

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка – детский сад № 28
(МБДОУ ЦРР - д/с № 28)

СОГЛАСОВАНО
Управляющим советом
МБДОУ ЦРР – д/с № 28
протокол № 1
от 30 августа 2023 г.

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБДОУ ЦРР – д/с № 28
протокол № 1
от 30 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МБДОУ ЦРР – д/с № 28
от 30 августа 2023 г № 70



Н.А. Ерёмна

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа физкультурно-спортивной направленности
«Сдаем нормы ГТО»
Возраст обучающихся: 6-7 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель
Труненкова С.С.,
инструктор по физической
культуре

г. Яровое, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	2
1.1. Пояснительная записка	2
1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты	4
1.3. Содержание программы	5
2. Комплекс организационно - педагогических условий	6
2.1. Календарный учебный график	7
2.2. Условия реализации программы	7
2.3. Формы аттестации	9
2.4. Оценочные материалы	8
2.5. Методические материалы	9
2.6.Список литературы	10

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648- 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Устав МБДОУ ЦРР – д/с №28.

Актуальность:

Актуальность программы - в современном обществе люди ведут малоподвижный образ жизни. Живя в век высоких технологий, современные дошкольники предпочитают компьютерные игры, просмотром мультфильмов, многие родители мало времени уделяют физическому воспитанию своих детей.

Малоподвижный образ жизни, несоблюдение режима дня, несбалансированное питание ухудшают физическое состояние и здоровье. С каждым годом растет количество хронических заболеваний, как среди детского, так и взрослого населения, прогрессирует гиподинамия.

Введение в действие с 1 сентября 2014 г. «Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) послужило толчком для привлечения наибольшего количества детей и взрослых к участию в сдаче норм ВФСК «ГТО», а также положительной мотивации к увеличению двигательной активности через желание улучшить свои результаты.

Постоянное движение ребенка, его развитие — это принцип естественного воспитания. Комплекс ГТО весьма органично вписывается в данный процесс в качестве завершающего фактора и повышает интерес к физической культуре и здоровому образу жизни детей и взрослых. Подготовка и участие в сдаче норм ГТО позволяет создать условия для укрепления здоровья детей, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах, ознакомить детей с основными видами спорта. Во время физкультурных мероприятий дети не только получают радость от своих результатов, но и научатся переживать за товарищей, а также почувствуют себя маленькими участниками огромной команды спортсменов России.

Новизна Программы «Навстречу к ГТО» - Новизна программы состоит в применении нового разделения процесса обучения по этапам, что позволяет осуществлять дополнительные вливание извне в любой из этапов воспитательно – образовательного процесса, с учетом индивидуальных психолого- физиологических особенностей детей.

Эти параметры выявляются посредством программы педагогического мониторинга, прописанного в разделе «прогнозируемые результаты», что дает возможность индивидуальной траектории освоения программного материала каждым ребенком.

Программа в рамках дополнительного образования предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях (Приложение №3).

Основной показатель секционной работы по ГТО - выполнение программных требований по уровню подготовленности воспитанников, выраженных в количественных показателях физического развития, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Вид ДООП:

Модифицированная программа – это программа, в основу которой положена примерная (типовая) программа либо программа, разработанная другим автором, но измененная с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов.

Направленность ДООП:

Физкультурно-спортивная

Адресат ДООП: старший дошкольный возраст 6-7 лет.

Характеристики особенностей детей старшего (6-7 лет) дошкольного возраста.

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.

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.

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё не завершено (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура). Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно – сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Срок и объем освоения ДООП:

1 год, 34 педагогических часа, из них:

«Стартовый уровень» - 1 год, 34 педагогических часа;

Форма обучения:

Очная

Особенности организации образовательной деятельности:

Одновозрастная группа

Режим занятий:

Таблица 1.1.1

Режим занятий	
Предмет	Стартовый уровень
Сдаем нормы ГТО	1 час в неделю; 34 часов в год.

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель: повышение качества физической подготовленности старших дошкольников.

Задачи:**Образовательные:**

- создавать условия для реализации потребности детей в двигательной активности.
- развивать двигательные способности детей и физические качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).
- формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Личностные:

- совершенствовать физические способности;
- содействовать развитию интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Воспитательные:

- воспитывать потребность в здоровом образе жизни.
- воспитывать положительные черты характера.
- воспитывать чувство уверенности в себе.

Ожидаемые результаты:

Таблица 1.2.1

Ожидаемы результаты	
	Стартовый уровень
Знать	Какие спортивные задания входят в I ступень ГТО. Правила поведения и технику безопасности при занятиях на улице и в зале.
Уметь	Прыгать в длину с места. Выполнять наклон вперед стоя на гимнастической скамье. Выполнять виды бега: бег 10 м, шестиминутный бег, челночный без 3*10
Владеть	Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; культурой движений

**1.3. Содержание программы
«Навстречу к ГТО»
Стартовый уровень (1 год обучения)
Учебный план**

Таблица 1.3.1

Учебный план

№ /п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Техника безопасности на занятиях	1	1	
2	Правила ГТО	1	1	
3	Диагностика нормативов	2		2
4	Разминка и ее значение в занятиях физическими упражнениями	1		1
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи - см)	6		6
6	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	6		6
7	Челночный бег 30 м (с)	5		5
8	Шестиминутный бег	5		5
9	Бег 10 м	5		5
10	Контрольная сдача нормативов ГТО	2		2
	Итого:	34	2	32

**Тематический план
Примерное содержание занятий
Основы знаний (3 часа)**

Вводное занятие Комплекс ГТО в дошкольной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Виды испытаний 1-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования.

Занятие образовательно-познавательной направленности. Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и на дошкольной площадке. Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

Занятия образовательно-познавательной направленности. Разминка и ее значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке.

Календарно – тематическое планирование

	Дата	Тема занятия
/п		

1		Что такое ВФСК ГТО?
2		Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений
3		Разминка и ее значение в занятиях физическими упражнениями
4		Диагностика нормативов
5		Диагностика нормативов
6		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи - см)
7		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи - см)
8		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи - см)
9		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи - см)
10		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи - см)
11		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи - см)
12		Прыжки в длину с места толчком двумя ногами
13		Прыжки в длину с места толчком двумя ногами
14		Прыжки в длину с места толчком двумя ногами
15		Прыжки в длину с места толчком двумя ногами
16		Прыжки в длину с места толчком двумя ногами
17		Прыжки в длину с места толчком двумя ногами
18		Челночный бег 30 м (с)
19		Челночный бег 30 м (с)
20		Челночный бег 30 м (с)
21		Челночный бег 30 м (с)
22		Челночный бег 30 м (с)
23		Шестиминутный бег
24		Шестиминутный бег
25		Шестиминутный бег
26		Шестиминутный бег
27		Шестиминутный бег
28		Бег 10 м
29		Бег 10 м
30		Бег 10 м
31		Бег 10 м
32		Бег 10 м
33		Контрольная сдача нормативов ГТО
34		Контрольная сдача нормативов ГТО

2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2.1.1

Календарный учебный график

Позиции	Заполнить с учетом срока реализации ДООП
Количество учебных недель	34

Количество учебных дней	34
Даты начала и окончания учебного года	15.09.2023 - 31.05.2024

2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1







Условия реализации программы







Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	Спортивный зал, спортивная площадка: обручи, мячи для метания, скакалки, гимнастические скамейки, кегли, мешочки с песком, дуга большая и малая, канат гладкий, стенка гимнастическая, воротца, тоннели, мячи разных размеров
Информационное обеспечение	- методические разработки педагога - методическая литература - наглядные пособия - предметные картинки
Кадровое обеспечение	Педагог дополнительного образования, инструктор по физической культуре.

2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются:

- Сдача нормативов

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,1	4,0	3,6	3,3	Скоростные возможности
	Бег на 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8	
2.	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700	Выносливость
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480	
3.	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3x10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	
6.	Плавание (м)	12	18	25	12	18	25	Прикладные навыки
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)	5	5	5	5	5	5	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса	5	5	5	5	5	5	

2.4. Оценочные материалы

Челночный бег 3x10 метров, бег 10 метров.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Шестиминутный бег.

2.5. Методические материалы

Методы обучения:

- Наглядный
- Игровой

Формы организации образовательной деятельности:

- Групповая
- Беседа
- Игра

Педагогические технологии:

- Технология группового обучения
- Здоровьесберегающая технология

Тип учебного занятия:

Изучения и первичного закрепления новых знаний.

2.6. Список литературы

1. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость - М. «Просвещение», 1981.
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам - М. «Владос», 2001.
3. Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет - М. Творческий центр «Сфера», 2008.
4. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)», одобренные на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» протоколом № 1 от 23.07.2014
5. Методические рекомендации по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», одобрен на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23.07.2014 пункт II/1 и на заседаниях Экспертного совета по вопросам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса 28.05.2014 и 27.08.2014г.).
6. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста - М. «Айрис пресс», 2004.
7. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 г. Москва «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
8. Приказ Минспорта России от 8 июля 2014 г. № 575 «Об утверждении Государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 № 1165-р «О внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
10. Серых Л.В. Готовим дошкольников к сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»: методические рекомендации/ Л.В. Серых, С.А. Невмывака, Л.Я. Кокунько, М.Г. Шламова и др. - Белгород: Графит, 2016. - 105 с.
11. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ - М. ТЦ Сфера, 2005.
12. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников - М. «Гном и Д», 2003.
13. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования
14. Филиппова С.О., Волосникова Т.В. Олимпийское образование дошкольников - Санкт-Петербург. «Детство-пресс», 2007.
15. Шебеко В.Н. Дошкольный возраст: психомоторная одарённость - «Дошкольное воспитание» № 10, 2008.