

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

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2022 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МАДОУ «Кондратовский
детский сад «Акварельки»


О.С. Талантова
« » 2022 г.



**Мастерская
"ГТО – здоровая физкультура"**

(физкультурно-спортивная направленность)

Горшкова Елена Сергеевна,
воспитатель

д. Кондратово, 2022

Пояснительная записка

ГТО — это программа физической подготовки, которая существовала не только в общеобразовательных, но и в спортивных, профильных, профессиональных организациях. А с 2014 года был утверждён новый комплекс, а также новый дизайн значков. Теперь их стало всего четыре: золотой, серебряный, бронзовый и отличительный знак «участник», для тех, кто не сдал норматив.

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

Программа спортивного кружка по подготовке дошкольников к сдаче норм ГТО «ГТО - здоровая физкультура» разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. От 29.06.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ
2. Указ президента РФ «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24.03.2014 № 172
3. Постановление правительства РФ от 11 июня 2014 № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (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.

1.2. Цель, задачи и ожидаемые результаты реализации рабочей программы

Цель: совершенствование двигательной деятельности детей на основе формирования потребности в движениях, обеспечение возможности самореализации одарённой личности в рамках подготовки 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 целеустремленность, стремление к самосовершенствованию и достижению высоких результатов;
- содействовать развитию интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Ожидаемые результаты:

- 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;
- успешное участие в районных соревнованиях по сдаче нормативов ГТО с получением значка.

1.3. Принципы реализации содержания программы

Принципы внедрения ВФСК ГТО:

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

К сдаче нормативов ГТО допускаются лица, отнесенные к I и II и группам здоровья. 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 и уровню физического развития и здоровья детей, сочетать двигательную активность с общедоступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики.

- *Принцип сознательности* – основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.

- *Принцип наглядности* - заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.

- *Принцип доступности* – предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

1.4. Учебный план.

Учебный план программы охватывает детей старшего дошкольного возраста и реализуется через специально организованные занятия, которые проводятся 1 раз в неделю с октября по май месяц. Продолжительность занятий- 30 мин. Место проведения - спортивный зал, спортивная площадка. Количество часов в год 32.

2. Содержательный раздел

2.1. Календарный план (2021-2022 учебный год)

№ п/п	Наименование разделов (блоков)	Общее количество занятий	
1	Диагностический	2	
2	Развивающий	30	
2.1.	Раздел «ОФП» (общая физическая подготовка)	18	

2.2.	Раздел «СФП» (специальная физическая подготовка)	10	
3	Итоговый	1	
3.1.	Блок физкультурно-спортивных мероприятий	1	
3.2.	Блок контрольных занятий	1	
	Всего:	32	

2.2. Календарно-тематическое планирование образовательной программы

Месяц	Наименование разделов (блоков)	Содержание	Кол-во занятий
Диагностический раздел			
Октябрь	Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.	<u>Тест-беседа.</u> Тестирование: 1. Челночный бег 3x10 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 4. Смешанное передвижение на 1 км.	1
	Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.	Тестирование: 1. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье 2. Метание теннисного мяча в цель 3. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	1
	Развивающий блок Раздел «ОФП» (развитие ловкости, скоростных качеств)	1. Строевые упражнения 2. ОРУ 3. Бег змейкой, бег змейкой спиной вперед. 4. Челночный бег. 5. Эстафета «Передал - садись» 6. П/и «Ловишки с ленточками», «Займи место», «Удочка»	1

Развивающий раздел			
Ноябрь	Развивающий блок Раздел «ОФП» (развитие силы и выносливости)	1. Строевая подготовка. 2. Ору с гантелями, мешочками, набивными мячами. 3. Ходьба в приседе, бег с высоким подниманием колен. 4. Игровые упражнения: 1. Отжимания из упора лёжа; 2. Удержание колен на гимнастической стенке из вися; 3. Прыжки через скакалку, канат, степы; 4. Ходьба в приседе; 5. Ходьба с сохранением равновесия. Игровое задание «Не опоздай».	3
	Развивающий блок Раздел «СФП»	Отработка тестовых заданий: смешанное передвижение на бег.; отжимания; прыжок в длину	2
Декабрь	Развивающий блок Раздел «ОФП» (развитие гибкости и координационных способностей)	Фитбол-гимнастика: - Упражнения на фитболе; - П/и «Салки на мячах» Игровые задания на развитие координационных способностей. Упражнения стретчинга 1. «Качалочка»; 2. «Маленький мостик»; 3. «Морская звезда»; Игровой самомассаж.	3
	Развивающий блок Раздел «СФП»	Отработка тестовых заданий: наклон; челночный бег.	1
Январь	Развивающий блок Раздел «ОФП» (развитие ловкости и скоростных качеств)	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»;	3

		6. П/и «Салки». 7. Игра малой подвижности «Спрячь руки!»	
	Развивающий блок Раздел «СФП»	Отработка тестовых заданий: бег на 30 м; метание мяча в горизонтальную цель.	1
Февраль	Развивающий блок Раздел «ОФП» (развитие силы и выносливости)	Игровые упражнения 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	2
	Развивающий блок Раздел «СФП»	Отработка тестовых заданий: поднимание туловища лёжа на спине; смешанное передвижение на 1км.	1
Март	Развивающий блок Раздел «ОФП» (развитие гибкости и координационных способностей)	Упражнения 1. Наклоны вперед из положения стоя (сидя), не сгибая ног; 2. Маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой; Стретчинг 3. Балансировка на набивном мяче 4. Достань предмет стоя на скамейке 5. П/и «Спортивные догонялки с приседаниями»; 6. Степ-аэробика. 7. Упражнения на балансире	3
	Развивающий блок Раздел «СФП»	Отработка тестовых заданий: наклон; челночный бег.	1
Апрель	Развивающий блок Раздел «ОФП»	1. Метание мяча вдаль из разных исходных положений. 2. Приседание (кол-во раз за 20 сек.);	3

	(развитие ловкости и скоростных качеств)	3. Метание набивного мяча вдаль из-за головы и бег за ним; 4. «Вышибалы» 5. Отработка тестовых заданий: бег на 30 м; метание мяча в горизонтальную цель.	
	Развивающий блок Раздел «СФП»	Отработка тестовых заданий: поднятие туловища лёжа на спине; смешанное передвижение на 1км, наклон, челночный бег.	1
Май	Итоговый раздел		
	Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.	<u>Тест-беседа.</u> Тестирование: 1. Челночный бег 3x10 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 3. Смешанное передвижение на 1 км.	1
	Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.	Тестирование: 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу 2. Метание мяча в вертикальную цель 3. Отжимания 4. Бег на 30 м.	1
	Районный соревновательный этап ГТО	Содержание спортивных испытаний согласно регламенту и положению соревнований.	1

2.3. Формы реализации Программы

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);

2.4. Содержание нормативов ГТО для детей 6-8 лет

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	золо той знач ок	сере брян ый знач ок	брон зовы й знач ок	золо той знач ок	сере брян ый знач ок	брон зовы й знач ок
		Мальчики			Девочки		
1	Челночный бег 3x10 метров (с)	9,2	10,0	10,3	9,5	10,4	10,6
1. 2	Или бег на 30 метров (с)	6,0	6,7	6,9	6,2	6,8	7,1
2	Смешанное передвижение(1 км)	5:20	6:40	7:10	6:00	7:05	7:35
3. 1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	3	2	-	-	-
3. 2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	15	9	6	11	6	4
3. 3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	17	10	7	11	6	4
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+7	+3	+1	+9	+5	+3

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ золотой значок	ДЕВОЧКИ серебряный значок	ДЕВОЧКИ бронзовый значок
1 1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	120	110	135	115	105
2 2	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во раз)	4	3	2	3	2	1
3	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	35	24	21	30	21	18
3 3	Бег на лыжах 1км (мин:сек)	8:00	9:00	10:15	8:30	9:30	11:00
5 5	или смешанное передвижение на 1,5км по пересеченной местности (для бесснежных районов страны)	6:00	7:00	9:00	6:30	7:30	9:30
6 6	Плавание на 25 м (мин)	2:30	2:40	3:00	2:30	2:40	3:00

УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО

Условие	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок

	Мальчики			Девочки		
Количество испытаний (тестов), необходимых для получения знака отличия ВФСК «ГТО»	7	6	6	7	6	6

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

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ:

1.1	Челночный бег 3x10 метров
	Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».
	Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.
1.2	Бег на короткие дистанции
	Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м — с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 — 4 человека.
2	Смешанное передвижение
	Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек.

3.1	Подтягивание из вися на высокой перекладине
	Подтягивание из вися на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.
	Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.
	Ошибки: 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) одновременное сгибание рук.
3.2	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине
	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лёжа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.
	Высота грифа перекладины для участников I – III ступеней – 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV – IX ступеней – 110 см.
	Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.
	Ошибки: 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища; 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) одновременное сгибание рук.

3.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания)
	Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.
	Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования.
	Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.
	Ошибки: 1) касание пола коленями, бедрами, тазом; 2) нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) поочередное разгибание рук; 5) отсутствие касания грудью пола (платформы); 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 – 15 см.
	При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд.
	При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

	Ошибки: 1) сгибание ног в коленях; 2) фиксация результата пальцами одной руки; 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.
	Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.
	Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.
	Ошибки: 1) заступ за линию измерения или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами одновременно.

3. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение программы

- физкультурный зал;
- 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).

3.2. Обеспеченность методическими материалами

- конспекты занятий;
- картотеки игр: русских народных, хороводных, малоподвижных, подвижных, эстафет;
- картотека упражнений: на релаксацию, на развитие физических качеств и др.;
- схемы выполнения упражнений;

- подборка музыкальных произведений;
- электронные презентации;

3.3. Научная литература.

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. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ - М. ТЦ Сфера, 2005.
4. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников - М. «Гном и Д», 2003.
5. Шебеко В.Н. Вариативные физкультурные занятия в детском саду - М. «Издательство института психотерапии», 2003.
6. Шебеко В.Н. Дошкольный возраст: психомоторная одарённость - «Дошкольное воспитание» № 10, 2008.
7. 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.