

# Содержание

1. [Пояснительная записка 3](#_TOC_250000)
2. Содержание программы дополнительного образования 5
3. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы 10
4. Список литературы 11

## Пояснительная записка

***Направленность***

Согласно федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования физическое развитие дошкольников направлено на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе на их эмоциональное благополучие, на формирование ценностей здорового образа жизни, на развитие физических качеств, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма.

## Актуальность

За последние годы наметилась положительная тенденция в развитии физической культуры и спорта в Российской Федерации. В первую очередь, это связано с улучшением материально-технической, нормативно-правовой, организационной, научно-образовательной и пропагандистской баз физкультурно-спортивного движения. Во вторых с лёгкой руки нашего президента Путина В.В. от 24.03.2014г. в Российской Федерации ввели в действие Всероссийский физкультурно-оздоровительного комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). С того момента, как Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО начал внедряться в общественную жизнь, так же возрос интерес к спорту. Однозначно это касается и старших дошкольников.

Внедрение физкультурно-спортивного комплекса ГТО – это масштабный национальный проект, цель которого состоит в развитии массовости спорта. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия

«Готов к труду и обороне».

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 и по выбору, плюс, рекомендации по недельной двигательной активности.

В нашем образовательном учреждении с каждым годом тоже возрастает интерес к физической культуре. И это не случайно. Ведущее место в двигательной активности наших дошкольников принадлежит физкультурно-оздоровительной работе, а это способствует воспитанию подрастающего поколения, формированию спортивных навыков, эффективность, которой зависит от ряда факторов, в том числе и от подготовки детей к сдаче ГТО.

Исходя из выше сказанного, приобретает актуальность разработки и реализации программы по подготовке детей к ГТО «ГТОтики». Наиболее эффективным средством для формирования таких параметров является дополнительное занятие с детьми старшего дошкольного возраста.

***Цель:*** формирование привычки к здоровому образу жизни, воспитание физического и психического здоровья ребенка, развитие гармоничной личности, воспитание патриотизма, внедрение подготовки к сдачи ГТО в систему физического воспитания дошкольников.

***Задачи:***

 создание положительного отношения детей к комплексу ГТО;

 мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

 развивать физических качеств (выносливость, гибкость, силу, скорость, координации), общую моторику;

 формировать умение правильно выполнять технику физического упражнения;

 формировать представления ЗОЖ;

 формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

## Отличительные особенности:

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ, предполагает деятельность, которая направлена непосредственно на подготовку детей к сдаче ГТО.

## Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы:

* старший дошкольный возраст.

## Сроки реализации:

* занятия проводятся 2 раза в неделю по 25-30 мин., в неделю – 1 час, в месяц – 4 часа, в год – 28 часов.

## Формы и режим занятий:

Деятельность проводится в форме игрового занятия, состоит из *трех* частей. Первая *(вводная)* часть направлена на организацию детей, сосредоточение их внимания, формирования эмоционального и психологического настроя. В эту часть так же включены, корригирующие упражнения и бег в среднем темпе. Вторая часть *(основная)* настроена на работу по отработке правильной технике выполнения движений. Упражнения строятся на использовании имеющейся базы движений. Третья часть *(заключительная)* ориентирована на восстановление организма после физических нагрузок. В эту часть включена так же подвижная игра средней подвижности и игра малой подвижности, а так же бег в среднем темпе.

***Ожидаемый результат*** соотнесен с задачами и содержанием программы:

 накоплен и обогащен двигательный опыт детей;

 повышен уровень физической подготовленности детей;

 улучшена техника выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.

***Формы подведения итогов*** реализации дополнительной образовательной программы:

- сдача ГТО.

# Содержание программы дополнительного образования

## Октябрь

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **неделя** | **I Вводная часть** | **II Основная часть** | **III Заключительная часть** |
| II - I | Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вправо, влево (по16 шагов)Бег в среднем темпе 1мин | * «Бабочка»; «Мостик»; «Ласточка»
* отжимания;
* прыжки в длину с места;
* прыжки через кирпичики;
* перебрасывание медбола.
* метание теннисного мяча в цель h=3 м, расстояние
 | Подвижная игра «Кто быстрее» Бег в среднем темпе 1мин 10сек. Ходьба. |
| IV - III | Ходьба обычная, на носках, руки вверх, на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колена, перекатом, (по 16ш), Бег в медленном темпе 1 мин. 10 сек | * «Насос»; «Бабочка»; «Качели»
* отжимания, из упора лёжа, «Сядь из положения лежа»
* силовые упражнения (гантель 0,5 кг )
* прыжки в длину с места;
* прыжки через бревно;
* перебрасывание медбола.
* метание теннисного мяча в цель h=3 м, расстояние
 | Эстафета «Поменяй предмет» Бег в среднем темпе 1мин 20 сек. Ходьба. |

***Ноябрь***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **неделя** | **I Вводная часть** | **II Основная часть** | **III Заключительная часть** |
| II - I | Ходьба обычная, на носках, руки вверх, на пятках, с высоким подниманием колена, перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо, влево, остановиться присесть (по 16ш). Бег в среднем темпе 1мин 20 сек. | Упражнения в статическом положении по 10 раз:* «Силачи»; «Бабочка»; «Качели»
* отжимания;
* подъем туловища, лежа на спине;
* прыжки в длину с места;
* прыжки вверх с места;
* перебрасывание медбола.
* метание теннисного мяча в цель h=3 м, расстояние
 | Эстафета «Предай мяч»Бег в среднем темпе 1мин 30 сек. Ходьба. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| IV - III | Ходьба обычная друг за другом; на носках, руки вверх, на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колена, приставным шагом вправо, влево (по 16ш), Бег в среднем темпе, «змейкой» 1 мин 20 сек. | * «Бабочка»; «Качели»;
* висы на перекладине
* отжимания, из упора лёжа,
* подъем туловища, лежа на спине;
* прыжки в длину с места;
* прыжки через скакалку;
* перебрасывание медбола.
* метание теннисного мяча в цель h=3 м, расстояние
 | Подвижная игра «У кого меньше мячей»Бег в среднем темпе 1мин 30сек. Ходьба. |

## Декабрь

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **неделя** | **I Вводная часть** | **II Основная часть** | **III Заключительная часть** |
| II - I | Ходьба обычная, мелким шагом, широким шагом, на носках, руки вверх, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вправо, влево (по 16ш),Бег в среднем темпе 1 мин 30 сек. | * «Бабочка»; «Мостик»,
* отжимания, из упора лёжа;
* подъем туловища, лежа на спине;
* прыжки в длину с места;
* прыжки через мягкое бревно;
* метание теннисного мяча в цель h=3 м, расстояние
 | Подвижная игра «Кто быстрее» Бег в среднем темпе 1мин 40 сек. Ходьба. |
| IV - III | Ходьба обычная, мелким шагом, широким шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, приставным шагом вправо, влево (по 16ш),Бег в среднем темпе 1 мин. 30 сек. | * наклоны вперед из положения, стоя (сидя), не сгибая ног;

-маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой;* отжимания, из упора лёжа;
* подъем туловища, лежа на спине;
* прыжки в длину с места;
* метание теннисного мяча в цель h=3 м, расстояние
 | Подвижная игра «Ловишка»Бег в среднем темпе 1мин 40 сек. Ходьба. |

***Январь***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **неделя** | **I Вводная часть** | **II Основная часть** | **III Заключительная часть** |
| IV - III | Ходьба обычная, мелким шагом, широким шагом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием бедра, приставным шагом вправо, влево (по 16ш). Бег в среднем темпе 1 мин. 30 сек. | * «Насос»; «Бабочка»; «Качели»
* отжимания, из упора лёжа, -
* подъем туловища, лежа на спине;
* прыжки в длину с места;
* прыжки через бревно;
* перебрасывание медбола.
* метание теннисного мяча в цель h=3 м, расстояние
 | Эстафета «Пролезь в обруч, обратно бегом»Бег в среднем темпе 1мин 40 сек. Ходьба. |

## Февраль

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **неделя** | **I Вводная часть** | **II Основная часть** | **III Заключительная часть** |
| II - I | Ходьба обычная на носках, руки вверх, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вправо, влево (по 16ш), Бег в среднем темпе 1 мин. 40 сек. | * «Тачка» (ходьба на руках, ноги держит партнер (5 м);
* достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу);
* прыжки через скакалку;
* отжимания, из упора лёжа, -
* подъем туловища, лежа на спине;
* прыжки в длину с места;

метание теннисного мяча в цель h=3 м, расстояние | Подвижная игра «Выше ноги от земли»Бег в среднем темпе 1мин 50 сек. Ходьба. |
| IV - III | Ходьба обычная, на носках, руки вверх, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вправо, влево (по 16ш), Бег в среднем темпе 1 мин. 40 сек. | * «Бабочка»; «Мостик»,
* силовые упражнения сгантелями;
* отжимания, из упора лёжа;
* подъем туловища, лежа на спине;
* прыжки в длину с места;
* прыжки через мягкое бревно;
* метание теннисного мяча в цель h=3 м, расстояние
 | Эстафета «Поменяй предмет» Бег в среднем темпе 1мин 50 сек. Ходьба. |

***Март***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **неделя** | **I Вводная часть** | **II Основная часть** | **III Заключительная часть** |
| II - I | Ходьба обычная, на носках, руки вверх, на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колена, приставным шагом вправо, влево (по 16ш). Бег в среднем темпе 1 мин. 50 сек. | * «Силачи»; «Бабочка»; «Качели»
* отжимания;
* достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу);
* подъем туловища, лежа на спине;
* прыжки вверх с места;
* перебрасывание медбола.
* метание теннисного мяча в цель h=3 м, расстояние
 | Подвижная игра «Встречные перебежки»Эстафета «Длинный прыжок» Бег в среднем темпе 2мин.Ходьба. |
| IV - III | Ходьба обычна, широким шагом с приседом, мелким шагом, на носках, руки вверх, на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колена, (по 16ш). Бег в среднем темпе 1 мин. 50 сек. | * «Бабочка»; «Качели»;
* висы на перекладине
* отжимания, из упора лёжа,
* достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу);
* подъем туловища, лежа на спине;
* прыжки в длину с места;
* прыжки через скакалку;
* перебрасывание медбола.
* метание теннисного мяча в цель h=3 м, расстояние
 | Эстафета «Кенгуру»Бег в среднем темпе 2мин. Ходьба. |

## Апрель

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **неделя** | **I Вводная часть** | **II Основная часть** | **III Заключительная часть** |
| II - I | Ходьба обычная друг за другом; на носках, руки вверх, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вправо, влево, остановиться присесть (по 16ш).Бег в среднем темпе 2 мин. | * «Бабочка»; «Мостик»,
* отжимания, из упора лёжа;
* подъем туловища, лежа на спине;
* прыжки в длину с места;
* прыжки через мягкое бревно;
* метание теннисного мяча в цель h=3 м, расстояние
 | Эстафета «Кто быстрее»Эстафета «Попади мячом в корзину»Бег в среднем темпе 2 мин 10 сек. Ходьба. |
| IV - III | Ходьба обычная друг за другом; на носках, руки вверх, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вправо, влево, остановиться присесть (по 16ш).Бег в среднем темпе 2 мин. | * наклоны вперед из положения, стоя (сидя), не сгибая ног;

-маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой;* отжимания, из упора лёжа;
* подъем туловища, лежа на спине;
* прыжки в длину с места;
* метание теннисного мяча в цель h=3 м, расстояние
 | Подвижная игра «У кого меньше мячей»Бег в среднем темпе 2мин. Ходьба. |

* 1. ***Методическое обеспечение***
1. В процессе проведения деятельности используются разнообразные методы обучения и воспитания:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Методы обучения*** | ***Приемы, как части метода, дополняющие и конкретизирующие его*** | ***Цель*** |
| *наглядный метод* | *Наглядно – зрительные приемы:** показ физических упражнений;
* использование наглядных пособий;
* имитация (подражание);
* зрительные ориентиры (предметы);

*Наглядно - слуховые приемы** музыка.

*Тактильно – мышечные приемы** помощь инструктора по физической культуре.
 | Создать зрительно представление о движении |
| *словесный метод* | * вопросы к детям;
* пояснение;
* объяснение;
* указание;
* напоминание;
* подача распоряжений;
* беседа;

-словесная инструкция; | Помочь детям осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения. |
| *практичный метод* | * выполнение, повтор упражнений с изменениями и без изменений;
* выполнение упражнений на дыхание
* проведение упражнений в игровой форме;
 | Способствовать развитиюмышечных представлений о движении. |
| *игровой метод* | * упражнения в игровой форме;
* подвижные игры, игры малой подвижности;
* организация двигательной деятельности детей в соответствии с темой, игровым сюжетом;
 | Способствовать развитию физических качеств у детей, усвоению более сложных двигательных действий, овладениеих техникой. |

## Материально-техническое обеспечение:

* физкультурный зал;
* мячи разного размера и диаметра, (резиновые, теннисные, медбол);
* картотека подвижных игр, дыхательных упражнений.

## Список литературы

1. *Баранов А.А.* «Оценка состояния здоровья детей: новые подходы к профилактической и оздоровительной работе в образовательных учреждениях ГЭОТАР-Медиа, 2008г.
2. *Бочкарёва О.И.* «Система работы по формированию ЗОЖ», Волгоград, 2008 г.
3. *Вавилова Е.В* «Учите бегать, прыгать, лазать, метать» Москва,1983г
4. *Веракса, Н.Е., Т.С. Комарова, М.А. Васильева* Программа дошкольного образования «От рождения до школы», Москва, 2011 г.
5. *Волошина Л.Н. «*Развитие здоровьесберегающего образовательного пространства дошкольных учреждений: методология, теория, практика», Екатеринбург, 2006г.
6. *Волошина Л.Н.* «Теория и практика развития здоровьесберегающего образовательного пространства в комплексе «дошкольное учреждение - педагогический колледж» Белгород, 2005.
7. *Волошина Л.Н.* «Формирование готовности и способности ребенка дошкольника к деятельности по охране и укреплению здоровья», Воронеж 2010г.
8. *Гаврючина Л.В. «*Здоровьесберегающие технологии в ДОУ», Москва, 2008 г.
9. *Картушина М.Ю. «*Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет», Москва, 2008 г.
10. *Лисина Т.В., Г.В. Морозова* «Подвижные тематические игры для дошкольников» Москва, 2014г.
11. *Степаненкова* «*Э.Я.* Сборник подвижных игр» Москва, 2016г.
12. *Степаненкова Э.Я.* «Методика физического воспитания», Москва, 2005 г.