. Звуковые и зрительные ориентиры необходимы. Звуковые ориентиры служат как сигнал для начала и окончания действия или движения. Они задают определённый ритм, темп движения, амплитуду. Зрительные ориентиры задают определённое направление движения.

Словесный метод.

При проведении занятий используются определённые названия (термины) для каждого конкретного движения. После того как упражнение будет освоено, показ и объяснение происходит с использованием терминологии. Название вызывает зрительное представление о движении, и дети правильно его выполняют. Описание – это подробное и последовательное изложение особенностей техники выполнения разучиваемого движения. Описание, необходимо для создания общего представления о движении. Словесное описание нередко сопровождается показом. При разучивании упражнений также используется объяснения. В объяснении подчёркивается существенное в упражнении и выделяется тот элемент техники, к которому нужно привлечь внимание на данном занятии. Объяснение должно быть кратким, точным, понятным, образным, эмоциональным. При объяснении следует ссылаться на уже знакомые упражнения. При разучивании движений, закреплении двигательных навыков и умений слово применяется и в виде коротких указаний, которые могут быть использованы для уточнения задания; напоминания, как действовать; для предупреждения и исправления ошибок у детей; оценки выполнения упражнений (одобрение и неодобрение); поощрения. Указания даются, как до выполнения

упражнения, так и во время его. В первом случае они применяются как способ предварительного инструктирования. Во втором случае оценивается правильность выполнения заданий. Оценка качества выполнения способствует уточнению представлений детей о движении, помогает формированию умения замечать ошибки у себя и у сверстников. Под командой понимается устный приказ, который имеет определённую форму и точное содержание («Смирно!», «Кругом!»). Эта форма речевого воздействия отличается наибольшей лаконичностью и повелительным тоном. Команда относится к числу основных способов прямого руководства (экстренного управления) деятельностью детей. Цель команды – обеспечить одновременное начало и конец действия, определённый темп и направление движения.

Практический метод.

Практические методы применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков и умений. Игра является не только средством физического воспитания, но и эффективным методом обучения и воспитания. Игра, как метод реализуется не только через общепринятые игры. Игра используется, как средство проверки эффективности обучения и повышения уровня общей физической подготовленности. Большое значение игровой метод приобретает для воспитания чувства коллективизма, активности, инициативности, настойчивости, смелости, выдержки и сознательной дисциплинированности. При выполнении упражнений в соревновательной форме возникает особый эмоциональный фон, что усиливает воздействие на организм, способствуя проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. Занятия в соревновательной форме повышают интерес к выполнению физических упражнений, содействуют лучшему выполнению. Кроме того, у детей развивается способность применять двигательные умения и навыки в усложнённых условиях. Использование в педагогической деятельности нестандартных методов (метод проектов, проблемных ситуаций, модульный метод) помогает сделать совместную двигательную деятельность педагога и детей более насыщенной, интересной и познавательной.

Модульный метод.

Организация педагогического процесса объединена между собой на основе какой-либо темы, сюжета. Это делает педагогический процесс интересным для детей и позволяет реализовать принцип обучения в игре.

Метод проблемных ситуаций.

Обучение детей элементам творческой деятельности возможно тогда, когда содержание учебного материала направлено на формирование понятий (а не на сообщение фактической информации), когда оно не является принципиально

новым, а логически продолжает ранее изученный или знакомый материал, когда проблемные ситуации, создаваемые на занятии, находятся в «зоне ближайшего развития» познавательных возможностей детей. Появляется стремление к самостоятельному поиску ответа. Проблемный метод ориентирует на решение ситуаций в разных условиях, например: уже знакомое движение или упражнение выполняется под другое музыкальное сопровождение.

Для повторения, закрепления и совершенствования усвоенного материала совместная деятельность педагога с детей проводится в форме досуга, показательных выступлений.

Организационный раздел

Общая структура образовательной деятельности

Часть занятия	Направленность и продолжительность части занятия	Зона действия и направленности упражнения	Основные упражнения	Указания
<i>Подготовительная</i>	1.Разминка 5-7 мин.	1.Локальные (изолированные) движения частями тела; Совмещения, движения для обширных мышечных групп.	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движение стопой; полуприседы, выпады, движение туловищем; варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками.	Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений с небольшой амплитудой; упражнения на координацию и усиление кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды.
	2.Стрейчинг, упражнения на гибкость.	2.Изолированные движения для мышц бедра и голени.	Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы.	Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра, без использования махов и пружинящих движений.
<i>Основная</i>	1.Игровые упражнения 20-30 мин.	1.Подготовка к выполнению нормативов (3-7 мин.)	Упражнения, направленные на подготовку выполнения основных движений в основной части занятия	При выполнении игровых упражнений в игровой форме дети учатся правильному выполнению основных движений для сдачи нормативов ВФСК «ГТО»

		2. «Аэробный пик» (15-20 мин.)	Бег, бег змейкой, прыжки в длину и в высоту, метание теннисного мяча в цель	При выполнении бега змейкой следить за постановкой стоп и положением туловища. Не обходимо обратить внимание на положения ног во время прыжка. Обратить внимание на стойку при броске и замахе. Обратить внимание на то, что бы во время выполнения упражнения дети не становились на колени.
		3.Первая «заминка» (2-3 мин.)	Варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками; сгибания и разгибания туловища с опорой руками на бедра.	Уменьшение амплитуды движений, темпа движений; движения сочетаются с дыханием, темп движений замедляется.
3.Заклочительная	«Вторая заминка» - «остывание» снижение нагрузки (3мин.)	Упражнения на гибкость, «общая заминка»	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса.	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением.

Контроль и оценка результатов реализации программы

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Таблица нормативов для I ступени ГТО (возрастная группа от 6 до 7 лет; а – бронзовый значок, б – серебряный значок, в – золотой значок).

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)								
ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)								
№ И/И	Наименование испытания (теста)	Нормативы					Средства оценки результата испытания	
		Мальчики		Девочки				
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,3	4,0	3,6	3,3	Средства оценки результата испытания
	Бег на 30 м (с)	10,1	8,6	8,3	9,6	9,1	8,8	
	Шестиминутный бег (н)	400	600	800	300	500	700	Выносливость
	Ходьба на лыжах (н)	600	1000	1400	500	900	1300	
2.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (н)	200	400	600	180	280	480	Средства оценки результата испытания
	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения; ноги на ширине плеч, колени в руках впереди (см)	210	220	305	145	155	250	
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14	Средства оценки результата испытания
	Присед в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107	
4.	Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Баланс

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)								
ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)								
№ И/И	Наименование испытания (теста)	Нормативы					Средства оценки результата испытания	
		Мальчики		Девочки				
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Метание гимнастического мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координация двигательных функций
	Челночный бег 3x10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,5	10,8	
6.	Плавание (н)	12	18	25	12	18	25	Плавание лыжами
	Количество физических янтарей, способностей, признаков «высшая» сценка которых необходима для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)	5	5	5	5	5	5	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса	5	5	5	5	5	5	

Методика проведения испытаний

Бег на 30 м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием (длина не менее 40 м., ширина 3 м.) На дорожке отмечается линия старта и линия финиша.

Тестирование проводят двое взрослых, один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером – на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5-7 метров ставится яркий ориентир, до которого должны добежать дети. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребёнка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер.

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

Смешанное передвижение 1 км.

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

Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине

Подтягивание из вися 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 - 90 см.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берётся 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 вперёд, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию.

Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины; - отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; - разновременное сгибание рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания)

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперёд, 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:

- касание пола коленями, бёдрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»; отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- поочерёдное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола (платформы);
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-» , ниже - знаком «+». Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Ошибки:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперёд. Мах руками разрешён. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идёт лучший результат.

Ошибки:

- заступ за линию измерения или касание её;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами одновременно.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 4м

Для метания в цель используется теннисный мяч. Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 4 метра в закрепленный на стене обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Участнику предоставляется право выполнить пять попыток.

Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Ошибка (попытка) не засчитывается:

- заступ за линию метания.

Список литературы

1. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость - М. «Просвещение», 1981.
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам - М. «Владос», 2001.
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 физкультурноспортивного 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. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста - М. «Айрис-пресс», 2004.
7. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 г. Москва «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
8. Приказ Минспорта России от 8 июля 2014 г. № 575 «Об утверждении Государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 № 1165-р «О внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
10. Серых Л.В. Готовим дошкольников к сдаче норм физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»: методические рекомендации/ Л.В. Серых, С.А. Невмывака, Л.Я. Кокунько, М.Г. Шламова и др. - Белгород: Графит, 2016. - 105 с. - Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ - М. ТЦ Сфера, 2005.