

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида «Малышок» г. Болотного
Болотнинского района Новосибирской области

Рассмотрена на заседании
педагогического совета МБДОУ д/с
«Малышок»
Протокол № 5 от 30.08.2024 г

Согласовано с родительским
комитетом
Протокол № 5 от 30.08 2024 г.

Утверждаю,
Заведующая МБДОУ
д/с «Малышок»
Худякова Е.В.
Приказ № 66 от 30.08.2024 г.



Рабочая программа

«Я - ГОТОВ!»

(часть ООП, формируемая участниками образовательных отношений
Образовательная область Физическое развитие)

Разработана для детей в возрасте 6 – 7 лет.

Срок реализации – 1 год.

Автор – Третьякова Ирина Николаевна,
инструктор по физической культуре

СОДЕРЖАНИЕ

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Актуальность	4
1.3. Цели и задачи реализации программы	4
1.4. Основные научные подходы и принципы реализации содержания программы	4-5
1.5. Планируемые результаты освоения программы	5

II. Содержательный раздел

2.1. Условия выполнения государственных требований комплекса ГТО	6
2.2. Базисные характеристики личности ребенка 6-7 лет.	6-7
2.3. Методы и приемы используемые в занятии	7-8
2.4. Используемые педагогические технологии	8-12
2.5. Формы реализации программы	12-13
2.6. Учебно – тематический план	13
2.7. Содержание учебного курса	13-20
2.8. Контроль и оценка результатов реализации программы	20-23
2.9. Работа с родителями	23-24

III. Организационный раздел

3.1. Режим организации образовательной деятельности	24
3.2. Материально- техническое оснащение	25-26
3.3. Обеспеченность методическими материалами	26
3.4. Взаимодействие ДООУ с социальными партнерами	26
3.5. Кадровое обеспечение программы	26
3.6. Нормативно-правовая и научная литература	26
3.7. Интернет ресурсы	27

I. Целевой раздел

Пояснительная записка

1.1. Аннотация Программы

В настоящее время в нашей стране возрождаются лучшие традиции, характерные советскому периоду истории развития Российского государства.

Одной из таких традиций является возрождение общественного движения – сдача населением страны норм ГТО.

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» с 1 сентября 2014 года вступило в силу Положение о комплексе ГТО на территории нашей страны. Комплекс предусматривает подготовку и непосредственное выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше), установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия (значкам ГТО).

Для выполнения установленных нормативов дошкольникам необходимо углубленно и целенаправленно заниматься развитием физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков.

Интеграция Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в систему дошкольного образования связана с выделением в комплексе I ступени (от 6 до 8 лет): воспитанники подготовительных групп уже могут и сдают нормативы ВФСК «ГТО» и получают отличные результаты.

Программа «Я - ГОТОВ!» предусматривает подготовку и мотивацию детей 6 - 7 лет к сдаче I ступени норм «ГТО» и совершенствование физических качеств современного дошкольника; формирование потребности в здоровом образе жизни; воспитание нравственно-патриотических чувств и толерантной личности. Принять дополнительные меры по увеличению двигательной активности воспитанников, особенно детей 6-8 лет, наша задача, так как физическое направление – одно из приоритетных направлений МБДОУ детского сада «Малышок»

Программа физкультурной подготовки «Я ГОТОВ!» разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. От 29.06.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ.

О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты РФ 30 сентября 2015г.

Указ президента РФ «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24.03.2014 № 172.

Постановление правительства РФ «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.2. Актуальность.

Возрождение и реализация комплекса «ГТО» в образовательных организациях, сегодня, на наш взгляд, является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения, к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс «ГТО» должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания подрастающего поколения.

1.3. Цель и задачи реализации программы

Цель: формирование интереса к спорту посредством внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в систему работы дошкольного учреждения.

Задачи:

- познакомить детей с программой ГТО, традицией его проведения, символикой;
- принимать активное участие в возрождении традиций проведения соревнований среди дошкольных учреждений города по различным видам спорта, входящим в комплекс ГТО;
- формировать умения максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

1.4. Основные научные подходы и принципы реализации содержания программы

Основными научными подходами к формированию целей, задач, содержания программы явились следующие: личностно-ориентированный, поддержка развития индивидуальности, системно-деятельностный.

Личностно-ориентированный подход, содержание которого направленно на развитие личности, позитивную социализацию, индивидуализацию, становление ценностей здорового образа жизни.

Поддержка развития индивидуальности: субъектного опыта ребенка, в котором он является творцом собственной деятельности (определяет и реализует собственные цели, берет на себя ответственность за результат).

Системно-деятельностный подход, учитывающий закономерности детского развития — личностное, социальное, познавательное развитие воспитанников определяется характером организации их деятельности.

Реализация программы идет через стимулирование двигательной активности в организованных формах физического воспитания и самостоятельной двигательной деятельности, которые предусмотрены программой.

В основе составления программы лежат общедидактические принципы и ведущие положения дошкольной педагогики, психологии, теории и

методики физического воспитания и развития построения образовательного процесса.

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

Принцип 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 закаливающими 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 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.

1.5. Планируемыми результатами освоения Программы является достижение ребенком уровня, соответствующего требованиям Комплекса ГТО I степени:

- ребенок будет знаком с программой ГТО, традицией его проведения, символикой;
- ребенок будет активно участвовать в возрождении традиций проведения соревнований среди дошкольных учреждений города по различным видам спорта, входящим в комплекс ГТО;
- у ребенка будут сформированы умения максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

II. Содержательный раздел

2.1. Условия выполнения государственных требований комплекса ГТО обеспечиваются

- в рамках реализации программы «Я - ГОТОВ!» с учетом организации двигательного режима ДОУ, в самостоятельной деятельности в ДОУ и совместно с родителями в домашних условиях;
- в рамках спортивных мероприятий ДОУ (спортивные мероприятия в форме соревнований планируются заранее и равномерно распределяются в течение учебного года.
- в рамках районных спортивных мероприятий по сдаче норм ГТО.

2.2. Базисные характеристики личности ребенка 6-7 лет

Подготовительная к школе группа (6-7 лет). В данном возрасте происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Движения детей отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме инструктор по физическому развитию обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливания. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т. п.).

Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с

изменением статуса дошкольников в детском саду — в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими. Наряду с воспитателем инструктор по физической культуре помогает детям осознать и эмоционально прочувствовать свое новое положение.

Такие мотивы, как: «Мы заботимся о малышах», «Мы — помощники воспитателя», «Мы хотим узнать новое о мире и многому научиться», «Мы готовимся к школе», выступления на спортивных, общегородских соревнованиях направляют активность старших дошкольников на решение новых, значимых для их развития задач. Необходимо постоянно поддерживать в детях ощущение взросления, растущих возможностей, вызывать стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности, вселять уверенность в своих силах. Одновременно важно развивать чувство ответственности за свои действия и поступки.

Воздушный и тепловой режимы, освещенность спортивного зала должны соответствовать принятым гигиеническим нормам. Возраст 6—8 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоночник ребенка 5—8 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка — обязательное условие его нормального физического развития.

У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Необходимо предупреждать появление и закрепление плоскостопия. Его причиной могут стать постоянное ношение обуви без каблучка, на жесткой, негнувшейся подошве, большего, чем нужно, размера, а также излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Инструктору следует быть внимательным к жалобам отдельных детей на усталость и боль в ногах при ходьбе или стоянии.

У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы. Для их развития инструктор часто использует пальчиковую гимнастику.

Формы организации работы групповая, индивидуально-групповая.

2.3. Методы и приемы используемые в занятии:

Игровой метод

«Игрогимнастика» служит основой для освоения ребенком 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.

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.

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.

Практический метод.

Практические методы применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков и умений.

При выполнении упражнений в соревновательной форме возникает особый эмоциональный фон, что усиливает воздействие на организм, способствуя проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил.

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.

2.4. Используемые педагогические технологии

Современное образование требует решения различных задач и проблем современности, в первую очередь, проблем социализации и адаптации воспитанников. Какими будут наши выпускники зависит от всей системы организации образовательного процесса. Сейчас определен результат обучения ребенка – формирование ключевых компетенций.

Сформировать их силами только традиционной методики невозможно и нерационально, поэтому в программе используются инновационные технологии.

Технология личностно-ориентированного обучения

Личностно-ориентированное обучение обеспечивает развитие и саморазвитие личности ребенка, исходя из выявления его индивидуальных способностей, опираясь на его способности, склонности, интересы и

ценностные ориентации.

Используя технологии личностно-ориентированного подхода, можно полнее учитывать возможности и интересы ребенка, стимулировать его способности, тем самым, увеличивая мотивацию. Кроме того, эти технологии способствуют сплочению коллектива и позволяют проявиться каждому ребенку.

Здоровьесберегающие технологии:

Здоровьесберегающая технология - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Физкультурно-оздоровительные технологии

Физкультурно-оздоровительные технологии реализовываются в виде закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости.

Технология активной сенсорно-развивающей среды

Предметно-развивающая среда в ДОУ помогает ребенку отыскать область своих интересов, раскрыть потенциальные возможности. Для укрепления здоровья детей и проведения профилактических мероприятий работает медицинский кабинет.

Оборудован физкультурный зал для физкультурных занятий с разнообразным современным спортивным оборудованием.

На территории детского сада есть спортивная площадка с «полосами препятствий» (дуги, мишени для попадания в цель, яма для прыжков в длину).

В каждой группе оборудованы спортивные уголки. В этих зонах размещены мячи, скакалки, кегли, игры для развития мелкой моторики рук и другое физкультурное оборудование (маты, мягкие кубы, сухой бассейн, дорожки и т.д.).

Оборудованы уголки «Помоги себе сам», «Неболейки», где размещены систематизированы методические материалы: дидактические игры и пособия по ведению здорового образа жизни, рациональному питанию, соблюдению правил безопасного поведения и правил личной гигиены.

Технология сохранения и стимулирования здоровья

Эти технологии реализованы в следующих формах:

- гимнастика после дневного сна, представляющая собой разминку в постели в сочетании с самомассажем, ходьбе по массажным дорожкам;
- гимнастика дыхательная – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы;
- гимнастика для глаз - ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки;
- гимнастика корригирующая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы;
- гимнастика ортопедическая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы;

- динамические паузы (комплексы физминуток, которые включают в себя не только комплекс физических упражнений, но и дыхательную, артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз и т.д.);
нетрадиционные комплексы утренней гимнастики;

- пальчиковые игры;

Вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

- подвижные и спортивные игры, как часть физкультурного занятия на прогулке, в групповой комнате (малой, средней и высокой степени подвижности);

- релаксация – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей;

- стретчинг - система специальных упражнений, основанных на статичных растяжках мышц и суставно-связочного аппарата.

Технологии обучения здоровому образу жизни

Эти технологии реализуются следующим образом:

-точечный массаж, который повышает защитные свойства организма;

- технология «Подвижная игра с дидактической направленностью» (ПИДН).

Технология использования физкультурных занятий

Используются следующие виды и типы физкультурных занятий:

- учебно-тренировочное;

- сюжетное (на темы прочитанных сказок, потешек),

Игровое;

- комплексное (включение в занятие разных видов деятельности);

- физкультурно-познавательное (детям рассказывается про виды спорта, про историю спортивных игр и т.п.);

- тематическое (с одним видом физических упражнений);

контрольно-диагностические, во время которого дети сдают физкультурные нормы;

- занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;

- занятия-тренировки в основных видах движений;

- занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей и др.;

- игры и упражнения под тексты стихотворений, считалок, потешек, народных песенок, авторских стихотворений;

ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений.

Коррекционные технологии

Технологии музыкального воздействия – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.

Технологии валеологического просвещения родителей

Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа, не

может дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано детско-взрослое сообщество (дети – родители – педагоги), для которого характерно содействие друг другу.

Совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику:

- единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания;
- систематичность и последовательность работы (в соответствии с конкретным планом) в течение всего года и всего периода пребывания ребенка в дошкольном учреждении.

Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учёта их интересов и способностей.

Игровые технологии

Психологические механизмы игровой деятельности опираются на фундаментальные потребности личности в самовыражении, самоутверждении, самоопределении, саморегуляции, самореализации.

В программе используются игры с правилами, ребенка в них привлекает игровой процесс, желание выполнять игровые действия, добиваться результата, выигрывать, но этот игровой процесс опосредован какой-то задачей. Особый интерес вызывают игры с правилами, в которых имеется двойная задача (например, «Лапта»).

Ребенок пытается самостоятельно оценить свои действия и действия других играющих (в отличие от иных видов деятельности, где это делают взрослые). Таким образом, игры с правилами благоприятны для развития у дошкольников способности к взаимооценке и самооценке.

Используются игры разной степени подвижности:

- малой подвижности,
- средней подвижности,
- большой подвижности.

С определенными преобладающими движениями:

- с прыжками,
- с перебежками и др.

С разными предметами:

- игры с мячом,
- с лентами,
- с обручами и др.

Социо - игровые технологии

Сущность социо - игровой технологии по В.М. Букатову заключается в следующем: «Не учить, а налаживать ситуацию. Налаживать для того, чтобы всем участникам захотелось доверять друг другу и своему собственному опыту».

Социо-игровая технология подразумевает свободу действий, свободу выбора, свободу мыслей ребёнка. Не менее важным в социо-игровой технологии является договор, правило.

Технология проектной деятельности

Проектирование (от лат. proectus – брошенный вперед) – один из уникальных видов человеческой деятельности, связанной с предвидением будущего, созданием его идеального образа, осуществлением и оценкой последствий реализации тех или иных замыслов.

Примерные темы проектов: «Мы любим спорт!»; «Чтобы сильным быть полна, физкультура нам нужна!»; «От значка ГТО к олимпийским медалям»

Технология решения изобретательских задач

(ТРИЗ - технология)

Основным средством педагогического воздействия в ТРИЗ-педагогике является система творческих заданий, что в достаточной степени гарантирует формирование у детей необходимых знаний и умений. Например, предложить детям нарисовать схему движения для выполнения определенного теста ГТО.

Технология портфолио

Портфолио - это копилка личных достижений ребенка в разнообразных видах деятельности, его успехов, положительных эмоций, возможность еще раз пережить приятные моменты своей жизни, это своеобразный маршрут развития ребенка.

Информационно – коммуникационные технологии

Положительную роль в современной образовательной системе играет использование информационно-компьютерной технологии. Сегодня ИКТ можно считать тем новым способом передачи знаний, который соответствует качественно новому содержанию обучения и развития ребенка. Этот способ позволяет ребенку с интересом учиться находить источники информации, воспитывает самостоятельность и ответственность при получении новых знаний. Использование мультимедийных средств помогает реализовать личностно - ориентированный подход в обучении, обеспечивает индивидуализацию и дифференциацию с учетом особенностей детей.

2.5. Формы реализации Программы

Форма организации занятий – групповая, численный состав группы 15 человек. Проходит во второй половине дня. Все дети с 1 и 2 группой здоровья.

Обучение проходит в игровой форме с использованием общеразвивающих упражнений, упражнений на развитие скоростной реакции, упражнений с отягощением, статических, динамических, упражнений на координацию.

Благодаря тому, что все элементы модулей чередуются в течение месяца, возможно организовать всестороннюю работу по подготовке детей к сдаче норм ГТО.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

Форма проведения занятий:

- физкультурно-познавательные (детям рассказывается про виды спорта, про историю спортивных игр и т.п.);
- тематические (с одним видом физических упражнений); контрольно-диагностические, во время которого дети сдают физкультурные нормы;
- занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
- занятия-тренировки в основных видах движений;
- занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей и др.

Формы работы:

- индивидуальная (каждый ребенок должен выполнить все задания);
- групповая (при выполнении коллективных работ каждая группа выполняет определенное задание);
- коллективная (в процессе подготовки и выполнения коллективной работы дети работают все вместе, не разделяя обязанностей).

Дополнительные формы:

- спортивно – массовые мероприятия (участие в соревнованиях);
- работа с родителями.

Способом отслеживания успешности овладения обучающимися содержания данной программы используется метод тестирования физической подготовленности детей, на основе норм ГТО для детей 6-7 лет.

2.6. Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Поговорим о ГТО.	2	2	0	наблюдение
2	Блок контрольных занятий	2	0	2	наблюдение
3	Блок «Прыжки»	5	0,10	0,90	наблюдение

4	Блок «Быстрота»	5	0,10	0,90	наблюдение
5	Блок «Школа мяча»	5	0,10	0,90	наблюдение
6	Блок «Гибкость»	5	0,10	0,90	наблюдение
7	Блок «Сила»	5	0,10	0,90	наблюдение
8	Блок физкультурно-спортивных мероприятий –	3	0,10	0,90	наблюдение
	Итого	32			

2.7. Содержание учебного курса

№	Месяц	Наименование разделов (блоков)	Содержание	Кол-во часов
---	-------	--------------------------------	------------	--------------

Диагностический раздел				
1-2	октябрь	Поговорим о ГТО	История ГТО, Требования ГТО. Знакомство с видами упражнений ГТО	2
3	октябрь	Блок контрольных занятий- выявление уровня физической подготовленности	<u>Тест-беседа.</u> Тестирование: Челночный бег 3х10 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1 ч.
4		Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности	Тестирование: Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу Метание теннисного мяча в цель	1 ч.
Развивающий раздел				
5	ноябрь	Блок «Прыжки»	Игровые упражнения: «Оттолкнись и прыгни»; «Поменяй ноги»; «Вперёд прыгай, назад шагай»; Прыжки через обруч, как через скакалку. П/и «Удочка».	1 ч.
6		Блок «Быстрота»	Игровые упражнения: «Падающая палка»; Бег уступами; «Мяч в игре»; «Встречный бег»; «Кто быстрее?». Оздоровительно-развивающая игра (ОРИ) «Непослушные кольца».	1 ч.
7		Блок «Школа мяча»	Упражнения "Школа мяча": Броски мяча в пол и ловля его; Прокатывание мяча вокруг себя, в полном приседе; Метание теннисного мяча в корзину (расстояние 2-2,5м); П/и «Сбей кеглю»; П/и «Береги мяч»; Релаксационное упражнение «Ленивый барсук»	1 ч.

8		Блок « Гибкость»	Упражнения стретчинга: «Качалочка»; «Маленький мостик»; «Паровозик» «Змея»; «Морская звезда»; Игровой само массаж.	1 ч.
9	декабрь	Блок «Сила»	Круговая тренировка: -отжимания из упора лёжа; - удержание угла на гимнастической стенке из виса; -прыжки через степы; - ходьба в приседе; - бег со сменой скорости; Ходьба с сохранением равновесия. Игровое задание «Не опоздай».	1 ч.
10		Блок «Прыжки»	Бег прыжками с одной ноги на другую; прыжки на одной ноге, группой; удерживая друг друга за плечо; «Юла»; «Ящерица»; Прыжки через скакалку. «Густой туман». Упражнение на релаксацию	1 ч.
11		Блок «Быстрота»	П/и «Успей поймать»; П/и «Бабочки и стрекозы»; П/и «Коршун и наседка»; П/и «Бери скорее»; Игровое упражнение «Кто быстрее»; Игра «Сом» (для увеличения жизненной ёмкости лёгких)	1 ч.
12		Блок «Школа мяча»	одновременно в паре; «Вышибалы»; «Мяч на сторону противника»; ОРИ «Звонкие мячи». Игра малой подвижности «Спрячь руки!».	1 ч.

13	январь	Блок «Гибкость»	Упражнения Наклоны вперед из положения стоя (сидя), не сгибая ног; маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой; Стретчинг «Крокодил» «Гусеница» П/и «Спортивные догонялки с приседаниями»; Гимнастика для стоп.	1 ч.
14		Блок «Сила»	Игровые упражнения «Тачка» (ходьба на руках, ноги держит партнер (5 м); «Отжимания» П/и «Горячая картошка», П/и «Замри», П/и «Поменяйся местами»	1 ч.
15		Блок «Прыжки»	Бег прыжками с одной ноги на другую; Прыжки на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо; «Юла»; «Ящерица»; Прыжки через скакалку; Эстафета «Кенгуру». Упражнение на релаксацию	1 ч.
16		Блок «Быстрота»	Игра «Иголка-нитка», «Чье звено скорее соберётся». «Встречный бег»; «Кто быстрее»; «Составь слово»; П/и «Канатоходец», Гимнастика для стоп.	1 ч.
17	февраль	Блок «Школа мяча»	Упражнения Броски мяча вверх и ловля его, сделав при этом поворот на месте на 360°; П/и «Кто дальше бросит»; П/и «Метко в цель»; П/и «Попади в мяч», П/и «Снайперы», «Подвижная цель»	1 ч.
18		Двигательная релаксация		

	февраль	Блок «Гибкость»	Упражнения стретчинга «Качалочка»; «Маленький мостик»; «Паровозик» «Змея»; «Морская звезда»; Упражнение на релаксацию.	1 ч.
19		Блок «Сила»	Столкнуть партнёра с места ударом ладони Перетягивание соперника (в пределах 1 м) за одноимённые руки Эстафета в упоре лёжа «Стенка на стенку»; Отобрать палку у соперника, поворачивая её в одну или другую сторону. П/и «Дракон, поймай свой хвост»	1 ч.
20		Блок «Прыжки»	Прыжки со скакалкой в паре; Прыжки с продвижением вперёд ноги врозь-ноги скрестно, руки вверх-вниз; Впрыгивание на препятствие; Прыжки на батуте; П/и «Ловишка на одной ноге». Упражнение на дыхание, массаж ног.	1 ч.
21		Блок «Быстрота»	Упражнения «Конники – спортсмены»; «Через кочки и пенечки»; П/и «Гуси – лебеди»; П/и «Пустое место»; Эстафета «Команда быстроногих»; Игра «Изобрази спортсмена» (творческое задание).	1 ч.
22	март	Блок «Школа мяча»	Метание мяча вдаль из разных исходных положений. Перебрасывание двух мячей одновременно в паре; «Вышибалы»; «Мяч на сторону противника»; «Охотники и утки». Игра малой подвижности «Спрячь руки!».	1 ч.

23		Блок «Гибкость»	Акробатические упражнения «Складной ножик», полушпагат; «Азбука телодвижений»; Балансировка на набивном мяче; «Достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу); П/и «Сделай фигуру». Игра с парашютом.	1 ч.
4	апрель	Блок «Сила»	«Тяни-Толкай» (перетянуть соперника в упряжке через черту движением вперёд); Метание набивного мяча вдаль из-за головы и бег за ним; Приседание (кол-во раз за 20 сек.); Армреслинг; П/и «Сильный бросок». Самомассаж.	1 ч.
25		Блок «Прыжки»	Прыжки со скакалкой в паре; Прыжки с продвижением вперёд ноги врозь-ноги скрестно, руки вверх-вниз; Впрыгивание на препятствие; Прыжки на батуте; П/и «Ловишка на одной ноге». 6. Упражнение на дыхание, массаж ног.	1 ч.
26		Блок «Быстрота»	«Не задень верёвку»; «Лови, убегай»; Эстафета по-пластунски; Эстафета «Перемени предмет»; П/и «Фигура вдвоём». Игра малой подвижности «Круг-кружочек». Массаж стоп.	1 ч.
27		Блок «Школа мяча»	Метание мяча в движущуюся цель правой и левой рукой. Бросание мяча друг другу через сетку. П/и «Волейбол с воздушными шарами». П/и «Не упусти шарик». П/и «Попади в цель». Упражнение на релаксацию.	1 ч.

28		Блок «Гибкость»	Акробатические упражнения «Складной ножик», полушпагат; «Азбука телодвижений»; Балансировка на набивном мяче; «Достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу); П/и «Сделай фигуру». Игра с парашютом.	1 ч.
29	май	Блок «Сила».	Круговая тренировка: Отжимания из упора лёжа; Удержание угла на гимнастической стенке из виса; Ползание по скамейке на животе (спине), подтягиваясь руками; Ходьба в приседе; Ходьба с сохранением равновесия. Игровое задание «Не опоздай».	1 ч.
Итоговый раздел				
30		Блок физкультурно-спортивных мероприятий – соревнование между группами	Эстафеты с использованием степов Игра «Изобрази спортсмена». П/и «Успей пробежать». ИМП «Щука».	1 ч.
31		Блок физкультурно-спортивных мероприятий – совместное занятие с родителями «Ловкая пара»	Упражнения в парах: «Тачка»; «Попади мячом в корзину»; «Бревно»; «Допрыгни до ладошки»; «Прыжки парой через скакалку». П/и по желанию детей. «Разноцветный салют»	1 ч.

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.

2.8. 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).

п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 6-7 лет					
		Мальчики			Девочки		
		а	б	в	а	б	в
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3х10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени					
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11

6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами	Ладонями	Пальцами	Ладонями
Испытания (тесты) по выбору					
7	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2 3 4
8	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.45	8.30	8.00	9.15 9.00 8.39
	или на 2 км	Без учета времени			
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени			
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9 9 9
Кол-во испытаний (тестов), Которые необходимо выполнить для получения знака отличия		4	5	6	4 5 6

Эти данные оформляются в сводную таблицу

№ п/п	Вид испытания	Методика выполнения	Единица измерения	Кол – во попыток
1.	Бег 30 метров	Бег проводится на любой ровной площадке. Исходное положение: не наступая на стартовую линию, принимается положение высокого старта. По команде «На старт, внимание!» поднимается флажок, и по команде «Марш» ребенок с максимальной скоростью стремится добежать до финишной линии, пересекая ее (с одновременным включением секундомера).	Секунды	1 попытка

2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Участник принимает исходное положение: ноги слегка расставить (примерно на ширину ступни), носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Предоставляется 2 попытки. В зачет идет лучший результат.	Метры, сантиметры.	2 попытки
3	Метание мешочка с песком (весом 200 гр.)	Метание проводится на любой ровной площадке, длина устанавливается от подготовленности участников. Метание выполняется способом «из-за спины через плечо». Исходное положение: левая нога впереди, (правая сзади при метании правой рукой) и наоборот. Мешочек с песком держат в правой (левой) руке. Для тестирования используются мешочки с песком весом 200 гр. Предоставляется 2 попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.	Метры, сантиметры.	2 попытки
4.	Бросок баскетбольного мяча в корзину, расстояние 2м.	Ребенок производит бросок баскетбольного мяча руками от груди с расстояния 2м., высота мяча в кольца 170 см. Удерживая мяч на уровне груди, опустить его, описав небольшую дугу вниз на себя и, выпрямляя руки вверх, бросить его с одновременным разгибанием ног. Кисти и пальцы при этом мягким толчком направляют мяч в корзину. (Учитывается количество попаданий мяча в ворота)	Кол-во попаданий	5 попыток

5	Удары по воротам футбольным мячом, расстояние 3 м.	Перед участником на расстоянии 3 м. ставятся ворота. Ширина ворот 1,5 м. Ребенок выполняет пять ударов по неподвижному мячу, стараясь попасть в ворота. (Учитывается количество попаданий мяча в ворота)	Кол-во попаданий	5 попыток
6	Выбивание битой 5 городков расстояние 3 м.	На земле чертится квадрат, стороны которого равны 1 м. - это «город». Городки (5 штук) ставятся на середину лицевой линии «города» в ряд. На расстоянии 3 м. от «города» проводится линия - кон, с которого бросают битую (деревянную). Городок считается выбитым, если он полностью вышел из «города» за заднюю или боковую линию. Если городок вновь вкатился, он все равно считается выбитым. (Учитывается количество выбивших городков)	Количество выбитых городков	2 попытки

2.9. Работа с родителями

Взаимодействие с семьей является одним из условий участия детей в выполнении нормативов ГТО. Успешная сдача норм ГТО начинается с организации образа жизни в семье. Поэтому важными условиями участия дошкольников в сдаче норм ГТО - целенаправленность, систематичность воспитательного воздействия, личный пример родителей. Работу по взаимодействию с семьей в процессе подготовки к сдаче норм ГТО начинаем с анкетирования родителей, направленного на выявление их отношения к занятиям физической культурой и спортом, участию детей в выполнении нормативов первой ступени ГТО на этапе завершения дошкольного детства. Дальнейшее взаимодействие с родителями направлено на пропаганду комплекса ГТО:

- 1) информационно-просветительское;
- 2) физкультурно-спортивное.

Для эффективной реализации этих направлений используем нетрадиционные интерактивные формы работы с родителями: 1) индивидуальные и групповые консультации; 2) тематические беседы; 3) выступления на родительских собраниях; 4) распространение

информационных буклетов; 5) проведение выставок; 6) проведение мастер-классов; 7) работа родительских групп; 8) размещение информации на сайте дошкольного учреждения.

Тематика информационно-просветительских мероприятий включает: 1) обогащение знаний родителей о значении норм ГТО для воспитания и сохранения здоровья детей; 2) психолого-педагогическое просвещение родителей по вопросам участия в сдаче норм ГТО детей и взрослых.

В ходе реализации информационно-просветительского направления организуются мероприятия, направленные на пропаганду здорового образа жизни, создание устойчивой мотивации родителей и детей к прохождению испытаний по сдаче норм ГТО первой ступени, информирование родителей о том, как правильно выбрать вид спорта, спортивную секцию для ребенка, как воспитывать у детей чувство гордости за спортивные достижения страны, города. В ходе реализации физкультурно-спортивного направления проводятся совместные мероприятия: оздоровительные, спортивно — массовые акции с участием семьи, спортивные праздники, дни подвижных игр, физкультурные развлечения. Спортивные праздники («Мама, папа и я — спортивная семья», «ГТО + Я + Спортивная Семья») направлены на формирование положительного эмоционального отношения к спорту, в ходе дней подвижных игр у детей формируются двигательные и личностные качества, необходимые для сдачи норм ГТО. Участие в физкультурных развлечениях приобщает детей и родителей к совместной двигательной активности. В ходе совместных мероприятий родители демонстрируют детям пример положительного отношения к здоровому образу жизни, участию в сдаче норм ГТО, а дети получают удовольствие от совместной деятельности друг с другом и родителями.

В рамках взаимодействия с семьей в процессе подготовки к сдаче норм ГТО родители привлекаются к созданию в детском саду предметно-пространственной среды, мотивирующей детей к участию в сдаче норм ГТО.

III. Организационный раздел

3.1. Режим организации образовательной деятельности

Начало занятий	01 октября 2024 года
Окончание занятий	31 мая 2025 года
Количество занятий	64
Количество учебных недель	32 недели
Продолжительность занятий	30 минут
Режим занятий	2 раза в неделю во второй половине дня

3.2. Материально – техническое обеспечение программы

Для реализации программы «ГТО - УРА!» имеется всё необходимое оборудование:

Для занятий физической культурой и спортом	Для сдачи нормативов ГТО
Тоннель	Сантиметровая лента
Гимнастические коврики	Секундомер
Мячи резиновые	Гимнастический коврик, маты
Палки гимнастические	Линейка для измерения гибкости
Скамейки	Большое пространство зала для челночного бега
Ноутбук	Перекладина для подтягивания
Акаустическая система	Низкая перекладина
Колонки	Щит для метания в цель
Сухой бассейн	
Модуль «Дуга»	
Тренажёры	
Кубы квадратные	
Гантели	
Обручи большие	
Обручи малые	
Обручи железные	
Канаты	
Гимнастический комплекс	
Баскетбольные корзины	
Лыжи	
Модуль мягкий круглый	
Модуль треугольный	

Дуги для подлезания	
Мячи - футбол	
Шведская стенка	
Кубы большие	

3.3. Обеспеченность методическими материалами

- конспекты занятий;
- картотеки игр: русских народных, хороводных, малоподвижных, подвижных, эстафет;
- картотека упражнений: на релаксацию, на развитие физических качеств и др.;
- схемы выполнения упражнений для подготовки к сдаче норм ГТО;
- подборка музыкальных произведений;
- электронные презентации;
- материалы консультаций для родителей.

3.4 .Взаимодействие ДОУ с социальными партнерами

Одним из путей повышения качества дошкольного образования мы видим в установлении прочных связей с социумом, как главного акцентного направления дошкольного образования, от которого, на наш взгляд, в первую очередь зависит его качество.

Социальные партнерами в воспитании и развитии детей в ДОУ:

- СОШ № 2;
- Спортивный комплекс «Восток»;
- ДЮСШ «ТЕМП»;
- МКУК Болотнинская ЦБС;
- МКУК Болотнинский историко-краеведческий музей.

Заключены договора соглашения о сотрудничестве

3.5. Кадровое обеспечение программы

Педагоги, участвующие в реализации программы:

старший воспитатель, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели подготовительных групп.

3.6. Нормативно - правовая и научная литература

Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость - М. «Просвещение», 1981.

Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам - М. «Владос», 2001.

Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет - М. Творческий центр «Сфера», 2008.

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

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.).

Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста - М. «Айрис пресс», 2004.

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)»

Приказ Минспорта России от 8 июля 2014 г. № 575 «Об утверждении Государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 № 1165-р «О внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДООУ - М. ТЦ Сфера, 2005.

Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников - М. «Гном и Д», 2003.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования.

Филиппова С.О., Волосникова Т.В. Олимпийское образование дошкольников - Санкт-Петербург. «Детство-пресс», 2007.

Шебеко В.Н. Вариативные физкультурные занятия в детском саду - М. «Издательство института психотерапии», 2003.

Шебеко В.Н. Дошкольный возраст: психомоторная одарённость- «Дошкольное воспитание» № 10, 2008

3.7. Интернет ресурсы

1. Сайт ГТО http://имцфкс.рф/view/page/registratsija_na_sajte_gto
2. <http://www.fizkulturavshkole.r>
3. <http://fizkultura-na5.ru/>
4. <http://fizkulturnica.ru/>