

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Кондратовский детский сад «Акварельки»

Согласованна
педагогическим советом
от «26» августа 2024 г.
Протокол № 9

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МАДОУ «Кондратовский
детский сад «Акварельки»
О.С. Талантова
«26 августа 2024»



Программа дополнительного образования по физкультурно-
оздоровительному направлению развития детей старшего
дошкольного возраста
Крошка ГТОшка»

Возраст обучающихся: 6-7 лет
Срок реализации: 1 год

Горшкова Елена Сергеевна,
Воспитатель первой
квалификационной категории

д. Кондратово, 2024г.

Актуальность программы

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 растёт и созревает, движения становятся его основной потребностью. В связи с преемственностью между детским садом и школой, с введением сдачи норм ГТО в школьную программу, появилась необходимость создания спортивного кружка по подготовке дошкольников к сдаче норм ГТО.

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. У детей дошкольного возраста I ступень (6 – 8 лет).

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. Цели и задачи программы

Цель: подготовка дошкольников к сдаче норм комплекса ГТО I ступени «Играй и двигайся».

Задачи:

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

2. Интеграция образовательных областей

Физическое развитие, социально-коммуникативная, познавательная область

3. Формы и методы обучения

В процессе обучения используются следующие формы организации и проведения занятий:

- обучающее занятие;
- занятие – круговая тренировка;
- итоговое занятие.
- занятие-соревнование (способствуют развитию самоанализа и саморегулирования);
- занятие-игра (учит работать в команде);

Все занятия построены в занимательной игровой форме, что не утомляет ребёнка. Специально подобранные задания способствуют развитию физических качеств, мотивируют деятельность ребёнка и направляют его физическую активность.

Методы: обще развивающие физические упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы, выносливости, диагностика, наблюдение, контрольные испытания, соревнования.

4. Сроки реализации программы

Учебный план программы охватывает детей подготовительной к школе группе и реализуется через специально организованные занятия, которые проводятся 1 раз в неделю с октября по май. Одно занятие в неделю по 25-30 минут, место проведения спортивный зал и спортивная площадка на улице.

5. Предполагаемый результат обучения

- 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.

6. Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы

№	Перечень тем	Количество практических часов	Форма контроля
1	Общеразвивающая физическая подготовка (ОФП) - развитие силы и выносливости - развитие гибкости и координации - развитие ловкости и координации Специальная физическая подготовка(СФП)	10 часов 10 часов 10 часов 10 часов	Игровые задания, физические упражнения, наблюдение, диагностика
2	Контрольные тестовые задания Открытые занятия Соревнования	6 часа 2 часа 8 часов	Тест-беседа, Контрольные тестовые испытания
ИТОГО		56 часов	

7. Календарно-тематический план дополнительной образовательной программы.

срок	Тема	Краткое описание тем
Октябрь	Выявление уровня физической подготовленности. ОФП (развитие силы и выносливости) СФП	Тестирование: 1. Челночный бег 3x10 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Отработка тестовых заданий: смешанное передвижение на бег.; отжимания; прыжок в длину
Ноябрь	ОФП (развитие гибкости и координационных способностей)	Фитбол-гимнастика: - Упражнения на фитболе; - П/и «Салки на мячах»

	СФП	<p>Игровые задания на развитие координационных способностей.</p> <p>Упражнения стретчинга</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Качалочка»; 2. «Маленький мостик»; 3. «Паровозик» 4. «Змея»; 5. «Морская звезда»; <p>Игровой самомассаж.</p> <p>Отработка тестовых заданий: наклон; челночный бег.</p>
Декабрь	ОФП (развитие ловкости и скоростных качеств) СФП	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мяча вдаль из разных исходных положений. 2. ОРУ «Звонкие мячи». 3. Перебрасывание двух мячей одновременно в паре; 4. «Вышибалы»; 5. «Мяч на сторону противника»; 6. П/и «Салки». 7. Игра малой подвижности «Спрячь руки!» <p>Отработка тестовых заданий: бег на 30 м; метание мяча в горизонтальную цель.</p>
Январь	ОФП (развитие силы и выносливости) СФП	<p>Игровые упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Тачка» (ходьба на руках, ноги держит партнер (5 м). 2. «Отжимания» 3. П/и «Горячая картошка». 4. Бег прыжками с одной ноги на другую. 5. Упражнения с набивным мячом 6. Прыжки через скакалку. 7. Бег в течении 2 минут <p>Отработка тестовых заданий: поднимание туловища лёжа на спине; смешанное передвижение на 1 км.</p>
Февраль	ОФП (развитие гибкости и координационных способностей)	<p>Упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Наклоны вперед из положения стоя (сидя), не сгибая ног; 2. Маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой; <p>Стретчинг</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Балансировка на набивном мяче 4. Достань предмет стоя на скамейке

	СФП	<p>5. П/и «Спортивные догонялки с приседаниями»;</p> <p>6. Степ-аэробика.</p> <p>7. Упражнения на балансирах</p> <p>Отработка тестовых заданий: наклон; челночный бег.</p>
Март	<p>ОФП (развитие ловкости и скоростных качеств)</p> <p>СФП</p>	<p>1. Метание мяча вдаль из разных исходных положений.</p> <p>2. Перебрасывание двух мячей одновременно в паре;</p> <p>3. «Вышибалы»;</p> <p>4. «Мяч на сторону противника»;</p> <p>5. «Охотники и утки».</p> <p>6. Упражнения на балансирах</p> <p>Отработка тестовых заданий: бег на 30 м; метание мяча в горизонтальную цель.</p>
Апрель	<p>ОФП (развитие силы и выносливости)</p> <p>СФП</p>	<p>1. Прыжки с продвижением вперед ноги врозь-ноги скрестно, руки вверх-вниз;</p> <p>2. Метание набивного мяча вдаль из-за головы и бег за ним;</p> <p>3. Приседание (кол-во раз за 20 сек.);</p> <p>4. Упражнения с набивным мячом</p> <p>5. П/и «Ловишки с ленточками» П/и «Сделай фигуру».</p> <p>6. Самомассаж.</p> <p>Отработка тестовых заданий: поднятие туловища лежа на спине; смешанное передвижение на 1 км, наклон, челночный бег.</p>
Май	Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.	<p><u>Тест-беседа.</u></p> <p>Тестирование:</p> <p>1. Челночный бег 3x10</p> <p>2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p> <p>3. Смешанное передвижение на 1 км.</p>
	Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.	<p>Тестирование нормативов ГТО:</p> <p>1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу</p> <p>2. Метание мяча в вертикальную цель</p> <p>3. Отжимания</p> <p>4. Бег на 30 м.</p> <p>5. Бег 1 км</p> <p>6. Подъем туловища из положения лежа</p>
	Блок физкультурно-спортивных мероприятий – соревнование	<p>Содержание эстафет по сценарию соревнований.</p> <p>Участие в соревнованиях.</p>

8. Диагностический материал.

- спортивное оборудование (степ-платформы, гимнастические маты, гимнастические скамейки, вертикальные мишени, балансиры, балансировочная дорожка);
- спортивный инвентарь (ролики, гимнастические палки, скакалки, обручи, дуги, мешочки с песком, канат, конусы для разметки, гимнастические коврики, фитболы, мячи разного диаметра, массажные мячи, гантели);
- атрибуты (ленты, флажки, султанчики, маски, шапочки);
- техника (музыкальный центр, компьютер и мультимедийный проектор).

9. Формы подведения итогов (итоговый отчет и открытое мероприятие с детьми)

Информационная открытость для родителей в социальных сетях, сдача нормативов ГТО, участие в соревнованиях.

10. Методическое обеспечение программы дополнительного образования (при наличии).

- 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;

11. Список использованной литературы.

1. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость - М. «Просвещение», 1981.
2. 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
3. Филиппова С.О., Волосникова Т.В. Олимпийское образование дошкольников - Санкт-Петербург. «Детство-пресс», 2007.
4. Шебеко В.Н. Вариативные физкультурные занятия в детском саду - М. «Издательство института психотерапии», 2003.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 67744167063183145671718650923848673456886456352

Владелец Талантова Оксана Сергеевна

Действителен с 20.08.2024 по 20.08.2025