

Министерство образования и науки Самарской области
Отраденское управление образование и науки Самарской области
Государственное бюджетное образовательное учреждение гимназия
«Образовательный центр «Гармония» г.о. Отрадный

Принята на заседании
Педагогического совета
от «31» 05 2022 г.
Протокол № 2



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ Гимназии
«ОЦ «Гармония» г.о. Отрадный
В.И. Ваничкина
«04» 2022 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«ГТОшка»

Возраст обучающихся 5-6 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Тренер-преподаватель-
Минкикна Галина Александровна

Отрадный
2022 г.

Оглавление

1.	Введение	3
2.	Пояснительная записка	4
3.	Задачи программы	5-6
4.	Планируемые результаты	7-8
5.	Учебный план	9
6.	Учебно-тематический план и содержание	10-11
7.	Модуль «Основы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»	11-13
8.	Модуль «Первые шаги к ГТО: от теории и к практической деятельности»	13-16
9.	Модуль «Физическое совершенствование	16-19
10.	Ресурсное обеспечение программы	20
11.	Информационное обеспечение программы	20-21
12.	Приложение	21
13.	Календарно-тематическое планирование	22-27

ВВЕДЕНИЕ

Программа «ГТОшка» является базовой основой для подготовки воспитанников детских садов к успешному выполнению нормативов ВФСК ГТО утвержденных правительством РФ.

Данная программа имеет как оздоровительное, так и прикладное значение. Она ориентирована на развитие у будущих школьников основных физических качеств и прикладных навыков из видов спорта: лёгкой атлетики, плавания, лыжного спорта и туризма.

Дополнительная программа является основным документом при проведении учебно-тренировочных занятий в СП ДОД, но не рассматривается как единственно возможный вариант планирования учебно-тренировочного процесса. Программа может реализовываться в сетевой форме на базах общеобразовательных школ (спортивные залы, открытые спортивные площадки).

Данная программа направлена на конкретную помощь руководителям и педагогам образовательных организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, а также организаций общего образования в работе по внедрению и реализации Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО среди участников образовательного процесса Российской Федерации.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы – ознакомительный.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «ГТОшка» относится к физкультурно-спортивной направленности дополнительных общеобразовательных программ. Программа модифицированная, создана на основе различных образовательных ресурсов. Но подобранный материал изменён с учетом особенностей образовательного учреждения, возраста и уровня подготовки детей.

Новизна

Специфика и новизна данной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Каждый из модулей имеет свою специфику и направлен на решение своих собственных целей и задач. Открытость, внутренняя подвижность содержания и технологий, учёт индивидуальных интересов и запросов — важнейшая характеристика данной модульной программы.

В программе используется разноуровневое обучение, в рамках которого предполагается разный уровень усвоения учебного материала, то есть глубина и сложность одного и того же учебного материала различна в группах, что дает возможность каждому ребенку овладевать учебным материалом программы на разном уровне, в зависимости от способностей и индивидуальных особенностей личности.

Программа «ГТОшка» может реализовываться в сетевой форме на базах общеобразовательных школ (спортивные залы, открытые спортивные площадки).

Данная программа направлена на конкретную помощь по внедрению и реализации Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО среди участников образовательного процесса Российской Федерации.

Актуальность

Программа нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, направленных на формирование гармоничной личности, ответственного человека, в котором сочетается любовь к большой и малой родине, общенациональная и этническая идентичности, уважение к культуре, традициям людей, которые живут рядом.

Ходе реализации программы воспитанники подготовительных групп детских садов изучают историю развития комплекса ГТО и спорта в Самарской области, знакомятся со спортсменами губернии.

Как известно, комплекс ГТО оказывает благотворное влияние на всестороннее физическое развитие личности и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально – волевых качеств. Повышение мотивации воспитанников детских садов к занятиям по программе будет способствовать участию в выполнениях нормативов комплекса ГТО, соревнованиях

по общей физической подготовке, в фестивалях ГТО, физкультурных праздниках и т.п.

Актуальность данной программы также состоит в том, что в ней создаются условия для самореализации личности ребёнка.

Программа составлена с учётом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Требования к организации образовательного процесса).
- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей»; протокол №11 от 30.11.16 г., заседания президиума Совета при Президенте России по стратегическому развитию и приоритетным проектам.

Данная программа является модифицированной, имеет как оздоровительное, так и прикладное значение.

Программа состоит из трех модулей: «Основы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности», «Первые шаги к ГТО: от теории к практической деятельности», «Физическое и спортивно-техническое совершенствование».

Педагогическая целесообразность заключается в применяемом на занятиях деятельностного подхода, который позволяет максимально продуктивно усваивать материал путём смены способов организации работы. Тем самым педагог стимулирует познавательные интересы обучающихся и развивает их практические навыки. У детей воспитываются ответственность за порученное дело, аккуратность, взаимовыручка. В программу включены коллективные практические занятия, развивающие коммуникативные навыки и способность работать в команде. Практические занятия помогают развивать у детей воображение, внимание, творческое мышление, умение свободно выражать свои чувства и настроения, работать в коллективе.

Программа предусматривает использование общедоступных универсальных форм организации материала, минимальную сложность задач, поставленных перед обучающимися.

Цель программы - приобщение детей к здоровому активному образу жизни посредством внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в систему работы дошкольного учреждения.

Задачи программы:

Образовательные:

- познакомить детей с комплексом ВФСК ГТО;
- познакомить с правилами по технике безопасности при занятиях спортом;
- познакомить с основными правилами личной гигиены, режим дня, закаливания.

Развивающие:

- развитие двигательной функции, обогащение двигательного опыта;
- укрепление здоровья и закаливание организма дошкольников;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости;
- развитие скоростно-силовых качеств, гибкости и подвижности в суставах.

Воспитательные:

- формирование и пропаганда здорового образа жизни;
- формирование нравственного и физического развития;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- выработка черт спортивного характера, а также ответственности и уважения к окружающим.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью данной программы является то, что она дает возможность каждому обучающемуся попробовать свои силы, свою физическую подготовленность в сдаче норм ГТО.

Возраст детей

Программа предназначена для детей дошкольного возраста **5-6 лет**. В объединение дети принимаются на свободной основе, при отсутствии медицинских противопоказаний. Наполняемость групп – **от 12 до 15 человек**.

Срок реализации программы.

Срок реализации программы: **1 год**.

Режим занятий

Программа рассчитана на 36 недель (126 часов).

Количество часов – 3,5 часа в неделю. Режим занятий – 3-4 раза в неделю по 45 минут.

Формы организации занятий

Ведущей формой организации обучения является групповая, но с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении программного материала может быть различной. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата, на занятиях используется различная работа с обучающимися: фронтальная, работа в парах, малых группах и индивидуальная. А также такие формы деятельности как: круговая тренировка, эстафеты, подвижные игры, сдача нормативов ВФСК ГТО, участие в различных соревнованиях, конкурсах, фестивалях.

Методы и приемы проведения занятий:

- словесные методы (рассказ, объяснения, указания);
- наглядные методы (показ, демонстрация);
- практические методы (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, выполнение нормативов).

Форма обучения – очная. Традиционная форма обучения предполагает обучение непосредственно в группе, в общении с тренером-преподавателем, но не исключает и технологию электронного обучения. Дистанционные образовательные технологии реализуются, в основном, с применением информационно - телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагога.

Планируемые результаты

Универсальные учебные действия	Результат
Личностные	<ul style="list-style-type: none">- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

Метапредметные Регулятивные	-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (например, выносливости); -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку тренера; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на площадке.
Метапредметные Познавательные	-осуществлять анализ выполненных действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий; -запоминать информацию и упражнения;
Метапредметные Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог; -способность участвовать в речевом общении; -уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.
Предметные	-знать: -терминологию разучиваемых упражнений, их функционального смысла и направленности воздействия на организм; -уметь: -выполнять дыхательные упражнения; -измерять показатели физического развития (рост, вес, масса тела); -владеть: -техникой выполнения силовых элементов; -техникой безопасности на занятиях

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Для того чтобы оценить усвоение программы, тренером-преподавателем в течение года используются следующие методы диагностики: наблюдение, тестирование, участие в соревнованиях.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний проводится посредством тестирования.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- стартовый;
- промежуточный;
- итоговый.

Стартовый контроль выполняет функцию первичного среза обученности и качества умений, навыков обучающихся группы и определения перспектив дальнейшего обучения каждого воспитанника с целью сопоставления этих

результатов с предшествующими и последующими показателями и выявления результативности работы тренера в целом с группой.

Выявляется остаточный уровень умений, навыков на начало учебного года. Проводится он в начале учебного года до 15 сентября. Формы контроля: опрос, выполнение нормативов по ОФП.

Промежуточный контроль умений, навыков проводится в группе и предназначен для отслеживания динамики обученности обучающихся. Время проведения - вторая половина декабря. Формы контроля: тестирование по нормативам ВФСК ГТО, анализ результатов.

Итоговый контроль умений, навыков предназначен для определения уровня подготовленности каждого обучающегося и группы в целом к дальнейшему обучению, а также для выявления типичных пробелов в умениях, навыках обучающихся с целью организации работы по ликвидации этих пробелов. Формы контроля: теоретический опрос: апрель-май, выполнение нормативов по ГТО- по графику Центра тестирования.

Учебный план

№ п/п	Наименование модуля	Всего	Теория	Практика
1	Основы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности	30	8	22
2	Первые шаги к ГТО: от теории к практической деятельности	66	12	54
3.	Физическое и спортивно-техническое совершенствование	30	8	22
ИТОГО		126	28	98

Общая характеристика учебного предмета

Программа состоит из 3 модулей. Программа предусматривает реализацию модулей как самостоятельных единиц, так и использование комбинированных занятий с использованием разных модулей.

Все модули содержат контрольно-измерительные материалы, которые способствуют повышению качества спортивной подготовки и позволяют ее корректировать в соответствии с полученными результатами.

В конце каждого модуля определяется степень усвоения ребенком данного материала, путем приема нормативов, проведенных соревнований.

Результаты по освоению модуля должны отражать большой диапазон приобретаемого обучающимися опыта как в части укрепления и сохранения здоровья, развития личной двигательной активности,

понимания ценностей здорового и безопасного образа жизни, толерантного социального поведения, так и в овладении отдельными техническими элементами вида спорта, мотивации к занятиям физической культурой и выбранным видом спорта.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ

1 модуль

«Основы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»

Цель модуля: создание условий для приобщения детей к здоровому активному образу жизни и формирование интереса к спорту посредством физкультурно-оздоровительной деятельности.

Задачи:

Обучающие:

- знакомство с основными элементами общей физической подготовки.

Развивающие:

- развитие навыка восстановления дыхания через нос;
- развитие базовых двигательных действий.

Воспитательные:

- воспитание физической, эстетической культуры;
- воспитание чувства ответственности за свою безопасность.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- правила выполнения различных видов гимнастики (пальчиковая, суставная и дыхательная);
- правила техники безопасности

Обучающийся должен уметь:

- выполнять общие развивающие упражнения с использованием гимнастических предметов;
- правила подвижных игр.

Обучающийся должен приобрести навык:

- различных вариантов построения и перестроения.

Реализация этого модуля направлена на обучение базовым двигательным действиям. Для подготовки детей используются приёмы построения физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности. Средствами служат общефизические и общеразвивающие упражнения.

Характерной особенностью упражнений является простота и доступность. Для проведения занятий используются такие предметы, как гимнастическая палка, обруч, скакалка, мяч; выполнение упражнений в форме игровых заданий.

Модуль разработан с учётом личностно-ориентированного подхода и составлен так, чтобы каждый ребёнок имел возможность заниматься общей физической подготовкой, совершенствуя двигательные физические качества, направленные на всестороннее и гармоничное физическое развитие личности.

**Учебно-тематический план модуля
«Основы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»**

№ п/п	Наименование тем	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации
1.	Вводное занятие. Здоровый образ жизни. Правила техники безопасности при проведении занятий; выполнении упражнений.	1	1	-	Вводный мониторинг
2.	Режим дня. Утренняя зарядка.	1	1	-	Коллективная рефлексия
3.	Гимнастика: пальчиковая, суставная, дыхательная	3	1	2	Демонстрация
4.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	10	2	8	Контрольные испытания (упражнения по ОФП)
5.	Общеразвивающие упражнения с предметами.	10	2	8	Контрольные испытания (упражнения по ОФП)
6.	Подвижные игры	5	1	4	
ИТОГО		30	8	22	

Содержание программы модуля

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Правила поведения на занятиях,

в спортзале и на улице. Правила безопасности на занятиях, оборудование, инвентарь на занятиях (Приложение №2 История Советского комплекса ГТО. ВФСК ГТО: понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании. Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО, нормативные требования

Практика: Беседа после просмотра видеоролика по инструктажам.

Строевые упражнения: команды для управления группой, понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал; Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении. Походный строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Тема 2. Режим дня. Утренняя зарядка.

Теория: Понятие о режиме дня, разбор утренней зарядки.

Практика: Выполнение комплекса утренней зарядки (ходьба на месте, потягивание, махи руками, повороты, наклоны в сторону, наклоны вперед, приседание, прыжки.) Разминочный бег, специально беговые упражнения. Подвижные игры (Встречные перебежки)

Тема 3. Гимнастика: пальчиковая, суставная, дыхательная

Теория: Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках.

Практика: Гимнастические упражнения: для рук и плечевого пояса.

Упражнения без предметов индивидуальные и парные. комплексы дыхательной гимнастики. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания. Игры: «Шарик», «Хомячки», «Подпрыгни и подуй на шарик». упражнения на развитие мелкой моторики. Массаж пальцев. Гимнастика для суставов. Игры: «Кулак – ладонь», «Делай, как я»

Тема 4. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Теория: Просмотр видеоролика

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в

положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Подвижные игры: «Кошка и мышка», «Гуси-лебеди», «Мышеловка»

Тема 5. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Теория: Просмотр видеоролика

Практика: Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по лестнице. Перетягивание каната.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Подвижные игры: «Караси и щука», «Успей пробежать», «Вызов номеров», «Хитрая лиса».

Тема 6. Подвижные игры

Теория: Правила подвижных игр.

Практика: Игры с метанием: «Снайпер», «Снежком по мячу», «Крепости».

Игры с прыжками: «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки».

Игры с бегом: «Хитрая лиса», «Шишки, желуди, орехи».

Игры на внимание: «Отгадай чей голосок», «Запрещенное движение», «Пол, потолок, нос».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Пустое место», «Вороны - воробьи», «Ловля обезьян», «Медведи и пчелы», «Бег сороконожек», «Дед мороз», «У медведя во бору», «Два мороза», «Белые медведи», «Вызов номеров», «Караси и щука», «Охотники и олени», «День и ночь», «Совушка».

2 модуль

«Первые шаги к ГТО: от теории и к практической деятельности»

Реализация этого модуля направлена на обучение по подготовке дошкольников к выполнению нормативов ВФСК ГТО в рамках дошкольных образовательных учреждений.

Обучение по данному модулю даёт возможность в процессе физической подготовки приобрести теоретические знания и сформировать умения по выполнению упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия для выполнения нормативов.

Цель модуля: дать представление об основных видах физических упражнений (тестов) ВФСК ГТО.

Задачи:

Обучающие:

- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития комплекса ГТО в частности, о роли ГТО в процессе формирования основ культуры здорового образа жизни.
- обучение технике выполнения нормативов ВФСК ГТО.

Развивающие:

- совершенствование техники выполнения упражнений общеразвивающей направленности;
- развитие спортивных качеств у дошкольников: выносливость, прыгучесть, гибкость, точность, скорость.

Воспитательные:

- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
- формирование навыков самоорганизации, взаимопомощи.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- историю возникновения комплекса ГТО в России;
- нормативы комплекса ГТО своей возрастной группы.

Обучающийся должен уметь:

- метать теннисный мяч в цель;
- прыгать в длину с места,
- пробегать длинную и короткую дистанцию,
- выполнять наклон на гибкость;
- уметь поднимать туловище из положения лежа на спине и др.

Обучающийся должен приобрести навык:

- различных вариантов старта и финиша на беговой дистанции;
- отталкивания и приземления при выполнении прыжка в длину с места толчком двумя ногами;
- выполнения метания мяча в цель.

**Учебно-тематический план модуля
«Первые шаги к ГТО: от теории к практической деятельности»**

№ п/п	Наименование тем	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации
1	Правильное питание. Полезные и вредные продукты	1	1	-	Беседа
2	Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья.	1	1		Демонстрация презентации
3	Лёгкая атлетика: техника бега на длинные дистанции.	14	2	12	Контрольные Испытания (упражнения из комплекса ГТО)
4	Лёгкая атлетика: техника бега на короткие дистанции.	14	2	14	Контрольные тесты
5	Прыжковая техника	13	2	11	Контрольные тесты
6	Техника метания мяча	13	2	11	Контрольные тесты Промежуточный мониторинг
7	Подвижные игры	10	2	8	
ИТОГО		66	12	54	

Содержание программы модуля

Тема 1.

Теория: Закрепить у детей знания о правилах здорового питания; учить детей выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания. Развивать у ребят познавательный интерес, умение сравнивать, обобщать, делать выводы. Воспитывать негативное отношение к вредным для организма продуктам питания. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Тема 2.

Теория: Все дети должны помнить, где расположен план эвакуации, и понимать, как им пользоваться.

Практика: Плановая эвакуация.

Тема 3.

Теория: особенности техники бега на длинные дистанции. Правильное распределение сил. Правила соревнований.

Практика: Ходьба и бег, кроссовая подготовка. Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий. Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по

интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту. Обучение основам техники легкоатлетических упражнений. Специальные беговые легкоатлетические упражнения. Обучение технике высокого старта (3x10м). Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре. Равномерный бег до 2 км в режиме умеренной интенсивности. Равномерный бег, чередующийся с ходьбой до 2 км.

Тема 4.

Теория: Основы техники бега. Анализ основных фаз: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш. Цикл движений. Одноопорное безопорное положение. Отталкивание – основная движущая сила. Движение бегуна в полете. Значение инерции. Вертикальные и поперечные колебания тела. Путь общего центра тяжести. Прямолинейность бега. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенности дыхания

Практика: Бег на короткие дистанции: положение бегуна на старте и старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Упражнения направленные на формирование техники движений. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с низкого старта. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. челночный бег 2X10—15 м, 3X5 м, 3XЮ м. Эстафеты с челночным бегом 4X9 м, 3XЮ м, 2x3 + 2x6 + 2X9 м.

Тема 5.

Теория: Основы техники прыжков.

Практика: ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге. разбег, отталкивание, полёт, приземление. Прыжки в длину с 6 – 8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50 -60 см(натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии, примерно равном половине дальности прыжка. Прыжки с 10 – 12 шагов разбега на технику и на результат. Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки

Тема 6.

Теория: Основы техники метания.

Практика: Метание (теннисного мяча, спортивного снаряда) в цель. Держание и выбрасывание малого мяча, метание различными способами.

Броски мяча в цель(перед собой) хлестким движением кисти. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Бег с мячом в руке (над плечом). Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность мячей, различных на весу. Броски набивного мяча(1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Тема 7.

Теория: Изучение подвижных игр с элементами, прыжков, бега и лазанья.

спортивные: игры-соревнования

Практика: С элементами бега: «Быстро возьми, быстро положи»; «Перемени предмет»; «Ловишка, бери ленту!»; «Совушка» С прыжками: «Лягушка и цапля»; «Не попадись!»; «Волк во рву». С ползанием и лазаньем: «Перелёт птиц»; «Ловля обезьян». Спортивные: игры-соревнования («Чехарда», «Городки», «Огарыши», «Лапта»)

3 модуль

«Физическое совершенствование»

Данный модуль включает непосредственный прием нормативов ВФСК ГТО и внесение результатов тестирования в личный кабинет АИС ГТО.

Реализация этого модуля направлена на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

Цель модуля: создание условий для совершенствования физической и технической подготовленности; стремление успешно выполнить тесты ГТО.

Задачи:

Обучающие:

- обучить правилам использования закаливающих процедур, профилактике нарушения санкции;
- уметь составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;

Развивающие:

- совершенствование двигательных навыков, сдача контрольных нормативов;
- развитие координации, гибкости, общей физической выносливости.

Воспитательные:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- воспитать нравственные качества по отношению к окружающим (чувство товарищества).

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- о системе дыхания, о работе мышц при выполнении упражнений;
- основы личной гигиены;

Обучающийся должен уметь:

- применять физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;

Обучающийся должен приобрести навык:

- взаимодействия с группой в процессе занятий;
- совершенствование техники выполнения старта и финиша на беговой дистанции;
- совершенствование техники выполнения отталкивания и приземления при выполнении прыжка в длину с места толчком двумя ногами;
- совершенствование техники выполнения метания мяча в цель.

**Учебно-тематический план
модуля «Физическое совершенствование»**

№	Наименование тем	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации
1.	Тестовые испытания: бег, наклоны, прыжки, метание мяча.	6	2	4	Беседа демонстрация
2.	Комплекс упражнений из физкультурно-спортивного комплекса ГТО.	6	2	4	Контрольные испытания (упражнения из комплекса ГТО)
3.	Лёгкая атлетика: бег, челночный бег.	6	2	4	Контрольные тесты
4.	Прыжковая техника.	6	1	5	Контрольные
5.	Техника метания мяча	6	1	5	Контрольные тесты Итоговый мониторинг
ИТОГО		30	8	22	

Тема 1.

Теория: Основы техники метания.

Практика: Метание (теннисного мяча, спортивного снаряда) в цель. Держание и выбрасывание малого мяча, метание различными способами.

Броски мяча в цель(перед собой) хлётким движением кисти. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Бег с мячом в руке (над плечом). Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность мячей, различных на весу. Броски набивного мяча(1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Тема 2.

Теория: Основы техники прыжков.

Практика: ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге. разбег, отталкивание, полёт, приземление. Прыжки в длину с 6 – 8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50 -60 см(натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии, примерно равном половине дальности прыжка. Прыжки с 10 – 12 шагов разбега на технику и на результат. Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки

Тема 3.

Теория: Тестовые испытания: бег, наклоны, прыжки, метание мяча.

Практика: Бег на короткие дистанции. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, до 100м, «челночный бег» прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места. Метание (теннисного мяча, спортивного снаряда) в цель. Выполнение броска несколькими способами: с места, с шагу, из-за головы. **Наклоны из положения сидя, стоя и стоя на гимнастической скамейки.**

Тема 4.

Теория: лёгкая атлетика: бег, челночный бег. Челночный бег – это бег на короткое расстояние с постоянной сменой направления между двумя точками.

Практика: Упражнения для успешного выполнения этих видов:

- бег на короткие дистанции из различных исходных положений,
- прыжковые упражнения (прыжки на одной ноге, прыжки на скамейку,
- бег с высоким подниманием бедра, «захлест» голени,
- бег в «упряжке» (работа в парах: у первого ученика пояс, за спиной привязана веревка, выполняет бег на 30-50м, а второй держит эту веревку и создает сопротивление первому),
- скрестные шаги, приставные шаги, подскоки,
- игровое задание («догонялки» на выбывание, водящий с мячом).

Прыжок в длину с места, с разбега. 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 (далее – ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела

участника. *Упражнения для успешного выполнения прыжка в длину с места, с разбега*

- Выпрыгивания вверх из глубокого приседа,
- Прыжки с подтягиванием коленей к груди,
- Прыжки вверх, многоскоки,
- Приседания,
- Прыжки по отметкам,
- Прыжки на одной ноге с сильным продвижением вперед,
- Прыжки вверх с разбега,
- Прыжки вперед с разбега.

Тема 5.

Теория: Комплекс упражнений из физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Практика: Подготовка и сдача комплекса ГТО.

Критерии и способы определения результативности:

1. Усвоение теоретических знаний (беседа);
2. Устойчивость интереса к занятиям физической культурой
3. Физическое развитие детей обучающихся (педагогическое наблюдение).
4. Предварительное контрольное тестирование (в начале учебного года).
5. Выполнение тестов ВФСК ГТО (в конце учебного года, 1 ступень).

Ресурсное обеспечение программы

Методическое обеспечение программы

Структура основной деятельности по внедрению комплекса ВФСК ГТО в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Вводная часть занятия: разные виды ходьбы и бега, строевые упражнения, перестроение.

Основная часть занятия: общеразвивающие упражнения, обучение технике выполнения легкоатлетических видов (бег, прыжки, наклоны, метание мяча).

Заключительная часть занятия: упражнения на расслабление мышц, на дыхание, рефлексия, спокойная ходьба, игры малой подвижности.

Для определения готовности детей подготовительной группы к усвоению программы необходимо проводить мониторинг физической подготовки воспитанников после изучения каждого модуля. Предлагаемые детям двигательные тесты сравнительно просты, однако, учитывая возрастные особенности испытуемых, необходимо, чтобы дети заблаговременно освоили контрольные упражнения достаточно хорошо, чтобы при тестировании основное внимание было направлено на достижение результата. Учитывая психологические особенности дошкольников, тестирование проводится в форме состязаний, в игровой форме.

Материально-техническое обеспечение программы

- физкультурный зал, достаточное освещение, вентиляция, достаточное количество спортивного оборудования.
- спортивный инвентарь: маты, мячи (баскетбольные, футбольные, малые), гимнастические палки, шведская стенка, обручи, гимнастические скамьи, кегли, скакалки.

Информационное обеспечение программы

1. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте.– СПб.: Питер, 2015.–400 с.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. – Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет.– М.: ТЦ Сфера, 2016 г.
3. Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3 – 7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2017 г.
4. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1986. – 128 с.
5. Вареник Е.Н. – Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5 – 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015 г.
6. Воротилкина И.М. Физкультурно–оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. Москва «Издательство НЦЭНАС», 2014 г.
7. Голицына Н.С. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. Москва, 2016г.
8. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Мозаика-Синтез, 2012 г.
9. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду. Издательство ГНОМид», 2017 г.

Интернет ресурсы

1. <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
2. <http://fizkultura-na5.ru/>
3. <http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php>
4. <http://fizkulturnica.ru/>

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование

1.	Тема	Кол-во часов	Дата
2.	Здоровый образ жизни. Правила техники безопасности при проведении занятий; выполнении упражнений.	1	
3.	Беседа «Что такое ГТО?»	1	
4.	Режим дня. Утренняя зарядка.	1	
5.	Ступени современного ГТО»	1	
6.	Гимнастика: пальчиковая, суставная, дыхательная	1	
7.	Гимнастика: пальчиковая, суставная, дыхательная	1	
8.	Гимнастика: пальчиковая, суставная, дыхательная	1	
9.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	2	
10.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	
11.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	2	
12.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	
13.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	
14.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	2	

15.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	
16.	Общеразвивающие упражнения с предметами.	2	
17.	Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	
18.	Общеразвивающие упражнения с предметами.	2	
19.	Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	
20.	Общеразвивающие упражнения с предметами.	2	
21.	Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	
22.	Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	
23.	Подвижные игры	1	
24.	Подвижные игры	1	
25.	Режим дня. Утренняя зарядка.	1	
26.	Гимнастика: пальчиковая, суставная, дыхательная	1	
27.	Комплекс упражнений из физкультурно-спортивного комплекса ГТО.	2	
28.	Комплекс упражнений из физкультурно-спортивного комплекса ГТО.	2	
29.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	2	
30.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	
31.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	2	
32.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	
33.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	2	
34.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	
35.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	

36.	Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	
37.	Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	
38.	Общеразвивающие упражнения с предметами.	2	
39.	Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	
40.	Общеразвивающие упражнения с предметами.	2	
41.	Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	
42.	Общеразвивающие упражнения с предметами.	2	
43.	Метание мяча в цель	1	
44.	Подвижные игры	1	
45.	Бег на выносливость Спортивные игры	1	
46.	ТБ на занятиях гимнастикой. Беседа «История возникновения комплекса ГТО в России».	1	
47.	Упражнения на гибкость	1	
48.	Игры на развитие внимания, мышления.	1	
49.	Тестовые испытания: бег, наклоны, прыжки, метание мяча.	1	
50.	Тестовые испытания: бег, наклоны, прыжки, метание мяча.	1	
51.	Беседа «Этапы развития комплекса ГТО». Подвижные игры	1	
52.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1	
53.	Спортивные игры.	1	
54.	Комплекс упражнений из физкультурно-спортивного комплекса ГТО.	1	
55.	Комплекс упражнений из физкультурно-спортивного комплекса ГТО.	1	

56.	Комплекс упражнений из физкультурно-спортивного комплекса ГТО.	1	65
57.	Лёгкая атлетика: бег, челночный бег.	1	
58.	Лёгкая атлетика: бег, челночный бег.	1	
59.	Лёгкая атлетика: бег, челночный бег.	1	
60.	Лёгкая атлетика: бег, челночный бег.	1	
61.	Игры на развитие внимания, мышления.	1	
62.	Прыжковая техника.	1	
63.	Подвижные игры. Гонки с преследованием.	1	
64.	ТБ. Предупреждение спортивных травм на занятиях спортивными играми.	1	
65.	Беседа «Значение ГТО во время Великой Отечественной войны»	1	
66.	Спортивные игры	1	
67.	Игры на развитие внимания, мышления, воображения.	1	
68.	Прыжковая техника.	1	
69.	Прыжки в длину с разбега.	1	
70.	Комплекс упражнений из физкультурно-спортивного комплекса ГТО.	1	
71.	Бег на выносливость.	1	
72.	Прыжки в длину с разбега.	1	
73.	Спортивные игры	1	
74.	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	1	
75.	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	1	
76.	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1	

77.	Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.	1	
78.	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	1	
79.	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	1	
80.	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	1	
81.	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	1	
82.	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.	1	
83.	Бег на короткие дистанции на результат.	1	
84.	Обучение финальному усилию в метании с места.	1	
85.	Обучение разбегу в метании малого мяча.	1	
86.	Метание с разбега в горизонтальную цель.	1	
87.	Метание с разбега в вертикальную цель.	1	
88.	Метание в полной координации на дальность.	1	
89.	Сдача контрольного норматива.	1	
90.	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.	1	
91.	Работа попеременным ходом с палками	1	
92.	Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000км.	1	
93.	Работа рук и ног коньковым ходом	1	
94.	Коньковый ход с палками по учебному кругу.	1	
95.	Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности.	1	
96.	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	1	
97.	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	1	

98.	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1	
99.	Прыжок в длину – одинарный, тройной.	1	
100.	Прыжок в длину с места на результат.	1	
101.	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	1	
102.	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	1	
103.	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	1	
104.	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	1	
105.	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	1	
106.	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).	1	
107.	Метания мяча	1	
108.	Метания мяча	1	
109.	Метания мяча	1	
110.	Метания мяча	1	
111.	Метания мяча	1	
112.	Метания мяча	1	
113.	Контрольные нормативы по ГТО.	1	
Итого:		126	