

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 2 «УМКА»,  
МАДОУ «ДС № 2 «УМКА»

ПРИНЯТА:  
на Педагогическом совете  
МАДОУ «ДС № 2 «Умка»  
Протокол № 3  
от «21» марта 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА:  
Приказом заведующего  
МАДОУ «ДС № 2 «Умка»  
№ 41 от «25» октября 2023 г.  
\_\_\_\_\_ И.П. Шафорост

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**дополнительный образовательный курс:**

**«Спортики - ГТО»**

Направленность:  
***Физическое развитие***  
Возраст детей: ***6-7 лет***  
Срок реализации: ***6 месяцев***

**Руководитель курса:**  
Крохмаль Светлана Ильинична

г. Норильск, 2024 г.

## Содержание

1. Целевой раздел.....	3
1.1. Паспорт программы.....	3
1.2. Пояснительная записка.....	4
1.3. Цели и задачи реализации программы.....	5
1.4. Особенности развития ребенка 6-7лет.....	5
1.5. Планируемые результаты освоения программы.....	7
2. Содержательный раздел.....	8
2.1. Содержание образовательной деятельности.....	8
2.2. Формы, способы, методы и средства.....	8
2.3. Принципы реализации содержания программы по внедрению ВФСК ГТО.....	9
3.Организационный раздел.....	10
3.1. Материально – техническое обеспечение.....	10
3.2. Учебный план.....	10
3.4. Методическое обеспечение программы.....	17
Приложение.....	18

1. Целевой раздел  
 1.1. Паспорт программы

Наименование	Программа занятий по подготовке детей к сдаче нормативов ГТО «Спортики» (дополнительная образовательная программа).
Заказчики Программы	Родители (законные представители) воспитанников МАДОУ «ДС №2 «Умка».
Основные разработчики Программы	Инструктор по физической культуре
Сроки реализации Программы	1 год
Цель Программы	Укрепление здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма. Подготовка дошкольников к сдаче норм комплекса ГТО I ступени
Задачи Программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- познакомить детей с программой ГТО и традицией их проведения;</li> <li>- развивать двигательные навыки и физические качества детей;</li> <li>- совершенствовать физические способности;</li> <li>- воспитывать целеустремлённость, стремление к самосовершенствованию и достижению высоких результатов;</li> <li>- содействовать развитию интереса к занятиям физической культурой и спортом.</li> </ul>
Ожидаемые результаты реализации программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение детьми техники выполнения упражнений, входящих в комплекс ГТО;</li> <li>- повышение уровня развития физических качеств и двигательного опыта дошкольников;</li> <li>- расширение кругозора в сфере активного образа жизни и самостоятельной двигательной деятельности;</li> <li>- повышение интереса дошкольников к физической культуре и спорту.</li> </ul>

## 1.2 Пояснительная записка

Указом президента Российской Федерации В. В. Путина возрождена традиция норм ГТО — физкультурной программы советских времен по патриотическому воспитанию молодежи. В дошкольном возрасте закладываются основы нравственного и физического развития человека. ГТО — это программа физической подготовки, аббревиатура стала расшифровываться как «*Горжусь тобой, Отечество*».

Физическое воспитание особенно важно в дошкольном возрасте, это один из ответственных этапов жизни ребёнка. Именно в этот период закладываются основы здоровья: умственного, нравственного и физического развития, формируется личность человека. В это время ребенок интенсивно растет и созревает, движения становятся его основной потребностью.

Программа по подготовке дошкольников к сдаче норм ГТО «*Спортики*» разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами :

1. 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
2. О внесении изменений в Федеральный закон «*О физической культуре и спорте в Российской Федерации*» и отдельные законодательные акты РФ 30 сентября 2015г.
3. Указ президента РФ «*О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)* от 24.03.2014 № 172
4. Постановление правительства РФ от 11 июня 2014 № 540 «*Об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)*».
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 № 1165-р об утверждении плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «*Готов к труду и обороне*» (ГТО).
6. Приказ Минспорта России от 08 июля 2014 № 575 "Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне» (ГТО)".

Принципиальным отличием Программы от имеющихся в дошкольном образовании программ физкультурно-спортивной направленности является обогащение содержания двигательной деятельности за счет обучения детей выполнению физических упражнений в соответствии с требованиями методики Комплекса ГТО, формирование прикладных двигательных умений и навыков.

## 1.3. Цели и задачи реализации программы

Цель программы: подготовка дошкольников к сдаче норм комплекса ГТО I ступени

Основные задачи программы:

- познакомить детей с программой ГТО и традицией их проведения;
- развивать двигательные навыки и физические качества детей;
- совершенствовать физические способности;
- воспитывать целеустремленность, стремление к самосовершенствованию и достижению высоких результатов;
- содействовать развитию интереса к занятиям физической культурой и спортом.

#### 1.4. Особенности развития ребенка 6-7 лет

Продолжение старшего дошкольного возраста, очень важного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. В это время происходит дальнейшее становление важных психических образований, которое создает необходимые психологические условия для появления новых линий и направлений развития. Это время, когда ребенок готов идти в школу и его жизнь кардинально меняется. В этой статье мы рассмотрим специфику развития и обучения детей 6-7 лет.

*Физиологическое развитие.* В данный период идет интенсивное развитие и совершенствование опорно-двигательной и сердечно - сосудистой систем организма, развитие мелких мышц, развитие и дифференцировка различных отделов центральной нервной системы. Вес ребенка увеличивается в месяц примерно на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем рост 7-летних детей равен 113—122 см, средний вес — 21—25 кг. Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму.

*Развитие психических процессов.* Характерной особенностью этого возрастного этапа является активное развитие познавательных и мыслительных психических процессов. Восприятие продолжает развиваться, оно становится осмысленным, целенаправленным, анализирующим. Ребенок способен на такие произвольные действия как наблюдение, рассматривание, поиск. В этом возрасте полностью усваиваются сенсорные эталоны: форма, цвет, величина. Продолжается развитие восприятия пространства. Дошкольник оперирует такими понятиями как: вниз, вверх, на другую сторону. Также уже должны быть четко сформированы представления право и лево. Однако у детей данного возраста могут встречаться ошибки в тех случаях, когда нужно одновременно учитывать несколько различных признаков.

*Внимание.* К концу дошкольного возраста начинает развиваться произвольное внимание. Ребенок начинает его сознательно направлять и удерживать на определенных предметах и объектах. Увеличивается устойчивость внимания — 20—25 минут, объем внимания составляет 7—8 предметов. Ребенок может видеть двойственные изображения.

*Память.* К концу дошкольного периода у ребенка появляются произвольные формы психической активности. Он уже умеет рассматривать предметы, может вести целенаправленное наблюдение, возникает произвольное внимание, и в результате появляются элементы произвольной памяти. Произвольная память проявляется в ситуациях, когда ребенок самостоятельно ставит цель: запомнить и вспомнить. Желание ребенка запомнить следует всячески поощрять, это залог успешного развития не только памяти, но и других познавательных способностей: восприятия, внимания, мышления, воображения. Появление произвольной памяти способствует развитию опосредствованной памяти — наиболее продуктивной формы запоминания. Первые шаги этого пути обусловлены особенностями запоминаемого материала: яркостью, доступностью, необычностью, наглядностью и др. В этот период можно целенаправленно обучать дошкольников приемам классификации и группировки в целях запоминания.

*Мышление.* Ведущим по-прежнему является наглядно-образное мышление, но к концу дошкольного возраста начинает формироваться словесно-логическое мышление. Оно предполагает развитие умения оперировать словами, понимать логику рассуждений. И здесь обязательно потребуется помощь взрослых, так как известна нелогичность детских рассуждений при сравнении, например, величины и количества предметов. В дошкольном возрасте начинается развитие понятий. Полностью словесно-логическое, понятийное, или абстрактное, мышление формируется к подростковому возрасту. Старший дошкольник может устанавливать причинно-следственные связи, находить решения проблемных ситуаций.

*Воображение.* Этот период жизни ребенка характеризуется особенной активностью воображения. Сначала это было только воссоздающее воображение, то есть позволяющее просто представлять какие-либо сказочные образы, а теперь появилось творческое воображение, способное создавать совершенно новые образы. Это особенно важное время для развития фантазии ребенка.

*Речь.* Продолжается развитие грамматики, лексики, речь становится связной. Словарный запас увеличивается, дети активно употребляют обобщающие существительные, используют синонимы, антонимы и прилагательные. Если с ребенком много общаются и читают, то к этому возрасту должна быть хорошо сформирована как монологическая речь (объяснительная и описательная речь), так и умение участвовать в диалоге. Начинает формироваться письменная речь. Словарный запас увеличивается примерно до 3000 слов.

## 1.5. Планируемые результаты освоения программы

- освоение детьми техники выполнения упражнений, входящих в комплекс ГТО;
- повышение уровня развития физических качеств и двигательного опыта дошкольников;
- расширение кругозора в сфере активного образа жизни и самостоятельной двигательной деятельности;
- повышение интереса дошкольников к физической культуре и спорту.

## 2. Содержательный раздел

### 2.1. Содержание образовательной деятельности

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 мин. Количество занятий в месяц- 8.  
Группа детей- 12 человек.

### СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

В процессе обучения используются следующие формы организации и проведения занятий:

–занятие-соревнование (способствуют развитию самоанализа и саморегулирования);

–занятие-игра (учит работать в команде);

#### **Структура занятия:**

*Вводная часть.*

*Цель:* Подготовка детей к выполнению предстоящей нагрузки.

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

*Основная часть.*

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

*Заключительная часть.*

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

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

### 2.2 Формы, средства, методы и приемы

В процессе обучения используются следующие **формы организации** и проведения занятий: групповая, подгрупповая индивидуальная

#### **Методы образовательного процесса:**

*Наглядный метод:* Индивидуальное самообучение, парное взаимообучение (объяснение друг другу), оценивание результатов работы товарища, групповая работа, умение объяснять материал, умение обсуждать.

*Словесный метод:* Целенаправленная детская деятельность

Словесные приёмы при обучении (ясное и краткое объяснение движений; пояснение, уточняющее отдельные элементы движения, указание, необходимое детям при самостоятельном выполнении).

Беседа, вопросы к детям, уточнения правил, игровых действий и т.д.

**Практический метод:**

Практические приёмы: игровые и соревновательные.

### 2.3. Принципы реализации содержания Рабочей программы

Принципы внедрения ВФСК ГТО:

- а) добровольность и доступность;
- б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- в) обязательность медицинского контроля;
- г) учет региональных особенностей и национальных традиций.

К сдаче нормативов ГТО допускаются лица, отнесенные к I и II группам. Допуск осуществляется врачами-педиатрами.

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, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Материально – техническое обеспечение

- физкультурный зал;
- 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).

#### 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;
- подборка музыкальных произведений;
- электронные презентации;
- материалы консультаций для родителей.

#### 3.2. Учебный план

Принципиальным отличием Программы от имеющихся в дошкольном образовании программ физкультурно-спортивной направленности является обогащение содержания двигательной деятельности за счет обучения детей выполнению физических упражнений в соответствии с требованиями методики Комплекса ГТО, формирование прикладных двигательных умений и навыков. Учебный план программы охватывает детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет) и реализуется через специально организованные занятия, которые проводятся 2 раза в неделю.



## Учебно-тематический план

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

		5. «Морская звезда»; Игровой самомассаж.
<b>Декабрь</b>	Блок «Сила»	Круговая тренировка: 1. Отжимания из упора лёжа; 2. Удержание угла на гимнастической стенке из вися; 3. Прыжки через степы; 4. Ходьба в приседе; 5. Бег со сменой скорости; 6. Ходьба с сохранением равновесия. Игровое задание «Не опоздай».
	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
	Блок «Быстрота»	1. П/и «Успей поймать»; 2. П/и «Бабочки и стрекозы»; 3. П/и «Коршун и насадка»; 4. П/и «Бери скорее»; 5. Игровое упражнение «Кто быстрее»; 6. Игра «Сом» (для увеличения жизненной ёмкости лёгких)
	Блок «Школа мяча»	1. Метание мяча вдале 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!».
<b>Январь</b>	Блок «Гибкость»	Упражнения 1. Наклоны вперед из положения стоя (сидя), не сгибая ног; 2. маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой; Стретчинг 3. «Крокодил» 4. «Гусеница» 5. П/и «Спортивные догонялки с приседаниями»; 6. Гимнастика для стоп.
	Блок «Сила»	Игровые упражнения

		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Тачка» (ходьба на руках, ноги держит партнер (5 м);</li> <li>2. «Отжимания»</li> <li>3. П/и «Горячая картошка»,</li> <li>4. П/и «Замри»,</li> <li>5. П/и «Поменяйся местами»</li> </ol>
	Блок «Прыжки»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег прыжками с одной ноги на другую;</li> <li>2. Прыжки на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо;</li> <li>3. «Юла»;</li> <li>4. «Ящерица»;</li> <li>5. Прыжки через скакалку;</li> <li>6. Эстафета «Кенгуру».</li> </ol> <p>Упражнение на релаксацию</p>
	Блок «Быстрота»	<p>Игра «Иголка-нитка», «Чьё звено скорее соберётся».</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Встречный бег»;</li> <li>2. «Кто быстрее»;</li> <li>3. «Составь слово»;</li> <li>4. П/и «Канатоходец»,</li> <li>5. Гимнастика для стоп.</li> </ol>
<b>Февраль</b>	Блок «Школа мяча»	<p><i>Упражнения</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Броски мяча вверх и ловля его, сделав при этом поворот на месте на 360°;</li> <li>2. П/и «Кто дальше бросит»;</li> <li>3. П/и «Метко в цель»;</li> <li>4. П/и «Попади в мяч»,</li> <li>5. П/и «Снайперы», «Подвижная цель»</li> </ol> <p>Двигательная релаксация</p>
	Блок «Гибкость»	<p>Упражнения стретчинга</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Качалочка»;</li> <li>2. «Маленький мостик»;</li> <li>3. «Паровозик»</li> <li>4. «Змея»;</li> <li>5. «Морская звезда»;</li> </ol> <p>Упражнение на релаксацию.</p>
	Блок «Сила»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Столкнуть партнёра с места ударом ладони</li> <li>2. Перетягивание соперника (в пределах 1 м) за одноимённые руки</li> <li>3. Эстафета в упоре лёжа</li> <li>4. «Стенка на стенку»;</li> <li>5. Отобрать палку у соперника, поворачивая её в одну или другую сторону.</li> <li>6. П/и «Дракон, поймай свой хвост»</li> </ol>
	Блок «Прыжки»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки со скакалкой в паре;</li> <li>2. Прыжки с продвижением вперёд ноги врозь-</li> </ol>

		ноги скрестно, руки вверх-вниз; 3. Впрыгивание на препятствие; 4. Прыжки на батуте; 5. П/и «Ловишка на одной ноге». Упражнение на дыхание, массаж ног.
Март	Блок «Быстрота»	Упражнения 1. «Конники – спортсмены»; 2. «Через кочки и пенечки»; 3. П/и «Гуси – лебеди»; 4. П/и «Пустое место»; 5. Эстафета «Команда быстроногих»; 6. Игра «Изобрази спортсмена» (творческое задание).
	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!».
	Блок «Гибкость»	1. Акробатические упражнения «Складной ножик», полушпагат; 2. «Азбука телодвижений»; 3. Балансировка на набивном мяче; 4. «Достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу); 5. П/и «Сделай фигуру». Игра с парашютом.
	Блок «Сила»	1. «Тяни-Толкай» (перетянуть соперника в упряжке через черту движением вперёд); 2. Метание набивного мяча вдаль из-за головы и бег за ним; 3. Приседание (кол-во раз за 20 сек.); 4. Армреслинг; 5. П/и «Сильный бросок». 6. Самомассаж.
Апрель	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. П/и «Ловишка на одной ноге». 6. Упражнение на дыхание, массаж ног.
	Блок «Быстрота»	1. «Не задень верёвку»;

		<p>2. «Лови, убегай»;</p> <p>3. Эстафета по-пластунски;</p> <p>4. Эстафета «Перемени предмет»;</p> <p>5. П/и «Фигура вдвоём».</p> <p>Игра малой подвижности «Круг-кружочек».</p> <p>Массаж стоп.</p>
	Блок «Школа мяча»	<p>1. Метание мяча в движущуюся цель правой и левой рукой.</p> <p>2. Бросание мяча друг другу через сетку.</p> <p>3. П/и «Волейбол с воздушными шарами».</p> <p>4. П/и «Не упусти шарик».</p> <p>5. П/и «Попади в цель».</p> <p>6. Упражнение на релаксацию.</p>
	Блок «Гибкость»	<p>1. Акробатические упражнения «Складной ножик», полушпагат;</p> <p>2. «Азбука телодвижений»;</p> <p>3. Балансировка на набивном мяче;</p> <p>4. «Достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу);</p> <p>5. П/и «Сделай фигуру».</p> <p>Игра с парашютом.</p>
<b>Апрель</b>	<b>Итоговый раздел</b>	
	Блок физкультурно-спортивных мероприятий – соревнование между группами	<p>Эстафеты с использованием степов</p> <p>Игра «Изобрази спортсмена».</p> <p>П/и «Успей выбежать».</p> <p>ИМП «Щука».</p>
	Блок физкультурно-спортивных мероприятий – соревнование между группами	<p>Эстафеты:</p> <p>1. «Нарисуй солнышко»;</p> <p>2. «Мяч капитану»;</p> <p>3. С двумя набивными мячами;</p> <p>4. С двумя кеглями;</p> <p>5. Эстафета на хопках;</p> <p>6. «Посадка и уборка овощей»;</p> <p>7. Игра «Изобрази спортсмена».</p> <p>П/и «Успей выбежать».</p> <p>ИМП «Щука».</p>
	Блок физкультурно-спортивных мероприятий – Малая Спартакиада	
	Содержание эстафет по сценарию соревнований.	
Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.	<p><u>Тест-беседа.</u></p> <p>Тестирование:</p> <p>1. Челночный бег 3х10</p> <p>2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p> <p>3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</p>	

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
--	---

### 3.4. Методическое обеспечение программы

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.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

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

### ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ:

#### 1.1 Челночный бег 3х10 метров

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

#### 1.2 Бег на короткие дистанции

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м — с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 — 4 человека.

#### 2. Смешанное передвижение

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.

#### 3.1 Подтягивание из вися на высокой перекладине

Подтягивание из вися на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) разновременное сгибание рук.

### **3.2 Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине**

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I – III ступеней – 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV – IX ступеней – 110 см.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

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

### **3.3 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 вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение

тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

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

#### **4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье**

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

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

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

Ошибки:

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

#### **5. 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 вперед. Мах руками

разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами одновременно.