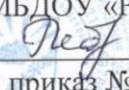
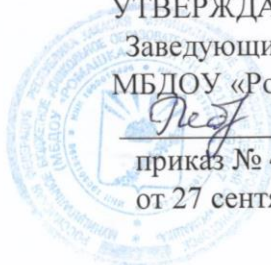


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Ромашка»

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ «Ромашка»
 Е.А. Рябцева
приказ № 48
от 27 сентября 2023 г.



Рабочая программа дополнительного образования

«На пути к ГТО»

физкультурно – спортивной направленности
для детей старшего дошкольного возраста
(наименование)

1 год

(срок реализации программы)

Рыбакова Елена Анатольевна,

инструктор по физической культуре

(Ф.И.О. педагога, составившего программу)

Г. Черногорск, 2023 г.

Пояснительная записка

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.

Интеграция ВФСК ГТО в систему дошкольного образования связана с выделением в комплексе 1й ступени (от 6 до 8 лет): воспитанники подготовительных групп (дети 6 лет) уже могут сдавать нормативы ВФСК ГТО. У воспитанников дошкольных образовательных учреждений необходимо не только развивать физические способности, но и формировать представление о ВФСК ГТО.

Нормативно-правовая основа рабочей программы

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. О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты РФ 30 сентября 2015г.
3. Указ президента РФ «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24.03.2014 № 172

Нормативно-правовые акты правительства РФ:

1. Постановление правительства РФ «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Адресат программы.

Занимаются дети старшего дошкольного возраста, не имеющие медицинских противопоказаний с основной группой здоровья.

Объем и срок реализации программы.

Объем образовательной нагрузки: 3 раза в неделю, 12 раз в месяц, 96 – в год.

Продолжительность занятий: 30 минут

Реализации программы с 02.10.2023г. по 31.05.2024г.

Цели и задачи реализации программы.

Цель: Создание условий для подготовки дошкольников к выполнению и непосредственное выполнение установленных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Задачи:

- способствовать улучшению здоровья и физического развития,
- расширять функциональные возможности детского организма,
- формировать двигательные навыки и качества дошкольников,
- содействовать развитию интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Планируемые результаты освоения программы.

Планируемые результаты освоения Программы является достижение ребенком уровня, соответствующего требованиям Комплекса ГТО I ступени:

- ребенок будет результативно, уверенно и точно выполнять необходимые физические упражнения;
- ребенок будет в двигательной деятельности успешно проявлять быстроту, ловкость, выносливость, силу, гибкость;
- ребенок будет постоянно проявлять самоконтроль и самооценку;
- ребенок будет стремиться к лучшему результату, четко осознавать зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом;
- ребенок будет стремиться к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.

Содержание программы

Месяц	Наименование разделов (блоков)	Содержание
Диагностический раздел		
Сентябрь	Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.	<u>Тест-беседа.</u> Тестирование: 1. Челночный бег 3х10 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
	Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.	Тестирование: 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу 2. Метание теннисного мяча в цель
Развивающий раздел		
Октябрь	Блок «Прыжки»	Игровые упражнения: 1. «Оттолкнись и прыгни»; 2. «Поменяй ноги»; 3. «Вперёд прыгай, назад шагай»; 4. Прыжки через обруч, как через скакалку. П/и «Удочка».
	Блок «Быстрота»	Игровые упражнения: 1. «Падающая палка»; 2. Бег уступами; 3. «Мяч в игре»; 4. «Встречный бег»; 5. «Кто быстрее?». Оздоровительно-развивающая игра (ОРИ) «Непослушные кольца». Массаж стоп.
	Блок «Школа мяча»	Упражнения "Школа мяча": 1. Броски мяча в пол и ловля его; 2. Прокатывание мяча вокруг себя, в полном приседе; 3. Метание теннисного мяча в корзину (расстояние 2-2,5м); 4. П/и «Сбей кеглю»; 5. П/и «Береги мяч»; 6. Релаксационное упражнение «Ленивый барсук»
	Блок «Гибкость»	Упражнения стретчинга 1. «Качалочка»; 2. «Маленький мостик»;

		<p>3. «Паровозик» 4. «Змея»; 5. «Морская звезда»; Игровой самомассаж.</p>
Ноябрь	Блок «Сила»	<p>Круговая тренировка: 1. Отжимания из упора лёжа; 2. Удержание угла на гимнастической стенке из виса; 3. Прыжки через степы; 4. Ходьба в приседе; 5. Бег со сменой скорости; 6. Ходьба с сохранением равновесия. Игровое задание «Не опоздай».</p>
	Блок «Прыжки»	<p>1. Бег прыжками с одной ноги на другую; 2. Прыжки на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо; 3. «Юла»; 4. «Ящерица»; 5. Прыжки через скакалку. ОРИ «Густой туман». Упражнение на релаксацию</p>
	Блок «Быстрота»	<p>1.П/и «Успей поймать»; 2.П/и «Бабочки и стрекозы»; 3.П/и «Коршун и насадка»; 4.П/и «Бери скорее»; 5.Игровое упражнение «Кто быстрее»; 6.Игра «Сом» (для увеличения жизненной ёмкости лёгких)</p>
	Блок «Школа мяча»	<p>1. Метание мяча вдаль из разных исходных положений. 2. Перебрасывание двух мячей одновременно в паре; 3. «Вышибалы»; 4. «Мяч на сторону противника»; 5. ОРИ «Звонкие мячи». Игра малой подвижности «Спрячь руки!».</p>
Декабрь	Блок «Гибкость»	<p>Упражнения 1. Наклоны вперед из положения стоя (сидя), не сгибая ног; 2. маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой; Стретчинг 3. «Крокодил» 4. «Гусеница» 5. П/и«Спортивные догонялки с приседаниями»; 6. Гимнастика для стоп.</p>
	Блок «Сила»	Игровые упражнения

		<ol style="list-style-type: none"> 1. «Тачка» (ходьба на руках, ноги держит партнер (5 м); 2. «Отжимания» 3. П/и «Горячая картошка», 4. П/и «Замри», 5. П/и «Поменяйся местами»
	Блок «Прыжки»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег прыжками с одной ноги на другую; 2. Прыжки на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо; 3. «Юла»; 4. «Ящерица»; 5. Прыжки через скакалку; 6. Эстафета «Кенгуру». <p>Упражнение на релаксацию</p>
	Блок «Быстрота»	<p>Игра «Иголка-нитка», «Чье звено скорее соберётся».</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Встречный бег»; 2. «Кто быстрее»; 3. «Составь слово»; 4. П/и «Канатоходец», 5. Гимнастика для стоп.
Январь	Блок «Школа мяча»	<p><i>Упражнения</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Броски мяча вверх и ловля его, сделав при этом поворот на месте на 360°; 2. П/и «Кто дальше бросит»; 3. П/и «Метко в цель»; 4. П/и «Попади в мяч», 5. П/и «Снайперы», «Подвижная цель» <p><i>Двигательная релаксация</i></p>
	Блок «Гибкость»	<p><i>Упражнения стретчинга</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Качалочка»; 2. «Маленький мостик»; 3. «Паровозик» 4. «Змея»; 5. «Морская звезда»; <p>Упражнение на релаксацию.</p>
	Блок «Сила»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Столкнуть партнёра с места ударом ладони 2. Перетягивание соперника (в пределах 1 м) за одноимённые руки 3. Эстафета в упоре лёжа 4. «Стенка на стенку»; 5. Отобразить палку у соперника, поворачивая её в одну или другую сторону. 6. П/и «Дракон, поймай свой хвост»
	Блок «Прыжки»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки со скакалкой в паре; 2. Прыжки с продвижением вперёд ноги врозь-ноги скрестно, руки вверх-вниз; 3. Впрыгивание на препятствие;

		<p>4. Прыжки на батуте;</p> <p>5. П/и «Ловишка на одной ноге».</p> <p>Упражнение на дыхание, массаж ног.</p>
Февраль	Блок «Быстрота»	<p>Упражнения</p> <p>1. «Конники – спортсмены»;</p> <p>2. «Через кочки и пенечки»;</p> <p>3. П/и «Гуси – лебеди»;</p> <p>4. П/и «Пустое место»;</p> <p>5. Эстафета «Команда быстроногих»;</p> <p>6. Игра «Изобрази спортсмена» (творческое задание).</p>
	Блок «Школа мяча»	<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>Игра малой подвижности «Спрячь руки!».</p>
	Блок «Гибкость»	<p>1. Акробатические упражнения «Складной ножик», полушпагат;</p> <p>2. «Азбука телодвижений»;</p> <p>3. Балансировка на набивном мяче;</p> <p>4. «Достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу);</p> <p>5. П/и «Сделай фигуру».</p> <p>Игра с парашютом.</p>
Март	Блок «Сила»	<p>1. «Тяни-Толкай» (перетянуть соперника в упряжке через черту движением вперёд);</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. Армреслинг;</p> <p>5. П/и «Сильный бросок».</p> <p>6. Самомассаж.</p>
	Блок «Прыжки»	<p>1. Прыжки со скакалкой в паре;</p> <p>2. Прыжки с продвижением вперёд ноги врозь-ноги скрестно, руки вверх-вниз;</p> <p>3. Впрыгивание на препятствие;</p> <p>4. Прыжки на батуте;</p> <p>5. П/и «Ловишка на одной ноге».</p> <p>6. Упражнение на дыхание, массаж ног.</p>
	Блок «Быстрота»	<p>1. «Не задень верёвку»;</p> <p>2. «Лови, убегай»;</p> <p>3. Эстафета по-пластунски;</p> <p>4. Эстафета «Перемени предмет»;</p> <p>5. П/и «Фигура вдвоём».</p>

		Игра малой подвижности «Круг-кружочек». Массаж стоп.
	Блок «Школа мяча»	1. Метание мяча в движущуюся цель правой и левой рукой. 2. Бросание мяча друг другу через сетку. 3. П/и «Волейбол с воздушными шарами». 4. П/и «Не упусти шарик». 5. П/и «Попади в цель». 6. Упражнение на релаксацию..
	Блок «Гибкость»	1. Акробатические упражнения «Складной ножик», полушпагат; 2. «Азбука телодвижений»; 3. Балансировка на набивном мяче; 4. «Достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу); 5. П/и «Сделай фигуру». Игра с парашютом.
Апрель	Блок «Сила».	Круговая тренировка: 1. Отжимания из упора лёжа; 2. Удержание угла на гимнастической стенке из вися; 3. Ползание по скамейке на животе (спине), подтягиваясь руками; 4. Ходьба в приседе; 5. Ходьба с сохранением равновесия. 6. Игровое задание «Не опоздай».
	Блок «Прыжки»	1. Бег прыжками с одной ноги на другую; 2. Прыжки на одной ноге, в паре, удерживая друг друга за плечо; 3. «Кто дальше прыгнет»; 4. «Ящерица»; 5. Эстафета «Длинный прыжок»; 6. Упражнение на релаксацию
	Итоговый раздел	
	Блок физкультурно-спортивных мероприятий – соревнование между группами	Эстафеты с использованием степов Игра «Изобрази спортсмена». П/и «Успей выбежать». ИМП «Щука».
	Блок физкультурно-спортивных мероприятий – совместное занятие с родителями «Ловкая пара»	Упражнения в парах: 1. «Тачка»; 2. «Попади мячом в корзину»; 3. «Бревно»; 4. «Допрыгни до ладошки»; 5. «Прыжки парой через скакалку». П/и по желанию детей. «Разноцветный салют»

Май	Блок физкультурно-спортивных мероприятий – соревнование между группами	Эстафеты: 1. «Нарисуй солнышко»; 2. «Мяч капитану»; 3. С двумя набивными мячами; 4. С двумя кеглями; 5. Эстафета на хопках; 6. «Посадка и уборка овощей»; 7. Игра «Изобрази спортсмена». П/и «Успей выбежать». ИМП «Щука».	
	Блок физкультурно-спортивных мероприятий – Малая Спартакиада	Содержание эстафет по сценарию соревнований.	
	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	
	Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.	Тестирование:	1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу 2. Метание теннисного мяча в цель

Формы реализации Программы

В процессе обучения используются следующие формы организации и проведения занятий:

- занятие-соревнование (способствуют развитию самоанализа и саморегулирования);
- занятие-игра (учит работать в команде);

Структура занятия:

Вводная часть.

Цель: Подготовка детей к выполнению предстоящей нагрузки.

Разные виды ходьбы и бега, комплекс ОРУ (4-5 мин).

Основная часть.

Подвижные игры и упражнения, эстафеты на развитие физических качеств, творческие задания (15-20 мин.)

Заключительная часть.

Цель: Приведения организма ребёнка в относительно спокойное состояние при сохранении бодрого настроения.

Малоподвижная игра, упражнение на дыхание (3-5 мин.).

Вводная часть.

Цель: Создание условий для подготовки детей к выполнению предстоящей нагрузки.

Разные виды ходьбы и бега, комплекс ОРУ (4-5 мин).

Основная часть.

Подвижные игры и упражнения, эстафеты на развитие физических качеств, (15-20 мин.)

Заключительная часть.

Цель: Приведения организма ребёнка в относительно спокойное состояние при сохранении бодрого настроения.

Малоподвижная игра, упражнение на дыхание (3-5 мин.).

Оценка результатов обучения

Тесты комплекса ГТО разбиты по возрастным группам. Для зачета в 1 возрастной ступени необходимо выполнить 7 тестов, включая 4 обязательных.

	Девочки			Мальчики			
	— бронзовый значок			— серебряный значок			— золотой значок
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ							
п/п							Виды испытаний
1.	10,6	10,4	9,5	10,3	10,0	9,5	Челночный бег 3x10 м (сек.)
	7,1	6,8	6,2	6,9	6,7	6,0	или бег на 30 м (сек.)
2.	7,35	7,05	6,00	7,10	6,40	5,20	Смешанное передвижение (1 км)
3.				2	3	4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)
	4	6	11	6	9	15	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)
	4	6	11	7	10	17	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)
4.	+3	+5	+9	+1	+3	+7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)
НА ВЫБОР							
5.	105	115	135	110	120	140	Прыжок в длину с места толчком

							двумя ногами (см)
6.	1	2	3	2	3	4	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий)
7.	9,30	7,30	6,30	9,00	7,00	6,00	или смешанное передвижение на 1 км по пересеченной местности*
9.	18	21	30	21	24	35	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во за 1 минуту)

Правила выполнения упражнений:

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.

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.

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 разновременно.

Организационный раздел

Материально-техническое обеспечение программы

- физкультурный зал;
- спортивное оборудование (гимнастический мат, гимнастические скамейки, гимнастическая лестница, навесные мишени);
- спортивный инвентарь (гимнастические палки, скакалки, обручи, дуги, мешочки с песком, канат, конусы для разметки, гимнастические коврики, фитболы, резиновые мячи, массажные мячи);
- атрибуты (ленты, флажки, султанчики, маски, шапочки);
- техника (музыкальный центр,).

Обеспеченность методическими материалами

- конспекты занятий;
- схемы выполнения упражнений;
- подборка музыкальных произведений;
- материалы консультаций для родителей.

Нормативно-правовая и научная литература.

1. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость - М. «Просвещение», 1981.
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам - М. «Владос», 2001.
3. Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет - М. Творческий центр «Сфера», 2008.
4. 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
5. Методические рекомендации по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

(ГТО)», одобрен 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 пункт III/1 и на заседаниях Экспертного совета по вопросам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса 28.05.2014 и 27.08.2014г.).

6. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста - М. «Айрис пресс», 2004.

7. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 г. Москва «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

8. 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)»

9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 № 1165-р «О внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

10. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ - М. ТЦ Сфера, 2005.

11. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников - М. «Гном и Д», 2003.

12. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования

13. Филиппова С.О., Волосникова Т.В. Олимпийское образование дошкольников - Санкт-Петербург. «Детство-пресс», 2007.

Для детей:

1. Зайцев, Г.К. Уроки Айболита : расти здоровым / Г.К. Зайцев .— СПб. : Детство-Пресс, 2006 .— 40 С. : ил .

2. Маршак С.Я. Рассказ о неизвестном герое М.: [Детская литература](#), 1982 г.

Для родителей:

1. Ковалев Л.Н.«Спорт в семейном воспитание детей» - 1999г. - 328 с.

2. Нечаева А.Б. «Семья и спорт» - 1998г. - 376с.

3. www.gto.ru портал ВФСК ГТО.