

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Центр развития ребенка – Детский сад «Сказка»  
Свердловская область, г.Богданович, ул.Октябрьская, д.14а  
Тел. 8(343 76) 57155, e-mail: mkdouskazka@yobgd.ru

Принята:  
Педагогическим советом  
Протокол № 4  
От « 13 » июня 2024г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ГТО»**

Возраст воспитанников 6-7 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:  
Демьянова Людмила Алексеевна,  
инструктор по физической культуре

Богданович, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

|           |  |           |
|-----------|--|-----------|
| <b>1.</b> | <b>Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы</b> | <b>3</b>  |
| 1.1.      | Пояснительная записка  | <b>3</b>  |
| 1.2.      | Цель и задачи общеразвивающей программы                          | <b>9</b>  |
| 1.3.      | Содержание общеразвивающей программы                             | <b>9</b>  |
| 1.4.      | Планируемые результаты   | <b>15</b> |
| <b>2.</b> | <b>Комплекс организационно-педагогических условий</b>            | <b>16</b> |
| 2.1.      | Календарный учебный график                                       | <b>16</b> |
| 2.2.      | Условия реализации программы                                     | <b>16</b> |
| 2.3.      | Формы аттестации/контроля и оценочные материалы                  | <b>17</b> |

# РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ГТО» (далее – ДООП «ГТО») разработана с учетом:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020г № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Приказа Минтруда России от 22.09.2021 №652н "Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Устава муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения Центра развития ребенка – Детского сада «Сказка» (далее - МАДОУ «Сказка»);
- Лицензии на образовательную деятельность МАДОУ «Сказка»;
- Основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования МАДОУ «Сказка»;

- Дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы детей и взрослых.

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ГТО» по содержательной и тематической составляющей – физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы.** Общероссийское движение «Готов к труду и обороне» — программа физкультурной подготовки, существовавшая в нашей стране с 1931 по 1991 год, которая охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет. С ликвидацией Советского Союза комплекс ГТО прекратил свое существование. С 2014 года происходит возрождение комплекса в условиях современной России.

Современный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Комплекс ГТО состоит из 11 ступеней в соответствии с возрастными группами населения от 6 до 70 лет и старше и нормативов по 3 уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам.

Виды нормативов и испытаний (тестов), входящие в состав ВФСК ГТО, направлены на определение уровня развития физических качеств человека: выносливости, силы, гибкости и его скоростных возможностей. Субъектам Российской Федерации предоставляется право дополнительно включать в комплекс ГТО на региональном уровне 2 вида нормативов и испытаний (тестов), в том числе по национальным, военно-прикладным и по наиболее популярным в молодежной среде видам спорта. Государственные требования комплекса ГТО внутри каждой ступени делятся на: обязательные; по выбору.

Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и

работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития. Содержание занятий для детей обусловлено задачами подготовки к школе и дальнейшего обучения, а также подготовки к массовым мероприятиям. Приоритетным направлением программы является оздоровление ребенка через развитие физических качеств, двигательных умений. Систематическая двигательная активность оказывает благотворное влияние на эмоциональное состояние ребенка, воспитывает стойкий иммунитет к вредным привычкам и прививает навыки здорового образа жизни. Мышечная деятельность активизирует обменные процессы, стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы, усиливает защитные реакции, улучшает пищеварительные системы, повышает работоспособность.

**Отличительной особенностью** является вариативность программы, наличие авторских разработок в части подбора элементов и составлении комплексов общеразвивающих и специальных упражнений в виде контрольных испытаний (тестов), что позволяет определить уровень физической, специальной подготовленности занимающихся на определенном этапе учебного процесса.

Настоящая программа доступна всем желающим и носит оздоровительный характер. Программа адаптирована для детей 6-7 лет с учётом их уровня физической подготовленности, психолого-возрастных характеристик и направлена на общую физическую подготовку, формирование навыков здорового образа жизни.

**Адресат:** программа разработана с учетом особенностей психомоторного развития старших дошкольников, реального уровня их физической подготовленности.

Подготовительная к школе группа (6-8 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, закаливании. 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, негнущейся 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

**Режим занятий:** спортивная секция организована в первой половине дня, 1 раз в неделю, продолжительностью не более 30 минут.

**Объём общеразвивающей программы:** занятия начинаются с 01 сентября по 31 мая, количество НОД составляет 32 часа. НОД, совпадающие с праздничными днями, переносятся на текущую неделю дополнительными занятиями с целью соблюдения тематического планирования. Даты перенесенных НОД, указываются в рабочей программе. 1 раз в год - совместное мероприятие с родителями.

**Срок освоения общеразвивающей программы:** реализация программы рассчитана на 1 год обучения (32 недели).

**Уровневость общеразвивающей программы:** стартовый (ознакомительный).

**Форма обучения:** групповая.

**Виды занятий:** Формы занятий, планируемых по каждой теме образовательной программы, можно разделить на *традиционные*: беседа, практические занятия и *нетрадиционные*: игра, эстафеты, интегрированное занятие, соревнования внутри группы.

Учебные занятия по данной программе состоят из теоретических и практических занятий. Причем большее количество часов отводится практике.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде бесед, рассказа). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики.

**Форма подведения результатов:** беседа, контрольное занятие, открытое занятие. Итогом детской деятельности могут служить физкультурные досуги, праздники, развлечения.

## **1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

**Цель:** формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие воспитанников.

*Задачи:*

Обучающие:

-формировать представление о здоровом образе жизни, как ценности;

-формировать двигательные умения и навыки;

Развивающие:

-развивать необходимые физические качества: быстрота, сила, выносливость;

-развивать координацию движений.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества: смелость, решительность.

### **1.3. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

#### **Учебно-тематический план**

| <b>№ п/п</b> | <b>Наименование разделов (блоков)</b>    | <b>Общее количество учебных часов</b> |
|--------------|--|---------------------------------------|
| <b>1</b>     | <b>Диагностический</b>                   | <b>2</b>                              |
| 1.1.         | Блок контрольных занятий                 | 2                                     |
| <b>2</b>     | <b>Развивающий</b>                       | <b>26</b>                             |
| 2.1.         | Блок «Прыжки»                            | 6                                     |
| 2.2.         | Блок «Быстрота»                          | 5                                     |
| 2.3.         | Блок «Школа мяча»                        | 5                                     |
| 2.4.         | Блок «Гибкость»                          | 5                                     |
| 2.5.         | Блок «Сила»                              | 5                                     |
| <b>3</b>     | <b>Итоговый</b>                          | <b>4</b>                              |
| 3.1.         | Блок физкультурно-спортивных мероприятий | 2                                     |
| 3.2.         | Блок контрольных занятий                 | 2                                     |
|              | <b>Всего:</b>                            | <b>32</b>                             |

#### **Содержание учебного плана**

| <b>Месяц</b>                  | <b>Наименование разделов (блоков)</b> | <b>Содержание</b> | <b>Кол-во часов</b> |
|-------------------------------|---------------------------------------|-------------------|---------------------|
| <b>Диагностический раздел</b> |                                       |                   |                     |

|                           |  |  |      |
|---------------------------|--|--|------|
| <b>Сентябрь</b>           | Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности. | <u>Тест-беседа.</u><br>Тестирование:<br>1. Челночный бег 3x10<br>2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу   | 1 ч. |
|                           | Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности. | Тестирование:<br>1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу<br>2. Метание теннисного мяча в цель  | 1 ч. |
| <b>Развивающий раздел</b> |  |  |      |
| <b>Октябрь</b>            | Блок «Прыжки»  | Игровые упражнения:<br><br>1. «Оттолкнись и прыгни»;<br>2. «Поменяй ноги»;<br>3. «Вперёд прыгай, назад шагай»;<br>4. Прыжки через обруч, как через скакалку.<br><br>П/и «Удочка».  | 1 ч. |
|                           | Блок «Быстрота»  | Игровые упражнения:<br>1. «Падающая палка»;<br>2. Бег уступами;<br>3. «Мяч в игре»;<br>4. «Встречный бег»;<br>5. «Кто быстрее?».<br>Оздоровительно-развивающая игра (ОРИ) «Непослушные кольца».<br>Массаж стоп.  | 1 ч. |
|                           | Блок «Школа мяча»  | Упражнения "Школа мяча":<br>1. Броски мяча в пол и ловля его;<br>2. Прокатывание мяча вокруг себя, в полном приседе;<br>3. Метание теннисного мяча в корзину (расстояние 2-2,5м);<br>4. П/и «Сбей кеглю»;<br>5. П/и «Береги мяч»;<br>6. Релаксационное упражнение «Ленивый барсук» | 1 ч. |
|                           | Блок «Гибкость»  | Упражнения стретчинга<br>1. «Качалочка»;<br>2. «Маленький мостик»;<br>3. «Паровозик»<br>4. «Змея»;<br>5. «Морская звезда»;<br>Игровой самомассаж.  | 1 ч. |
| <b>Ноябрь</b>             | Блок «Сила»  | Круговая тренировка:<br>1. Отжимания из упора лёжа;  | 1 ч. |

|         |                   |  |      |
|---------|-------------------|--|------|
|         |                   | <p>2. Удержание угла на гимнастической стенке из вися;</p> <p>3. Прыжки через степы;</p> <p>4. Ходьба в приседе;</p> <p>5. Бег со сменой скорости;</p> <p>6. Ходьба с сохранением равновесия.</p> <p>Игровое задание «Не опоздай».</p>   |      |
|         | Блок «Прыжки»     | <p>1. Бег прыжками с одной ноги на другую;</p> <p>2. Прыжки на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо;</p> <p>3. «Юла»;</p> <p>4. «Ящерица»;</p> <p>5. Прыжки через скакалку.</p> <p>ОРИ «Густой туман».</p> <p>Упражнение на релаксацию</p>   | 1 ч. |
|         | Блок «Быстрота»   | <p>1. П/и «Успей поймать»;</p> <p>2. П/и «Бабочки и стрекозы»;</p> <p>3. П/и «Коршун и насадка»;</p> <p>4. П/и «Бери скорее»;</p> <p>5. Игровое упражнение «Кто быстрее»;</p> <p>6. Игра «Сом» (для увеличения жизненной ёмкости лёгких)</p>   | 1 ч. |
|         | Блок «Школа мяча» | <p>1. Метание мяча вдаль из разных исходных положений.</p> <p>2. Перебрасывание двух мячей одновременно в паре;</p> <p>3. «Вышибалы»;</p> <p>4. «Мяч на сторону противника»;</p> <p>5. ОРИ «Звонкие мячи».</p> <p>Игра малой подвижности «Спрячь руки!».</p>   | 1 ч. |
| Декабрь | Блок «Гибкость»   | <p>Упражнения</p> <p>1. Наклоны вперед из положения стоя (сидя), не сгибая ног;</p> <p>2. маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой;</p> <p>Стретчинг</p> <p>3. «Крокодил»</p> <p>4. «Гусеница»</p> <p>5. П/и «Спортивные догонялки с приседаниями»;</p> <p>6. Гимнастика для стоп.</p> | 1 ч. |
|         | Блок «Сила»       | <p>Игровые упражнения</p> <p>1. «Тачка» (ходьба на руках, ноги держит партнер (5 м);</p> <p>2. «Отжимания»</p> <p>3. П/и «Горячая картошка»,</p> <p>4. П/и «Замри»,</p> <p>5. П/и «Поменяйся местами»</p>  | 1 ч. |

|                |                   |  |      |
|----------------|-------------------|--|------|
|                | Блок «Прыжки»     | 1. Бег прыжками с одной ноги на другую;<br>2. Прыжки на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо;<br>3. «Юла»;<br>4. «Ящерица»;<br>5. Прыжки через скакалку;<br>6. Эстафета «Кенгуру».<br>Упражнение на релаксацию   | 1 ч. |
|                | Блок «Быстрота»   | Игра «Иголка-нитка», «Чьё звено скорее соберётся».<br>1. «Встречный бег»;<br>2. «Кто быстрее»;<br>3. «Составь слово»;<br>4. П/и «Канатоходец»,<br>5. Гимнастика для стоп.  | 1 ч. |
| <b>Январь</b>  | Блок «Школа мяча» | <i>Упражнения</i><br>1. Броски мяча вверх и ловля его, сделав при этом поворот на месте на 360°;<br>2. П/и «Кто дальше бросит»;<br>3. П/и «Метко в цель»;<br>4. П/и «Попади в мяч»,<br>5. П/и «Снайперы», «Подвижная цель»<br><i>Двигательная релаксация</i>                           | 1 ч. |
|                | Блок «Гибкость»   | Упражнения стретчинга<br>1. «Качалочка»;<br>2. «Маленький мостик»;<br>3. «Паровозик»<br>4. «Змея»;<br>5. «Морская звезда»;<br>Упражнение на релаксацию.  | 1 ч. |
|                | Блок «Сила»       | 1. Столкнуть партнёра с места ударом ладони<br>2. Перетягивание соперника (в пределах 1 м) за одноимённые руки<br>3. Эстафета в упоре лёжа<br>4. «Стенка на стенку»;<br>5. Отобрать палку у соперника, поворачивая её в одну или другую сторону.<br>6. П/и «Дракон, поймай свой хвост» | 1 ч. |
|                | Блок «Прыжки»     | 1. Прыжки со скакалкой в паре;<br>2. Прыжки с продвижением вперёд ноги врозь-ноги скрестно, руки вверх-вниз;<br>3. Впрыгивание на препятствие;<br>4. Прыжки на батуте;<br>5. П/и «Ловишка на одной ноге».<br>Упражнение на дыхание, массаж ног.  | 1 ч. |
| <b>Февраль</b> | Блок «Быстрота»   | Упражнения   | 1 ч. |

|      |                   |  |      |
|------|-------------------|--|------|
|      |                   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Конники – спортсмены»;</li> <li>2. «Через кочки и пенечки»;</li> <li>3. П/и «Гуси – лебеди»;</li> <li>4. П/и «Пустое место»;</li> <li>5. Эстафета «Команда быстроногих»;</li> <li>6. Игра «Изобрази спортсмена» (творческое задание).</li> </ol>  |      |
|      | Блок «Школа мяча» | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание мяча вдаль из разных исходных положений.</li> <li>2. Перебрасывание двух мячей одновременно в паре;</li> <li>3. «Вышибалы»;</li> <li>4. «Мяч на сторону противника»;</li> <li>5. «Охотники и утки».</li> </ol> <p>Игра малой подвижности «Спрячь руки!».</p>   | 1 ч. |
|      | Блок «Гибкость»   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Акробатические упражнения «Складной ножик», полушпагат;</li> <li>2. «Азбука телодвижений»;</li> <li>3. Балансировка на набивном мяче;</li> <li>4. «Достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу);</li> <li>5. П/и «Сделай фигуру».</li> </ol> <p>Игра с парашютом.</p> | 1 ч. |
| 22.  | Блок «Сила»       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Тяни-Толкай» (перетянуть соперника в упряжке через черту движением вперёд);</li> <li>2. Метание набивного мяча вдаль из-за головы и бег за ним;</li> <li>3. Приседание (кол-во раз за 20 сек.);</li> <li>4. Армреслинг;</li> <li>5. П/и «Сильный бросок».</li> <li>6. Самомассаж.</li> </ol>                                      | 1 ч. |
| Март | Блок «Прыжки»     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки со скакалкой в паре;</li> <li>2. Прыжки с продвижением вперёд ноги врозь-ноги скрестно, руки вверх-вниз;</li> <li>3. Впрыгивание на препятствие;</li> <li>4. Прыжки на батуте;</li> <li>5. П/и «Ловишка на одной ноге».</li> <li>6. Упражнение на дыхание, массаж ног.</li> </ol>   | 1 ч. |
|      | Блок «Быстрота»   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Не задень верёвку»;</li> <li>2. «Лови, убегай»;</li> <li>3. Эстафета по-пластунски;</li> <li>4. Эстафета «Перемени предмет»;</li> <li>5. П/и «Фигура вдвоём».</li> </ol> <p>Игра малой подвижности «Круг-кружочек».</p> <p>Массаж стоп.</p>   | 1 ч. |

|        |  |  |      |  |
|--------|--|--|------|--|
|        | Блок «Школа мяча»  | 1. Метание мяча в движущуюся цель правой и левой рукой.<br>2. Бросание мяча друг другу через сетку.<br>3. П/и «Волейбол с воздушными шарами».<br>4. П/и «Не упусти шарик».<br>5. П/и «Попади в цель».<br>6. Упражнение на релаксацию.  | 1 ч. |  |
|        | Блок «Гибкость»  | 1. Акробатические упражнения «Складной ножик», полушпагат;<br>2. «Азбука телодвижений»;<br>3. Балансировка на набивном мяче;<br>4. «Достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу);<br>5. П/и «Сделай фигуру».<br>Игра с парашютом. | 1 ч. |  |
| Апрель | Блок «Сила».   | Круговая тренировка:<br>1. Отжимания из упора лёжа;<br>2. Удержание угла на гимнастической стенке из вися;<br>3. Ползание по скамейке на животе (спине), подтягиваясь руками;<br>4. Ходьба в приседе;<br>5. Ходьба с сохранением равновесия.<br>6. Игровое задание «Не опоздай».               | 1 ч. |  |
|        | Блок «Прыжки»  | 1. Бег прыжками с одной ноги на другую;<br>2. Прыжки на одной ноге, в паре, удерживая друг друга за плечо;<br>3. «Кто дальше прыгнет»;<br>4. «Ящерица»;<br>5. Эстафета «Длинный прыжок»;<br>6. Упражнение на релаксацию  | 1 ч. |  |
|        | <b>Итоговый раздел</b>   |  |      |  |
|        | Блок физкультурно-спортивных мероприятий – совместное занятие с родителями «Ловкая пара» | Упражнения в парах:<br>1. «Тачка»;<br>2. «Попади мячом в корзину»;<br>3. «Бревно»;<br>4. «Допрыгни до ладошки»;<br>5. «Прыжки парой через скакалку».<br>П/и по желанию детей.<br>«Разноцветный салют»  | 1 ч. |  |
| Май    | Блок физкультурно-спортивных мероприятий – Малая Спартакиада                             | Содержание эстафет по сценарию соревнований.   | 1 ч. |  |
|        | Блок контрольных занятий –   | <u>Тест-беседа.</u><br>Тестирование:   | 1 ч. |  |

|  |  |  |      |
|--|--|--|------|
|  | выявление уровня физической подготовленности.                            | 1. Челночный бег 3x10<br>2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br>3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу |      |
|  | Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности. | Тестирование:<br>1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу<br>2. Метание теннисного мяча в цель            | 1 ч. |

#### 1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

*Предметные результаты:*

- об основах личной гигиены.
- воспитанники умеют переносить центр тяжести с ноги на ногу;
- умеют выполнять основные элементы.

*Личностные результаты:*

- сформируются культура общения и поведения в социуме, навыки здорового образа жизни.

*Метапредметные результаты:*

- развитие устойчивости интереса к здоровому образу жизни;
- сформируются такие качества личности, как самостоятельность, активность, аккуратность;
- детский коллектив сплотится, и отношения в нем будут строиться на основе взаимопомощи.

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| Содержание                  | Подготовительная к школе группа (6-7лет) |
| Количество возрастных групп | 1  |
| Начало учебного года        | 01.09.2024                               |

|   |                          |
|---|--------------------------|
| Окончание учебного года   | 31.05.2025               |
| Новогодние праздничные дни  | 30.12.2024-13.01.2025    |
| Сроки проведения мониторинга (итогового)  | 12.05.2025-16.05.2025    |
| Продолжительность учебного года (без учета диагностической недели, новогодних праздничных дней) | 36 недель<br>(32 недели) |

## 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

*Материально – техническое обеспечение:*

Для реализации дополнительной общеобразовательной программы «ГТО» в детском саду имеется спортивный зал, расположенный на 2 этаже, площадью: 66 кв. м, с нанесённой на полу разметкой.

Необходимое оборудование:

- спортивное оборудование (степ-платформы, гимнастический мат, гимнастические скамейки, навесные мишени);
- спортивный инвентарь (детские эспандеры, гимнастические палки, скакалки, обручи, дуги, мешочки с песком, канат, конусы для разметки, гимнастические коврики, фитболы, резиновые мячи, массажные мячи);
- атрибуты (ленты, флажки, султанчики, маски, шапочки);
- техника (музыкальный центр, компьютер и мультимедийный проектор).

*Кадровое обеспечение:*

Дополнительную общеобразовательную программу «ГТО» реализует педагог дополнительного образования, имеющий педагогическое образование в соответствии с направленность программы.

*Методические материалы:*

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

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

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

3. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)», одобренные на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» протоколом № 1 от 23.07.2014

4. Методические рекомендации по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», одобрен на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23.07.2014 пункт II/1 и на заседаниях Экспертного совета по вопросам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса 28.05.2014 и 27.08.2014г.).

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

6. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 г. Москва «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

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

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

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

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

11. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования

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

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

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

### 2.3. ФОРМА КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится 2 раза в год: вводный – в сентябре, итоговый – в мае.

В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности ребенка, такие как ловкость (координационные способности), гибкость, силовые качества. Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью диагностических тестов на физическую подготовленность.

#### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

|    | Упражнение                          | МАЛЬЧИКИ<br>золотой<br>значок | МАЛЬЧИКИ<br>серебряный<br>значок | МАЛЬЧИКИ<br>бронзовый<br>значок | ДЕВОЧКИ<br>золотой<br>значок | ДЕВОЧКИ<br>серебряный<br>значок | ДЕВОЧКИ<br>бронзовый<br>значок |
|----|-------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| .1 | Челночный бег 3х10 метров (секунд)  | 9,2                           | 10,1                             | 10,4                            | 9,7                          | 10,7                            | 9,7                            |
| .2 | или бег на 30 метров (секунд)       | 5,9                           | 6,7                              | 6,9                             | 6,2                          | 7,0                             | 7,2                            |
|    | Смешанное передвижение (1 километр) | без учёта времени             | без учёта времени                | без учёта времени               | без учёта времени            | без учёта времени               | без учёта времени              |

|    |  |                      |                      |                      |                      |                      |                      |
|----|--|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| .1 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)                   | 4                    | 3                    | 2                    | -                    | -                    | -                    |
| .2 | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)           | 13                   | 6                    | 5                    | 11                   | 5                    | 4                    |
| .3 | или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 17                   | 9                    | 7                    | 11                   | 5                    | 4                    |
|    | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу                   | достать пол ладонями | достать пол пальцами | достать пол пальцами | достать пол ладонями | достать пол пальцами | достать пол пальцами |

#### ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ

|   | Упражнение  | МАЛЬЧИК И золотой значок | МАЛЬЧИК И серебряный значок | МАЛЬЧИК И бронзовый значок | ДЕВОЧК И золотой значок | ДЕВОЧКИ серебряный значок | ДЕВОЧК И бронзовый значок |
|---|---|--------------------------|-----------------------------|----------------------------|-------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 1 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)  | 140                      | 120                         | 115                        | 135                     | 115                       | 110                       |
| 2 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во раз)                                     | 4                        | 3                           | 2                          | 4                       | 3                         | 2                         |
| 3 | Бег на лыжах 1км (мин:сек)  | 8:00                     | 8:30                        | 8:45                       | 8:30                    | 9:00                      | 9:15                      |
| 4 | Бег на лыжах 2км (мин:сек)  | без учёта времени        | без учёта времени           | без учёта времени          | без учёта времени       | без учёта времени         | без учёта времени         |
| 5 | или смешанное передвижение на 1,5км по пересеченной местности (для бесснежных районов страны) | без учёта времени        | без учёта времени           | без учёта времени          | без учёта времени       | без учёта времени         | без учёта времени         |
| 6 | Плавание без учёта времени (метров)   | 15                       | 10                          | 10                         | 15                      | 10                        | 10                        |

### УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО

| Условие  | МАЛЬЧИКИ<br>золотой<br>значок | МАЛЬЧИКИ<br>серебряный<br>значок | МАЛЬЧИКИ<br>бронзовый<br>значок | ДЕВОЧКИ<br>золотой<br>значок | ДЕВОЧКИ<br>серебряный<br>значок | ДЕВОЧКИ<br>бронзовый<br>значок |
|--|-------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| 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:

|            |  |
|------------|--|
| <b>1.1</b> | <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. |
| <b>1.2</b> | <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.  |
| <b>2</b>   | <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:<br>1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);<br>2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;<br>3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;  |

|            |  |
|------------|--|
|            | 4) одновременное 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:<br>1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;<br>2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;<br>3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;<br>4) одновременное 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:<br>1) касание пола коленями, бедрами, тазом;<br>2) нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;<br>3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;<br>4) поочередное разгибание рук;<br>5) отсутствие касания грудью пола (платформы);<br>6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.  |
| <b>4</b>   | <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:<br>1) сгибание ног в коленях;<br>2) фиксация результата пальцами одной руки;<br>3) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.   |
| <b>5</b> | <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:<br>1) заступ за линию измерения или касание ее;<br>2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;<br>3) отталкивание ногами одновременно.  |