муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Катюша» г. Волгодонска

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0F180E36C8972B504266BD950582A14864E821B1
Владелец: Самарская Светлана Михайловна
Действителен: с 07.07.2021 до 07.10.2022

Рассмотрено и принято
на заседании педагогического
совета МБДОУ ДС «Катюша»
г. Волгодонска
Протокол № 1 от 31.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ ДС
«Катюша» г. Волгодонска
_____С.М. Самарская
Приказ № 103 от 01.09.2022 г.

Дополнительная образовательная программа кружка «ГТОшка» к основной образовательной программе дошкольного образования МБДОУ ДС «Катюша» г. Волгодонска для детей 6 – 7 лет на 2022 – 2023 учебный год по образовательной области «Физическое развитие»

Разработчик:

Инструктор по ФК
высшей квалификационной категории
Кириллова Светлана Алексеевна

г. Волгодонск – 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка 2
2. Цели и задачи реализации программы 3
3. Пути реализации поставленных задач 4
4. Формы занятий 5
5. Учебно-тематический план 5
6. Направления подготовки воспитанников к сдаче нормативов ГТО 6
7. Календарно – тематическое планирование 9
8. Перечень методической литературы 15

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе образовательной программы дошкольного образования МБДОУ ДС «Катюша» г. Волгодонска. Учитывает программу физкультурной подготовкик испытаниям Всероссийскогофизкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» и предусмотрена для организации образовательной деятельности с детьми в возрасте от 4 до 7 лет по образовательной области «Физическое развитие».

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

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

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

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

Государственные требования комплекса ГТО внутри каждой ступени делятся на:

- обязательные;
-по выбору.

А также рекомендации по недельной двигательной активности.

Актуальностьданной программы определяется не только совершенствованием и широким распространением новых здоровьесберегающих технологий в воспитательном процессе ДО. А так же, и созданием целостной практико-ориентированной системы здорового образа жизни, направленной на формирование у воспитанников представлений о физическом развитии личности, умении учитывать это в своем поведении, владеть доступными средствами и методами укрепления здоровья.

Новизна программы заключается в возрождении системы комплекса ГТО в новом современном формате с учетом приоритетов государственной политики в сфере развития физической культуры и спорта и потребностям общества. Программа является практически значимой для системы дошкольного образования. Идея составления программы состоит в получении адаптированной к веяниям времени системы внедрения комплекса ГТО в дошкольное образование, рекомендаций по ее реализации, а также возможности реализации данной программы в любом образовательном учреждении.

2. Цели и задачи реализации программы

Цель программы:
Всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.
Задачи реализации программы:
Образовательные:
- Познакомить детей с ВФСК «ГТО»;
- обеспечить условия для внедрения Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса ГТО (1 ступень ГТО);
- формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
Развивающие:
- Развивать стремление к укреплению и сохранению своего собственного здоровья посредством формирования культуры здорового образа жизни;
- развивать физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу, гибкость;
Воспитательные:
- воспитывать у детей познавательную активность и интерес к занятиям физическими упражнениями, занятиям спортом;
- совершенствовать двигательный опыт детей, повышать двигательную активность;
Оздоровительные:
- способствовать развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем детского организма, опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- укреплять здоровье детей через развитие общей выносливости и физических качеств;

Программный материал распределен в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков дошкольников.

Программа рассчитана на 1 год обучения групп дошкольников, в которые входят:
- Воспитанники со средним и высоким уровнями физической подготовленности.

Группа Воспитанники подготовительной к школе группы 6-7 лет
Форма работы групповая

Режим занятий 1 раз в неделю

Планируемые образовательные результаты обучающихся в конце учебного года

Программа направлена на достижение следующих целевых ориентиров:

достижение ребенком уровня, соответствующего требованиям Комплекса ГТО I ступени:

метапредметные	личностные	предметные
стремление детей к лучшему результату, чётко осознавая зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом; расширение кругозора в сфере активного образа жизни и самостоятельной двигательной деятельности; сформированная система стимулов для детей к регулярным занятиям физической культурой, участию в спортивной жизни образовательного учреждения, успешному прохождению тестирования по комплексу «ГТО»; успешная реализация Программы всеми образовательными учреждениями, работающими	положительная результативность в сдаче норм «ГТО» - успешное выполнение нормативов «ГТО» старшими дошкольниками (100%). повышение интереса дошкольников к физической культуре и спорту; уменьшение числа заболеваний воспитанников;	освоение детьми техники выполнения упражнений, входящих в комплекс «ГТО»; повышение уровня развития физических качеств и двигательного опыта дошкольников; высокий уровень общефизического развития детей старшего дошкольного возраста.

в инновационном режиме.		

3. Пути реализации поставленных задач

- Содействие в оснащении детского спортивного зала современным спортивным оборудованием и инвентарем (атрибутика, пособия, детские тренажеры);
- Формирование банка достижений детей (одаренные дети);
- Изучение опыта взрослых спортсменов;
- Проведение конкурсов, дней здоровья, физкультурно-спортивных праздников;
- Открытый показ дошкольниками своих результатов кружковой деятельности;
- Участие детей в проектной деятельности;
- Участие детей в сдаче норм ГТО: 1 ступень.

Комплексность программы заключается во включение ее содержания всех пяти образовательных областей: физическое, социально - коммуникативное, познавательное, речевое, художественно - эстетическое развитие.

Программа рассчитана на участие детей в возрасте от 6 до 7 лет в подготовке и сдаче нормативов ГТО. Набор в группу кружковой деятельности основан на результатах физической подготовленности детей 6 –

7 лет и желании детей и их родителей сдавать нормативы.К сдаче нормативов ГТО допускаются лица, отнесенные к I и II и группам. Допуск осуществляется врачами-педиатрами.

В основе составления программы лежат обще дидактические 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 иуровню физического развития и здоровья детей, сочетать двигательную активность с общедоступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики.

• 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.

4. Формы занятий

1. Теоретические занятия по формированию ЗОЖ, знаний о ВФСК «ГТО», о спорте, спортсменах:

- групповые занятия в форме рассказа, беседы, объяснения, а также просмотра презентаций.

2. Практические занятия:

- групповые занятия;
- индивидуальная работа с детьми, имеющими невысокие результаты в каком-либо направлении;
- индивидуальная работа с одаренными детьми;

- занятия на тренажерах;
Программа рассчитана на 33 недели, 4-5 занятий в месяц, 1 раза в неделю с тремя подгруппами.

5. Учебно-тематический план

п/п Наименование разделов (блоков)Общее количество учебных часов
1 Диагностический 2
1.1 Блок контрольных занятий 2
2 Развивающий 26
2.1 Блок «Прыжки» 5
2.2 Блок«Быстрота» 5
2.3 Блок «Школа мяча» 6
2.4 Блок «Гибкость» 5
2.5 Блок «Сила» 5
3 Итоговый 4
3.1 Блок физкультурно-спортивных мероприятий 2
3.2 Блок контрольных занятий 2
Всего: 33 занятия

Примерное содержание занятий

Основы знаний (3 занятия).

Вводное занятие Комплекс ГТО в общеобразовательной 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 пришкольной 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.

Двигательные умения и навыки.

Развитие двигательных способностей (30 занятий).

6. Направления подготовки воспитанников к сдаче нормативов ГТО

1. 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.

Челночный бег 3х10 м

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.

2. Смешанное передвижение 6-8 лет

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. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: 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 ИП, 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 ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, 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 с ИП;
4) разновременное сгибание рук.

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 ИП: 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 с.

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 с.

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 (далее - ИП): 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 разновременно.

6. Метание мяча и спортивного снаряда

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 сантиметров. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола.

Для тестирования используются мяч весом 50-57 гр. Метание мяча проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 метров.

Для тестирования используются мяч весом 50-57 гр. и спортивный снаряд весом 500 гр. и 700 гр.

Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены.

Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Участники II - IV ступеней выполняют метание мяча весом 50-57 гр., участники V - VII ступеней выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г.

Ошибки:
1) Заступ за линию метания;
2) Снаряд не попал в «коридор»;
3) Попытка выполнена без разрешения судьи.

7. Календарно – тематическое планирование

п/п

Дата

Тема занятия

Наименование раздела

1

Что такое ВФСК ГТО?

Основы знаний

2

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений

Основы знаний

3

Разминка и ее значение в занятиях физическими упражнениями

Основы знаний

4

Челночный бег 30 метров

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

5

Смешанные передвижения

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

6

Смешанные передвижения

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

7

Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

8

Подтягивание туловища из положения лежа на спине.

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

9

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

10

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

11

Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

12

Подтягивание туловища из положения лежа на спине

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

13

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

14

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

15

Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

16

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

17

Подтягивание туловища из положения лежа на спине

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

18

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

19

Метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

20

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

21

Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

22

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

23

Подтягивание туловища из положения лежа на спине

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

24

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

25

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

26

Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

27

Подтягивание туловища из положения лежа на спине

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

28

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

29

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

30

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

31

Метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

32

«Мы готовы к ГТО!». Выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО (бег 30 м., метание мяча в цель)

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

33

«Мы готовы к ГТО!». Выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО (бег 30 м., метание мяча в цель)

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

8. Перечень методической литературы

1. Ефименко Н.Н. Методика игрового тестирования двигательного развития и здоровья детей в норме и при патологии. – Таганрог, 2001.
2. Ефименко Н.Н. «Театр физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста». Авторскаяпрограмма. – Таганрог, 2007. – 68 с.
3. Ефименко Н.Н., Мога Н.Д. Авторские тренажеры в физическом воспитании и двигательной реабилитации детей. УчебноеЕфименко Н.Н. Двигательно-игровая деятельность. Сценарии игр-занятий. 6-7 лет. ФГОС: физическое развитие ребенка в дошкольном детстве: Учебно-метод. Пособие. – М.: Дрофа, 2014. – 144.; ил.пособие. – Винница: «ГлобусПресс», 2011. – 218 с.;ил.
4. Кожухова Н.Н. и др. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учеб. Пособие для студ. высш. и сред.пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 320 с.
5. 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

6. 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)»