

Департамент социального развития Корсаковского городского округа
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №2 «Аленький цветочек»
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по
познавательнo-речевому направлению развития детей
Корсаковского городского округа Сахалинской области

Принят решением
педагогического совета
от 25.08.2021
протокол № 1

Утверждено
приказом заведующего
МАДОУ «Детский сад № 2
«Аленький цветочек»
от 25.08.2021 № 67§1
_____ Т.Г. Спиридоновой

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной
направленности
«Навстречу к ГТО»
для детей старшего дошкольного возраста 6-8 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
педагог дополнительного образования
Зорина О.В.

Оглавление

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1. Актуальность	6
1.1.2. Новизна программы	6
1.1.3. Адресат программы.....	7
1.1.4. Объем и сроки реализации программы.....	8
1.1.5. Формы и методы обучения.....	8
1.1.6. Цель программы	9
1.1.7. Задачи программы	9
1.1.8. Планируемые результаты и сроки освоения программы.....	10
1.1.9. Педагогическая целесообразность	11
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	12
2.1. Учебно-тематический план образовательной программы.....	12
2.2. Календарный учебный график.....	14
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	15
3.1. Методическое и материально-техническое обеспечение программы	15
3.2. Кадровое обеспечение программы	17
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	18
Приложение № 1	19

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Навстречу к ГТО» (далее – программа «Навстречу к ГТО») предназначена для работы с дошкольниками в области дополнительного образования. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, Подготовка детей 6-8 лет к сдаче I ступени норм ГТО и обеспечивает формирование потребности в здоровом образе жизни. Способствует принятию дополнительных мер по увеличению двигательной активности воспитанников, так как физическое направление - одно из приоритетных направлений.

Организация в дошкольных образовательных учреждениях физкультурно-спортивных кружков – одно из перспективных направлений работы по формированию здорового образа жизни, привлечению детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

«Готов к труду и обороне» (ГТО) – это программа физической подготовки, которая существовала не только в общеобразовательных, но и в спортивных, профильных, профессиональных организациях Советского Союза. Программа ГТО поддерживалась и финансировалась государством, ведь была частью системы патриотического воспитания. Просуществовала ГТО ровно 60 лет, успев стать частью жизни нескольких поколений наших соотечественников.

Сегодня ГТО возрождается, преобразившись в новой форме и новых условиях. Президент России 11 июня 2014 года издал соответствующее постановление, которое возобновляет забытый на 23 года комплекс. В данном случае преследуется немного другая цель. Программа ГТО создается для того, чтобы увеличить процент населения, которое регулярно занимается спортом, а также в целом продлить жизни россиян. Система получила много изменений. Так, дети теперь будут заниматься спортом по этой системе с 6 лет. На

сегодняшний момент наша задача заключается в том, чтобы привить интерес у дошкольников к комплексу ГТО, к занятиям спортом, к сохранению здоровья в целом.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку и выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп от 6 до 70 лет и старше.

Структура комплекса включает 11 ступеней, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения для права получения бронзового, серебряного или золотого знака.

Первая ступень ориентирована на детей старшего дошкольного возраста и младших школьников 6-8 лет.

Программа «Навстречу к ГТО» разработана в рамках физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в соответствии с ФГОС ДО.

В данной программе показана работа по формированию у детей потребности в изучении истории ГТО в России, потребностей в сдаче норм ГТО в условиях общеобразовательной организации.

Почему ГТО стоит прививать, именно, начиная с дошколят?

- Физическое развитие ребенка – это, прежде всего двигательные навыки. Координацию движений определяют развитием мелкой и большой моторики.

- Именно в дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. Этот период детства характеризуется постепенным совершенствованием всех функций детского организма. Ребенок этого возраста отличается чрезвычайной пластичностью.

- Для развития координации движений сензитивным является старший дошкольный возраст. Именно в это время ребёнку следует приступать к занятиям гимнастикой, фигурным катанием, балетом и т. п.

- Этот период – период самого активного развития ребенка, в двигательном, так и в психическом развитии.

•С точки зрения же психологов, динамика физического развития неразрывно связана с психическим и умственным развитием.

Возраст обучающихся: программа предназначена для воспитанников подготовительной группы детского сада,

Программа разработана в соответствии с нормативными правовыми документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155).
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 29.06.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Указ президента РФ от 24 марта 2014г.№172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
- Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (с изменениями).
- Распоряжение Правительства РФ № 1165-Р от 30.06.2016 г. «Об утверждении плана мероприятий по поэтапному внедрению комплекса ГТО среди учащихся всех образовательных организаций страны».
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 гг., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 22 ноября 2012 г. № 2148.

Уровень сложности программы - Первая ступень (стартовый, ознакомительный).

1.1.1. Актуальность программы - в современном обществе люди ведут малоподвижный образ жизни. Живя в век высоких технологий, современные дошкольники предпочитают компьютерные игры, просмотром мультфильмов, многие родители мало времени уделяют физическому воспитанию своих детей.

Малоподвижный образ жизни, несоблюдение режима дня, несбалансированное питание ухудшают физическое состояние и здоровье. С каждым годом растет количество хронических заболеваний, как среди детского, так и взрослого населения, прогрессирует гиподинамия.

Введение в действие с 1 сентября 2014 г. «Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) послужило толчком для привлечения наибольшего количества детей и взрослых к участию в сдаче норм ВФСК «ГТО», а также положительной мотивации к увеличению двигательной активности через желание улучшить свои результаты.

Постоянное движение ребенка, его развитие — это принцип естественного воспитания. Комплекс ГТО весьма органично вписывается в данный процесс в качестве завершающего фактора и повышает интерес к физической культуре и здоровому образу жизни детей и взрослых. Подготовка и участие в сдаче норм ГТО позволяет создать условия для укрепления здоровья детей, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах, ознакомить детей с основными видами спорта. Во время физкультурных мероприятий дети не только получают радость от своих результатов, но и научатся переживать за товарищей, а также почувствуют себя маленькими участниками огромной команды спортсменов России.

1.1.2. Новизна программы

Новизна программы состоит в применении нового деления процесса обучения по этапам, что позволяет осуществлять дополнительные вливания извне в любой из этапов воспитательно-образовательного процесса, с учетом индивидуальных психолого- физиологических особенностей детей.

Эти параметры выявляются посредством программы педагогического мониторинга, прописанного в разделе "прогнозируемые результаты", что дает возможность индивидуальной траектории освоения программного материала каждым ребенком.

Программа в рамках дополнительного образования предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основной показатель секционной работы по ГТО - выполнение программных требований по уровню подготовленности воспитанников, выраженных в количественных показателях физического развития, технической, тактической и теоретической подготовленности.

1.1.3. Адресат программы

Программа «Навстречу к ГТО» разработана для детей старшего дошкольного возраста 6-8 лет (подготовительная к школе группа), реализуется в 1 этап (Стартовый).

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются дошкольники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов медицинского осмотра. Дошкольники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указываются противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. Дошкольники, относящиеся к специальной медицинской группы - их участие в сдаче норм ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

1.1.4. Объем и сроки реализации программы: 72 часа (2 часа в неделю) на весь период освоения программы – 1 год в 1 этап (Первая ступень).

1.1.5. Форма и методы обучения, формы организации занятий

Форма обучения – очная.

Обучение происходит в игровой форме с использованием общеразвивающих упражнений, упражнений для развития скоростной реакции, упражнений с отягощением, статических, динамических упражнений, упражнений на координацию, подвижных игр, игр - эстафет и соревнований.

Форма организации занятий:

- индивидуальная (каждый ребенок должен выполнить все задания);
- групповая (при выполнении коллективных работ каждая группа выполняет определенное задание);
- коллективная (в процессе подготовки и выполнения коллективной работы дети работают все вместе, не разделяя обязанностей).

Дополнительные формы - спортивно-массовые мероприятия (участие в соревнованиях).

Формы реализации Программы:

- Усвоение теоретических знаний (беседа с воспитанниками по изученным теоретическим темам);
- Овладение практическими навыками, выполнение нормативов комплекса ГТО (1 ступень).

Принципы, лежащие в основе программы:

Принцип комплектности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (теоретической, технической, тактической подготовок, воспитательной работы, педагогического контроля);

Принцип преемственности, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, для обеспечения в тренировочном процессе преемственности задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей технической и тактической подготовленности;

Принцип вариативности, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей воспитанников, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

1.1.6. Цель программы «Навстречу к ГТО» - повышение качества физической подготовленности старших дошкольников.

1.1.7. Задачи программы:

- Внедрить в образовательный процесс и экспериментально апробировать со старшими дошкольниками отдельные виды испытаний (тесты) I ступени, входящие во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
- Подготовить команду воспитанников к участию в региональных спортивных испытаниях и мотивировать их на достижение высоких результатов.
- Развивать скоростные возможности, выносливость, силу, гибкость детей старшего дошкольного возраста.
- Повышать интерес воспитанников к достижению высоких результатов путем вовлечения родителей к сдаче норм ГТО.

1.1.8. Планируемые результаты освоения программы

В результате обучения по данной программе дети овладевают следующими знаниями, умениями и навыками:

- правила соревнований по легкой атлетике и лыжной подготовке;
- виды спортивных заданий, входящих в I ступень ГТО.
- спортивная терминология;
- правила поведения и техники безопасности при занятиях на улице.
- навыки в определённых видах лёгкой атлетики и других дисциплинах, необходимых для прохождения тестов ГТО;
- умения подтягиваться из разных исходных положений, отжиматься;
- совершенствование таких физических качеств, как сила, гибкость, быстрота, выносливость;
- получение знаков отличия всеми участниками программы «Навстречу к ГТО».

В течение года проводится три вида контроля:

- **стартовый** - выполняет функцию первичного среза и определения перспектив дальнейшего обучения каждого воспитанника и группы в целом. Формы контроля: опрос, выполнение нормативов по ОФП.
- **промежуточный** - предназначен для отслеживания динамики обучения воспитанников и коррекции деятельности педагога и воспитанников для улучшения физических показателей. Время проведения - первая половина февраля. Формы контроля: тестирование по нормативам ВФСК ГТО, анализ результатов.
- **итоговый** - проводится с целью оценки уровня и качества освоения воспитанниками комплекса учебных задач, поставленных на учебный год. Формы контроля: общий теоретический опрос – апрель – для всех, выполнение

нормативов ГТО (тестирование) из числа лучших по результатам воспитанников - по графику Центра тестирования «Спортивная школа «Флагман» - .

Возможные формы выявления, фиксации и предъявления результатов

Спектр способов и форм выявления результатов	Спектр способов и форм фиксации результатов	Спектр способов и форм предъявления результатов
Диагностика, проводимая в начале, в середине и в конце года обучения в виде педагогического тестирования	Статьи на сайте ДОУ Методические разработки	Открытые мероприятия для родителей (законных представителей) воспитанников; Участие в соревнованиях на уровне района, области

1.1.9. Педагогическая целесообразность

Данная программа педагогически целесообразна для системы образования, т.к. основа программы состоит в получении адаптированной к веяниям времени системы внедрения и реализации комплекса ГТО в дошкольное образование, рекомендаций по её реализации, а также возможности реализации данной программы в любом образовательном учреждении.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Учебно-тематический план образовательной программы

Программа «Навстречу к ГТО» рассчитана на 1 год с детьми подготовительных к школе групп (6-8 лет). На реализацию курса отводится 2 часа в неделю, т.е. 72 часа в год. Продолжительность занятия - 30 минут.

Учебный план Программы «Навстречу к ГТО»

№	Название темы	Теоретически е занятия	Практически е занятия	Всего о часо в	Формы аттестации и контроля
1	Техника безопасности на занятиях	0,5		0,5	Опрос
2	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации и правила	0,5		0,5	Опрос
3	Спортивная терминология	0,5		0,5	Опрос
4	Правила соревнований по легкой атлетике и лыжной подготовке	0,5		0,5	Опрос
5	Разминка и ее значение в занятиях физическими упражнениями			6	Опрос
6	<u>Техническая подготовка:</u>		<u>54</u>	<u>54</u>	
	Метание теннисного мяча в цель (57 гр.) дистанция 6 м		6	6	Учебная игра

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи – см)		8	8	Тестирование, учебная игра
	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами		10	10	Тестирование, игра-эстафета
	Поднимание туловища из положения лежа на спине		8	8	Тестирование, игровое упражнение
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		10	10	Тестирование, игровое упражнение
	Челночный бег 30 м (с)		6	6	Тестирование, эстафета
	Смешанные передвижения 1000 м (мин, с)		6	6	Эстафета
7	Тактическая подготовка	4	4	8	Беседа, опрос
8	Участие в соревнованиях		2	2	Тестирование
	Итого	2	70	72	

Календарно-тематический план реализации программы «Навстречу к ГТО» представлен в приложение № 1.

2.2. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во дней в неделю	Кол-во часов в год	Режим занятия
1	01 сентября	25 мая	36	2	72	Вторник - 12.00 Четверг - 12.00

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Методическое и материально-техническое обеспечение программы

Образовательный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.

Образовательный процесс занятий подлежит планированию:

ежегодное (календарно-тематическое) планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных занятий и промежуточного тестирования обучающихся;

ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), спортивные и другие мероприятия.

на каждое занятие - конспект.

Для четкого планирования занятий провести работу в форме общей подготовки.

Основными формами комплексных занятий являются:

- общеразвивающие упражнения;
- легкоатлетические упражнения;
- подвижные игры.

Одновременно проводятся занятия по технической подготовке:

занятия по лыжной подготовке.

Продолжительность этого этапа с постепенным увеличением общего объёма тренировочных нагрузок и в меньшей степени с повышением их интенсивности зависит от физического состояния обучающихся .

Для занятий необходимо иметь:

Учебные темы	Комплекты инвентаря и оборудования	Количество
1	2	3
Легкая атлетика	Секундомер	1 шт.
	Рулетка	1 шт.
	Барьеры	3 шт.
	Фишки	10 шт.
	Мишень для метания	3 шт.
	Мячи для большого тенниса	15 шт.
	Набивные мячи	15 шт.
	Гантели (1 кг)	15 пар
	Гимнастическая палка	25 шт.
	Скакалка	15 шт.
	Нейро скакалка	15 шт.
	Стойки для отжимания	4 пары
	Канат	1 шт.
Гимнастические коврики	25 шт.	

3.2. Кадровое обеспечение программы

Реализация программы осуществляется педагогом, имеющим высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия реализуемой дополнительной общеразвивающей программе, и получения дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки», либо «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Список литературы

1. *Вавилова Е.Н.* - Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. - М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2017.
2. *Вареник Е.Н.* - Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2015.
3. *Рунова М.А.* Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: Мозаика-Синтез, 2012.
4. *Утробина К.К.* Занимательная физкультура в детском саду. Издательство ГНОМ и Д», 2017.
5. *Лазарев И.В.* Практикум по лёгкой атлетике. Издательский центр «Академия», 1999.
6. *Локтев С.А.* Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007.
7. *Мехрикадзе В.В.*- Тренировка юного спринтера. - М., Физкультура и спорт.1999.
8. *Полтавцева Н.В.* Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни. - М.: Просвещение, 2005.
9. *Пьянзин А.И.* Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004.
10. *Ушаков А.А., Радчич И.Ю.* Легкая атлетика (многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР «Советский спорт» Москва, 2005.