

УНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 78 «ИВУШКА»
(МБДОУ № 78 «ИВУШКА»)

ул. Декабристов, 4, г. Сургут, Тюменская область, Ханты-Мансийский автономный округ-Югра,
628416, тел. 32-35-68, факс 32-13-90, E-mail: ds78@admsurgut.ru

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
от 28.03.2024
№ 4

УТВЕРЖДЕНО
приказом от 02.04.2024 № ДС78-11-113/4
Заведующий МБДОУ № 78 «Ивушка»

Подписано электронной подписью
Сертификат:
00A646F604605D77053DE5220E6F2A5608
Владелец:
Куликова Ирина Владимировна
Действителен: 14.04.2023 с по 07.07.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«Увлекательная гимнастика»
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст обучающихся: 6-7 лет
Срок реализации программы: 9 месяцев

Авторы-составители программы:
Галиева Аида Флюоровна,
Некрасова Елена Сергеевна
педагоги дополнительного образования

Сургут, 2024

АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Увлекательная гимнастика» физкультурно-спортивной направленности ориентирована на создание условий для работы по укреплению и сохранению здоровья детей дошкольного возраста, подготовку их к выполнению тестов «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Программа предусмотрена как дополнительное образование детей старшего дошкольного возраста, отвечает перспективным направлениям дополнительного образования, соответствует возрастным возможностям детей старшего дошкольного возраста, обеспечивает преемственность дошкольного и начального общего образования при подготовке детей к сдаче норм ГТО, так как тесты комплекса ГТО для первой и последующих ступеней схожи.

Уровень освоения программы: стартовый, так как предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала для старших дошкольников, и минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы детьми 6-7 лет. Срок реализации программы – 9 месяцев, количество академических часов – 38.

Занятия с детьми проводятся в традиционной форме.

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Название программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Увлекательная гимнастика»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Уровень программы	Стартовый
ФИО автора (разработчика)	Галиева Аида Флюоровна, Некрасова Елена Сергеевна
Год разработки программы	2024
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Рассмотрена на педагогическом совете МБДОУ №78«Ивушка» (протокол №3 от 28.03.2024г.), утверждена приказом № ДС78-11-113/4 от 02.04.2024
Информация о наличии рецензии	Отсутствует
Цель	приобщение детей к здоровому активному образу жизни и формирование интереса к спорту посредством организации физкультурно-оздоровительной деятельности по подготовке детей к сдаче норм ВФСК «ГТО».
Задачи	<p style="text-align: center;"><i>Обучающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - познакомить детей с программой ВФСК «ГТО», его историей и значением; - сформировать у воспитанников общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; - познакомить и расширить знания о технике физических упражнений; <p style="text-align: center;"><i>Развивающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать у детей умения делать самоанализ собственных движений; - развить физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). <p style="text-align: center;"><i>Воспитательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитывать нравственно-волевые качества детей; - формировать потребность в самоорганизации, умение доводить начатое дело до конца, основы самоконтроля; - содействовать формированию осознанного отношения к здоровому образу жизни и формированию физических качеств и двигательных способностей, в игровой и соревновательной деятельности.
Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы	<p>Будут уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильно выполнять технику упражнений направленных на развитие таких физических качеств, как сила, выносливость, скоростная сила и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки); - будут готовы сдать нормативы и получить знак отличия ВФСК «ГТО»; - продемонстрировать достаточные результаты на

	<p>спортивных и культурно-массовых мероприятиях.</p> <p>Будут знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - историю и значение ВФСК «ГТО» - как проводить адекватный самоанализ своих умений и навыков; - как влияет физическая нагрузка на самочувствие.
Срок реализации программы	9 месяцев
Количество часов в неделю/ год,	1 час в неделю / 38 часов за год
Возраст обучающихся	6-7 лет
Формы занятий	Групповые
Методическое обеспечение	<p>Для реализации программы необходимы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учебно-методическая литература; - наглядный материал: картинки, плакаты, инструкции по технике безопасности; - методическая продукция по диагностике определения результатов обучения и воспитания (тесты). <p>Видеоролики «Техника выполнения прыжка в длину толчком двумя ногами», «Техника выполнения челночного бега», «Техника выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа», «Техника выполнения подтягиваний из виса на низкой перекладине», «Техника выполнения наклона вперед из положения стоя», «Техника выполнения метания теннисного мяча».</p> <p>Методические пособия «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка», «Подготовка детей дошкольного возраста к выполнению норм «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», «Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 6-7 лет», «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 6-7 лет».</p>
Условия реализации программы	<p>Для реализации программы необходимы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - акустическая система; - ноутбук; - проектор; - мяч теннисный (15 шт.) - мишень для метания (2 шт.); - обруч (15 шт.); - мат гимнастический (2 шт); - рулетка; - скамья гимнастическая (2 шт.); - перекладина навесная (2 шт); - гантели (30 шт.); - мяч набивной (15 шт.); - шведская стенка; - мат с разметкой; - секундомер

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение

Дополнительная образовательная программа «Увлекательная гимнастика» (далее – программа) является общеразвивающей и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей ребенка, являясь условием его нормального формирования и развития.

Физические упражнения при правильном психолого-педагогическом подходе являются мощным оптимизирующим фактором, существенной стороной действия которого является повышение эмоционального тонуса.

Нормативно-правовое обеспечение программы

Программа разработана в соответствии с актуальными нормативно – правовыми актами:

- Федеральным Законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями и дополнениями) (<https://docs.cntd.ru/document/902389617>);
- Указа Президента Р.Ф. В.В. Путина № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» 9 <http://www.kremlin.ru/acts/bank/38224>);
- Федеральный проект «Спорт норма жизни», постановление Правительства. Российской Федерации от 15 апреля 2014 года № 302. 981222С5. (<https://norma-sport.ru/>);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р) (<https://docs.cntd.ru/document/350163313>);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (<https://docs.cntd.ru/document/351746582>);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28
- «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202012210122>), и иными нормативно-правовыми актами РФ, законами и иными нормативно-правовыми актами Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, содержащие нормы, регулирующие отношения в сфере дополнительного образования детей (<https://www.dumahmao.ru/decisions/detail.php?ID=7872>), нормативные и уставные документы ДОО (<https://ds78-surgut-r86.gosweb.gosuslugi.ru/svedeniya-ob-obrazovatelnoy-organizatsii/dokumenty/>).

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы осуществляется за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Актуальность

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры. Одним из которых является Указ № 172 Президента РФ В.В. Путина от 24 марта 2014 года «О Всероссийском физкультурно-спортивном

комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» который определил вектор развития системы физической культуры в стране. В соответствии с Положением ВФСК ГТО включает в себя 11 возрастных ступеней, I ступень из которых, рассчитана на обучающихся дошкольного возраста.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: стартовый.

Отличительные особенности программы: сочетание физических упражнений, направленных на подготовку к выполнению тестов «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Преемственность дошкольного и общего образования, так как тесты комплекса для первой и последующих ступеней схожи.

Адресат программы: программа предназначена для обучения детей в возрасте 6-7 лет.

Количество обучающихся в группе: 14 человек.

Срок освоения программы: 9 месяцев.

Объем программы: 38 академических часов.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 академическому часу, продолжительность занятия – 30 минут.

Форма(ы) обучения: очная.

Цель программы – приобщение детей к здоровому активному образу жизни и формирование интереса к спорту посредством организации физкультурно-оздоровительной деятельности по подготовке детей к сдаче норм ВФСК «ГТО».

Задачи:

Обучающие:

- познакомить детей с программой «ВФСК «ГТО»», его историей и значением;
- сформировать у воспитанников общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- познакомить и расширить знания о технике физических упражнений;

Развивающие:

- формировать у детей умения делать самоанализ собственных движений;
- развить физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).

Воспитательные:

- воспитывать нравственно-волевые качества детей;
- формировать потребность в самоорганизации, умение доводить начатое дело до конца, основы самоконтроля;
- содействовать формированию осознанного отношения к здоровому образу жизни и формированию физических качеств и двигательных способностей, в игровой и соревновательной деятельности.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план на 2024-2025 учебный год

План работы объединения «Увлекательная гимнастика» рассчитан на 9 месяцев.

Занятия включают теоретическую и практическую часть.

Теоретические сведения - это объяснение нового материала, информация познавательного характера.

Практическая часть - это выполнение упражнений, основных видов движений, игровых заданий.

№п/п	Раздел, тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Знакомство. Ознакомление с правилами техники безопасности.	1	0,5	0,5	Беседа
2.	Введение в физкультурно-	3	0,5	2,5	Беседа,

	спортивную деятельность				тестирование, наблюдение
2.1	Ознакомление со спортивным инвентарем и контрольными испытаниями		-	0,5	
2.2.	Входной контроль «Первые шаги к ГТО»		-	2	
3.	Физкультурно-спортивная деятельность	26	-	26	Беседа, тестирование, наблюдение
3.1	«Ознакомление с техникой выполнения челночного бега»		-	1	
3.2	«Ознакомление и разучивание техники выполнения высокого старта и финиширования»		-	1	
3.3	«Ознакомление с техникой выполнения бега по дистанции и поворота»		-	1	
3.4	«Закрепление техники выполнения челночного бега», промежуточный контроль		-	1	
3.5	«Упражнения на развитие координации»		-	1	
3.6	«Ознакомление с техникой выполнения броска набивного мяча из положения стоя»		-	1	
3.7	«Закрепление техники выполнения броска набивного мяча», промежуточный контроль		-	1	
3.8	«Упражнения для развития силовых способностей»		-	1	
3.9	«Ознакомление с техникой выполнения наклона вперед из положения стоя»		-	1	
3.10	«Закрепление техники выполнения наклона вперед из положения стоя», промежуточный контроль		-	1	
3.11	«Упражнения для развития гибкости»		-	1	
3.12	«Ознакомление выполнения поднимания туловища из положения лежа»		-	1	
3.13	«Закрепление техники выполнения поднимания туловища из положения лежа»		-	1	
3.14	«Упражнения для развития силовых способностей»		-	1	
3.15	«Ознакомление с техникой выполнения бега на короткие дистанции»		-	1	
3.16	«Закрепление техники выполнения бега на короткие дистанции», промежуточный контроль		-	1	
3.17	«Упражнения на развитие скоростных способностей»		-	1	

3.18	«Ознакомление с техникой выполнения прыжка в длину с места толчком двумя ногами»		-	1	
3.19	«Закрепление техники выполнения прыжка в длину с места толчком двумя ногами», промежуточный контроль		-	1	
3.20	«Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей»		-	1	
3.21	«Ознакомление с техникой выполнения метания теннисного мяча в цель»		-	1	
3.22	«Закрепление техники выполнения метания теннисного мяча в цель», промежуточный контроль		-	1	
3.23	«Упражнения для развития меткости»		-	1	
3.24	«Ознакомление и разучивание техники выполнения бега на длинные дистанции»		-	1	
3.25	«Закрепление техники выполнения бега на длинные дистанции»		-	1	
3.26	«Упражнения для развития выносливости»		-	1	
4.	Открытое занятие «Круговая тренировка»	1	-	1	Беседа, наблюдение
5.	Итоговый контроль «Вперед за значком!»	2	-	2	Беседа, наблюдение, тестирование
6.	Физкультурно-игровая деятельность	4	-	4	Беседа, наблюдение
6.1	«Подвижные игры на развитие координационных способностей»		-	1	
6.2	«Подвижные игры на развитие скоростных способностей»		-	1	
6.3	«Подвижные игры на развитие силовых способностей»		-	1	
6.4	«Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей»		-	1	
7	Соревнования «Быстрее, выше, сильнее!»	1	-	1	Наблюдение
	ИТОГО	38	1	37	

2.2. Содержание учебного плана

1. Вводное занятие (1 ч.)

Знакомство

Теория. Техника безопасности

Дать представления о физической культуре и её составляющих, гимнастике- как об основе, о правилах поведения в спортивном зале.

Практика. Подвижная игра на ориентировку в пространстве

2. Введение в спортивно - оздоровительную деятельность (3 ч.)

Тема 1. «Ознакомление со спортивным инвентарем и контрольными испытаниями комплекса «ГТО»

Теория. Дать представления о ВФСК «ГТО». Познакомить детей с разными видами спортивного инвентаря, использование которых будет необходимо для подготовки к испытаниям комплекса «ГТО».

Практика. Строевые упражнения, основные виды движений, знакомство с испытаниями.

Тема 2. «Первые шаги к «ГТО»»

Практика. Осуществить входной контроль

3. Физкультурно-спортивно деятельность (26 ч.)

Тема 1. «Ознакомление с техникой выполнения челночного бега»

Практика. Познакомить детей с подводящими упражнениями для выполнения челночного бега.

Тема 2. «Ознакомление и разучивание техники выполнения высокого старта и финиширования»

Практика. Познакомить детей с подводящими упражнениями для выполнения высокого старта и финиширования.

Тема 3. «Ознакомление и разучивание техники выполнения бега по дистанции и поворота»

Практика. Познакомить детей с подводящими упражнениями для выполнения бега по дистанции и поворота.

Тема 4. «Закрепление техники выполнения челночного бега»

Практика. Закрепить технику выполнения челночного бега, выполнить промежуточный контроль.

Тема 5. «Упражнения на развитие координации»

Практика. Обучить выполнению комплекса упражнений на развитие координации.

Тема 6. «Ознакомление с техникой выполнения броска набивного мяча из положения стоя»

Практика. Познакомить детей с подводящими упражнениями для выполнения броска набивного мяча.

Тема 7. «Закрепление техники выполнения броска набивного мяча из положения стоя»

Практика. Закрепить технику выполнения броска набивного мяча, выполнить промежуточный контроль.

Тема 8. «Упражнения для развития силовых способностей»

Практика. Обучить выполнению комплекса упражнений на развитие силы.

Тема 9. «Ознакомление и разучивание техники выполнения наклона вперед из положения стоя»

Практика. Познакомить детей с подводящими упражнениями для выполнения наклона вперед из положения стоя.

Тема 10. «Закрепление техники выполнения наклона вперед из положения стоя»

Практика. Закрепить технику выполнения наклона вперед из положения стоя, выполнить промежуточный контроль.

Тема 11. «Упражнения для развития гибкости»

Практика. Обучить выполнению комплекса упражнений для развития гибкости.

Тема 12. «Ознакомление выполнения техники поднимания туловища из положения лежа на спине»

Практика. Ознакомить с подводящими упражнениями выполнения поднимания туловища из положения лежа на спине.

Тема 13. «Закрепление техники выполнения поднимания туловища из положения лежа на спине»

Практика. Закрепить технику выполнения поднимания туловища из положения лежа на спине, выполнить промежуточный контроль.

Тема 14. «Упражнения для развития силовых способностей»

Практика. Обучить выполнению комплекса упражнения для развития силовых способностей.

Тема 15. «Ознакомление с техникой выполнения бега на короткие дистанции»

Практика. Ознакомить с подводящими упражнениями с техникой выполнения бега на короткие дистанции

Тема 16. «Закрепление техники выполнения бега на короткие дистанции»

Теория. Закрепить технику выполнения бега на короткие дистанции, выполнить промежуточный контроль.

Тема 17. «Упражнения на развитие скоростных способностей»

Практика. Обучить выполнению комплекса упражнений на развитие скоростных способностей.

Тема 18. «Ознакомление с техникой выполнения прыжка в длину с места толчком двумя ногами»

Практика. Ознакомить с подводящими упражнениями техники выполнения прыжка в длину с места толчком двумя ногами.

Тема 19. «Закрепление техники выполнения прыжка в длину с места толчком двумя ногами»

Практика. Закрепить технику выполнения прыжка в длину с места толчком двумя ногами, выполнить промежуточный контроль.

Тема 20. «Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей»

Практика. Обучить выполнению комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых способностей.

Тема 21. «Ознакомление с техникой выполнения метания теннисного мяча в цель»

Практика. Ознакомить с подводящими упражнениями техники выполнения метания теннисного мяча в цель.

Тема 22. «Закрепление техники выполнения метания теннисного мяча в цель»

Практика. Закрепить технику выполнения метания теннисного мяча в цель, выполнить промежуточный контроль.

Тема 23. «Упражнения для развития меткости»

Практика. Обучить выполнению комплекса упражнений на развитие меткости.

Тема 24. «Ознакомление и разучивание техники выполнения бега на длинные дистанции»

Практика. Ознакомить с подводящими упражнениями техники выполнения бега на длинные дистанции.

Тема 25. «Закрепление техники выполнения бега на длинные дистанции»

Практика. Закрепить технику выполнения бега на длинные дистанции, промежуточный контроль.

Тема 26. «Упражнения для развития выносливости»

Практика. Обучить выполнению комплекса упражнений на развитие выносливости.

4. Открытое занятие «Круговая тренировка» (1 ч.)

Провести открытое занятие.

5. Итоговый контроль «Вперед за значком» (2 ч.)

Осуществить итоговый контроль.

6. Физкультурно-игровая деятельность (4 ч.)

Тема 1. «Подвижные игры на развитие координационных способностей»

Практика. Повторить технику выполнения челночного бега.

Тема 2. «Подвижные игры на развитие скоростных способностей»

Практика. Повторить технику выполнения бега на короткие дистанции.

Тема 3. «Подвижные игры на развитие силовых способностей»

Практика. Повторить технику выполнения силовых упражнений.

Тема 4. «Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей»

Практика. Повторить технику выполнения прыжковых упражнений.

7. Спортивные соревнования «Быстрее, выше, сильнее!» (1 ч.)

Провести спортивные соревнования.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Будут уметь:

- правильно выполнять технику упражнений направленных на развитие таких физических качеств, как сила, выносливость, скоростная сила и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки);
- будут готовы сдать нормативы и получить знак отличия ВФСК «ГТО»;
- демонстрировать достаточные результаты на спортивных и культурно-массовых мероприятиях.

Будут знать:

- историю и значение ВФСК «ГТО»
- как проводить адекватный самоанализ своих умений и навыков;
- как влияет физическая нагрузка на самочувствие.

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	09	02	15:30-16:00	Групповая	1	Вводное занятие Знакомство Ознакомление с правилами техники безопасности	Спортзал	Беседа
2	09	09	15:30-16:00	Групповая	1	Ознакомление со спортивным инвентарем и контрольными испытаниями	Спортзал	Беседа, наблюдение
3	09	16	15:30-16:00	Групповая	1	«Входной контроль «Первые шаги к ГТО»	Спортзал	Беседа, наблюдение, тестирование
4	09	23	15:30-16:00	Групповая	1	«Входной контроль «Первые шаги к ГТО»	Спортзал	Беседа, наблюдение, тестирование
5	09	30	15:30-16:00	Групповая	1	«Ознакомление с техникой выполнения челночного бега»	Спортзал	Беседа, наблюдение
6	10	07	15:30-16:00	Групповая	1	«Ознакомление с техникой выполнения высокого старта и финиширования»	Спортзал	Беседа, наблюдение
7	10	14	15:30-16:00	Групповая	1	«Ознакомление с техникой выполнения бега по дистанции и поворота»	Спортзал	Беседа, наблюдение
8	10	21	15:30-16:00	Групповая	1	«Закрепление техники выполнения челночного бега»	Спортзал	Беседа, наблюдение, тестирование
9	10	28	15:30-16:00	Групповая	1	«Упражнения на развитие координации»	Спортзал	Беседа, наблюдение
10	11	14	15:30-16:00	Групповая	1	«Ознакомление с техникой выполнения	Спортзал	Беседа, наблюдение

						броска набивного мяча из положения стоя»		
11	11	11	15:30-16:00	Групповая	1	«Закрепление техники выполнения броска набивного мяча»	Спортзал	Беседа, наблюдение, тестирование
12	11	18	15:30-16:00	Групповая	1	«Упражнения для развития силовых способностей»	Спортзал	Беседа, наблюдение
13	11	25	15:30-16:00	Групповая	1	«Ознакомление с техникой выполнения наклона вперед из положения стоя»	Спортзал	Беседа, наблюдение
14	12	02	15:30-16:00	Групповая	1	«Закрепление техники выполнения наклона вперед из положения стоя»	Спортзал	Беседа, наблюдение, тестирование
15	12	09	15:30-16:00	Групповая	1	«Упражнения для развития гибкости»	Спортзал	Беседа, наблюдение
16	12	16	15:30-16:00	Групповая	1	«Ознакомление с выполнением поднимания туловища из положения лежа»	Спортзал	Беседа, наблюдение
17	12	23	15:30-16:00	Групповая	1	«Закрепление техники выполнения поднимания туловища из положения лежа»	Спортзал	Беседа, наблюдение, тестирование
18	12	30	15:30-16:00	Групповая	1	«Упражнения для развития силовых способностей»	Спортзал	Беседа, наблюдение
19	13	01	15:30-16:00	Групповая	1	«Ознакомление с техникой выполнения бега на короткие дистанции»	Спортзал	Беседа, наблюдение
20	20	01	15:30-16:00	Групповая	1	«Закрепление техники выполнения бега на короткие дистанции»	Спортзал	Беседа, наблюдение, тестирование
21	27	01	15:30-16:00	Групповая	1	«Упражнения на развитие скоростных способностей»	Спортзал	Беседа, наблюдение
22	03	02	15:30-16:00	Групповая	1	«Ознакомление с техникой выполнения прыжка в длину с места толчком двумя ногами»	Спортзал	Беседа, наблюдение
23	10	02	15:30-16:00	Групповая	1	«Закрепление техники выполнения прыжка в длину с места толчком двумя ногами»	Спортзал	Беседа, наблюдение, тестирование
24	17	02	15:30-16:00	Групповая	1	«Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей»	Спортзал	Беседа, наблюдение
25	24	02	15:30-16:00	Групповая	1	«Ознакомление с техникой выполнения метания теннисного мяча в цель»	Спортзал	Беседа, наблюдение
26	03	03	15:30-16:00	Групповая	1	«Закрепление техники выполнения метания теннисного мяча в цель»	Спортзал	Беседа, наблюдение, тестирование
27	10	03	15:30-16:00	Групповая	1	«Упражнения для развития меткости»	Спортзал	Беседа, наблюдение
28	17	03	15:30-16:00	Групповая	1	«Ознакомление и разучивание техники	Спортзал	Беседа, наблюдение

						выполнения бега на длинные дистанции»		
29	24	03	15:30-16:00	Групповая	1	«Закрепление техники выполнения бега на длинные дистанции»	Спортзал	Беседа, наблюдение, тестирование
30	31	03	15:30-16:00	Групповая	1	«Упражнения для развития выносливости»	Спортзал	Беседа, наблюдение
31	07	04	15:30-16:00	Групповая	1	«Круговая тренировка»	Спортзал	Беседа, наблюдение
32	14	04	15:30-16:00	Групповая	1	«Вперед за значком!»	Спортзал	Беседа, наблюдение, тестирование
33	21	04	15:30-16:00	Групповая	1	«Вперед за значком!»	Спортзал	Беседа, наблюдение
34	28	04	15:30-16:00	Групповая	1	«Подвижные игры на развитие координационных способностей»	Спортзал	Беседа, наблюдение
35	05	05	15:30-16:00	Групповая	1	«Подвижные игры на развитие скоростных способностей»	Спортзал	Беседа, наблюдение
36	12	05	15:30-16:00	Групповая	1	«Подвижные игры на развитие силовых способностей»	Спортзал	Тестирование
37	19	05	15:30-16:00	Групповая	1	««Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей»	Спортзал	Соревнование
38	26	05	15:30-16:00	Групповая	1	«Быстрее, выше, сильнее»	Спортзал	Выступление

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Методическое обеспечение

- учебно-методическая литература;
- учебная и художественная литература по тематике бесед;
- наглядный материал: картинки, плакаты, инструкции по технике безопасности;
- методическая продукция по диагностике определения результатов обучения и воспитания (тесты)

В качестве основных методов обучения используются:

- словесный (объяснение, беседа, рассказ);
- наглядно-слуховой (показ, наблюдение);
- практический (упражнения, игровые задания);
- аналитический (сравнение, обобщение, развитие логического мышления).

Видеоролики «Техника выполнения прыжка в длину толчком двумя ногами», «Техника выполнения челночного бега», «Техника выполнения поднимания туловища из положения лежа», «Техника выполнения бега на короткие дистанции», «Техника выполнения наклона вперед из положения стоя», «Техника выполнения метания теннисного мяча».

Методические пособия «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка», «Подготовка детей дошкольного возраста к выполнению норм «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», «Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 6-7 лет», «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 6-7 лет».

Формы работы с детьми - фронтальная (работа со всеми одновременно), групповая (разделение детей на группы для выполнения определённой работы), однако часто применяется индивидуальная форма занятий (ребёнку даётся самостоятельное задание с учётом его

возможностей). Учитывая психологические особенности детей, цели и задачи, содержание учебного материала, занятия необходимо проводить, применяя разнообразные методы и приёмы обучения: словесные, наглядные, практические.

Словесные: рассказ, объяснение нового материала; наглядные: показ новых игр, упражнений; практические: проведение спортивных упражнений, контрольные задания эстафеты, соревнования.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности: игровой и учебной. Продолжительность занятий составляет 30 минут.

4.2. Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации программы необходимы:

- акустическая система;
- ноутбук;
- проектор;
- мяч теннисный (15 шт.)
- мишень для метания (2 шт.);
- обруч (15 шт.);
- мат гимнастический (2 шт);
- рулетка;
- скамья гимнастическая (2 шт.);
- перекладина навесная (2 шт);
- гантели (30 шт.);
- мяч набивной (15 шт.);
- шведская стенка;
- мат с разметкой;
- секундомер.

5. ФОРМЫ ИТОГОВОГО И ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ

По результатам деятельности в течение года проводится диагностика освоения программы:

Сроки проведения	Цель проведения	Формы контроля
Начальный или входной контроль		
Начало учебного года	Вводная диагностика уровня физической подготовленности.	Тестовые задания I степени «ВФСК «ГТО»»
Промежуточный контроль		
По окончании изучения темы	Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения. Изучение динамики результатов.	Тестовые задания I степени «ВФСК «ГТО»»
Итоговый контроль		
В конце учебного года	Проверка освоения программы. Итоговая диагностика физического развития.	Тестовые задания I степени «ВФСК «ГТО»»

Пакет диагностических методик (в соответствии с I степенью ВФСК «ГТО»)

Бег 10 м или бег 30 м;

Шестиминутный бег (м);

Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя или поднимание туловища из положения лежа, или прыжок в длину с места толчком двумя ногами;

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами;

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м или челночный бег 3x10 м.

Уровни (нормативы) испытаний

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Уровень/норматив (мальчики)		
		Низкий	Средний	Высокий
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	Бег 10 (с)	3,8	3,4	3,1
	Бег 30 м (с)	9,6	8,6	8,3
2	Шестиминутный бег (м)	400	600	800
3	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+7
5	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (кол-во попаданий)	2	3	4
	Челночный бег 3x10 м (с)	11,2	10,8	9,9

№ п/п	Тестовые испытания	Уровень/норматив (девочки)		
		Низкий	Средний	Высокий
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	Бег 10 (с)	4,0	3,6	3,3
	Бег 30 м (с)	10,1	9,1	8,8
2	Шестиминутный бег (м)	300	500	700
3	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	145	155	250
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	10	11	14
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	77	87	107
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+3	+5	+9
5	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (кол-во попаданий)	1	2	3
	Челночный бег 3x10 м (с)	11,7	11,3	10,8

Протокол сдачи контрольных испытаний, в рамках выполнения требований к уровню подготовки обучающихся представлен в приложении к программе.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Обучающий контент для воспитанников:

1. «Бег на короткие дистанции» <https://user.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575> (дата обращения 02.04.2024)
2. «Челночный бег» <https://user.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569> (Дата обращения 02.04.2024)
3. «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине» <https://user.gto.ru/recomendations/56ead0b7b5cf1c4a018b4567> (дата обращения 02.05.2024)
4. «Наклон вперед из положения стоя» <https://user.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f> (дата обращения 02.05.2024)
5. «Метание теннисного мяча» <https://user.gto.ru/recomendations/56eacd27b5cf1c51018b456a> (дата обращения 02.05.2024)
6. «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» <https://user.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a> (дата обращения 02.05.2024)
7. «Бег на длинные дистанции» <https://user.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567>
8. «Поднимание туловища из положения лежа» <https://user.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572> (дата обращения 02.05.2024)

Для педагогов:

9. Степанкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степанкова. – 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 368 с.
10. Алямовская В.Г. Материалы курса «Оздоровительные технологии в дошкольном образовательном учреждении»: инновационный аспект: лекции 5-8. М.: Педагогический университет «Первое сентября» 2020. – 124с.
11. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 6-7 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / И.К. Шилкова, А.С. Большев, Ю.Р. Силкин и др.; Науч. Ред. М.М. Безруких. – М.: ВЛАДОС, 2021. – 333 с.
12. Снигур М.Е.: Подготовка детей дошкольного возраста к выполнению норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» Учебно-методическое пособие, 2017 г.
13. Нормы ГТО [Электронный ресурс] // Государственный проект. UR <https://www.gto.ru/norms> (дата обращения: 20.04.2024).

