

**Содержание:**

Аннотация ……………………………………………………………………3

1. Целевой раздел
   1. Пояснительная записка……………………………………………...3
   2. Цели и задачи реализации программы……………………………..3
   3. Принципы реализации содержания программы…………………...4
   4. Формы реализации программы……………………………………..5
   5. Планируемые результаты освоения программы…………………..6
2. Содержательный раздел
   1. Характеристика особенностей детей старшего дошкольного возраста……………………………………………………………….6
   2. Диагностика…………………………………………………………..7
   3. Содержание образовательной деятельности……………………….8
3. Организационный раздел
   1. Учебно-тематический план…………………………………………20
   2. Материально – техническое оснащение Программы……………..20
   3. Методические материалы…………………………………………...20

Список литературы………………………………………………………………..22

**Аннотация:** дополнительная образовательная программа «ГТО: первые шаги» направлена на подготовку детей старшего дошкольного возраста к сдаче нормативов ГТО первой ступени. Программа включает в себя комплекс игровых физических упражнений, подвижных игр, цель которых – развитие психофизических качеств детей: сила, гибкость, быстрота, ловкость.

1. **Целевой раздел**
   1. **Пояснительная записка**

Физическое развитие дошкольников является неотъемлемой частью образовательной деятельности в детском саду.

По Указу Президента РФ с марта 2014г. в России получил развитие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Познакомившись с данным Указом, мы пришли к выводу, что основные положения данного документа соответствуют целевым ориентирам ФГОС ДО по направлению «физическое развитие», которое включает в себя приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация, гибкость, равновесие, формирование представлений о некоторых видах спорта. ФГОС ДО ставит перед педагогами дошкольных учреждений задачу: формировать у дошкольников устойчивый интерес к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной деятельности. Для решения поставленной задачи нами была разработана дополнительная образовательная программа «ГТО: первые шаги», которая направлена на приобщение детей к здоровому и активному образу жизни через физкультурно-оздоровительную работу.

**1.2. Цели и задачи реализации Рабочей программы**

**Цель программы**:

Создание условий для подготовки детей к сдаче нормативов ГТО первой ступени.

**Задачи программы:**

1. Формировать представление детей о ГТО;
2. Развивать у детей силу, выносливость, гибкость, быстроту, координацию движений;
3. Воспитывать положительное отношение и интерес у детей к занятиям физической культурой и спортом.

**1.3. Принципы реализации содержания программы**

В основе составления программы лежат 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 последостаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

**1.4. Формы работы по реализации задач программы**

В процессе реализации Программы 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.).

**1.5. Планируемые результаты освоения программы**

Планируемым результатом 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.

**II. Содержательный раздел**

**2.1. Характеристики особенностей детей старшего (6-7 лет) дошкольного возраста.**

В старшем дошкольном возрасте происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Движения детей отличаются достаточной координированностъю и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы.

Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

**2.2. Диагностика**

Диагностика проводится согласно нормативам ГТО первой ступени.

**2.3. Содержание образовательной деятельности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Блок** | **Содержание** | **Количество часов** |
| **Сентябрь** | Диагностика | 1. Челночный бег 3х10;  2. Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами;  3. Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу;  4. Наклон вперед из положения стоя, с прямыми ногами на полу;  5. Метание теннисного мяча в цель. | 2 часа |
| **Октябрь** | 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». | 1 час |
| 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». | 1 час |
| Школа мяча | Упражнения "Школы 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»: | 1 час |
| Гибкость | Упражнения стретчинга  1. «Качалочка»;  2. «Маленький мостик»;  3. «Паровозик»  4. «Змея»;  5. «Морская звезда»;  Игровой самомассаж. | 1 час |
| **Ноябрь** | Сила | 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». | 1 час |
| Прыжки | 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 | 1 час |
| Быстрота | 1.П/и «Успей поймать»;  2.П/и «Бабочки и стрекозы»;  3.П/и «Коршун и наседка»;  4.П/и «Бери скорее»;  5.Игровое упражнение «Кто быстрее»;  6.Игра «Сом» (для увеличения жизненной ёмкости лёгких) | 1 час |
| Школа мяча | 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!». | 1 час |
| **Декабрь** | Гибкость | 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»; | 1 час |
| Сила | Игровые упражнения  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» | 1 час |
| Прыжки | 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».  Упражнение на релаксацию | 1 час |
| Быстрота | Игра «Иголка-нитка», «Чьё звено скорее соберётся».  1. «Встречный бег»;  2. «Кто быстрее»;  3. «Составь слово»;  4. П/и «Канатоходец»,  5. Гимнастика для стоп. | 1 час |
| **Январь** | Школа мяча | 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»  Двигательная релаксация | 1 час |
| Гибкость | Упражнения стретчинга  1. «Качалочка»;  2. «Маленький мостик»;  3. «Паровозик»  4. «Змея»;  5. «Морская звезда»;  Упражнение на релаксацию. | 1 час |
| Сила | 1. Перетягивание соперника (в пределах 1 м) за одноимённые руки  2. Эстафета в упоре лёжа  3. «Стенка на стенку»;  4. Отобрать палку у соперника, поворачивая её в одну или другую сторону.  5. П/и «Дракон, поймай свой хвост» |  |
| Прыжки | 1. Прыжки со скакалкой в паре;  2. Прыжки с продвижением вперёд ноги врозь-ноги скрестно, руки вверх-вниз;  3. Впрыгивание на препятствие;  4. Прыжки на батуте;  5. П/и «Ловишка на одной ноге».  Упражнение на дыхание, массаж ног. | 1 час |
| **Февраль** | Быстрота | Упражнения  1. «Конники – спортсмены»;  2. «Через кочки и пенечки»;  3. П/и «Гуси – лебеди»;  4.П/и «Пустое место»;  5. Эстафета «Команда быстроногих»;  6. Игра «Изобрази спортсмена» (творческое задание). | 1 час |
| Школа мяча | 1. Метание мяча вдаль из разных исходных положений.  2. Перебрасывание двух мячей одновременно в паре;  3. «Вышибалы»;  4. «Мяч на сторону противника»;  5. «Охотники и утки».  Игра малой подвижности «Спрячь руки!». | 1 час |
| 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. |  |
| Сила | 1. Метание набивного мяча вдаль из-за головы и бег за ним;  2. Приседание (кол-во раз за 20 сек.);  3. Армреслинг;  4. П/и «Сильный бросок».  5. Самомассаж. | 1 час |
| **Март** | Прыжки | 1. Прыжки со скакалкой в паре;  2. Прыжки с продвижением вперёд ноги врозь-ноги скрестно, руки вверх-вниз;  3. Впрыгивание на препятствие;  4. Прыжки на батуте;  5. П/и «Ловишка на одной ноге».  6.Упражнение на дыхание, массаж ног. | 1 час |
| Быстрота | 1. «Не задень верёвку»;  2. «Лови, убегай»;  3. Эстафета по-пластунски;  4. Эстафета «Перемени предмет»;  5. П/и «Фигура вдвоём».  Игра малой подвижности «Круг-кружочек». | 1 час |
| 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. | 1 час |
| 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. | 1 час |
| **Апрель** | Сила | Круговая тренировка:  1. Отжимания из упора лёжа;  2. Удержание угла на гимнастической стенке из виса;  3. Ползание по скамейке на животе (спине), подтягиваясь руками;  4. Ходьба в приседе;  5. Ходьба с сохранением равновесия.  6. Игровое задание «Не опоздай». | 1 час |
| 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 | 1 час |
| Блок физкультурно-спортивных мероприятий – соревнование между группами | Эстафеты с использованием степов  Игра «Изобрази спортсмена».  П/и «Успей выбежать».  ИМП «Щука».  . | 1 час |
| 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» | 1 час |
| **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 хопах;  6. «Посадка и уборка овощей»;  7. Игра «Изобрази спортсмена».  П/и «Успей выбежать».  ИМП «Щука». | 2 часа |
| Диагностика | Тестирование:  1. Челночный бег 3х10  2. Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами  3. Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу  4. Наклон вперед из положения стоя  с прямыми ногами на полу  5. Метание теннисного мяча в цель | 2 часа |
|  | | |

**III. Организационный раздел**

**3.1. Учебно – тематический план.**

Учебный план программы охватывает детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет) и реализуется через специально организованные занятия, которые проводятся 1 раз в неделю с 15 сентября по май месяц.

***Возраст: 6- 7 лет***

***Количество занятий в неделю: 1***

***Количество занятий в месяц: 4***

***Количество занятий в год: 34***

***Распределение учебных часов по блокам:***

* Диагностика – 4 часа
* Прыжки – 6 часов
* Быстрота – 5 часов
* Школа мяча – 5 часов
* Гибкость – 5 часов
* Сила – 5 часов
* Блок физкультурно-спортивных мероприятий – соревнование между группами – 3 часа
* Блок физкультурно-спортивных мероприятий – совместное занятие с родителями «Ловкая пара» - 1 час

**3.2. Материально-техническое обеспечение программы**

– физкультурный зал;

– спортивное оборудование (степ-платформы, гимнастический мат, гимнастические скамейки, навесные мишени);

– спортивный инвентарь (детские эспандеры, 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, компьютер и мультимедийный проектор).

**3.3. 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;

– материалы консультаций для родителей.

**Список литературы:**

1. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость - М. «Просвещение», 1981.

2. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам - М. «Владос», 2001.

3. 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

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

5. 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)»

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

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

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

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

10. Шебеко В.Н. Вариативные физкультурные занятия в детском саду - М. «Издательство института психотерапии», 2003.