

**Содержание**

1. Паспорт программы

2. Пояснительная записка

3.Учебно-тематический план

4. Содержание изучаемого курса. Календарно-тематический план.

5. Материально-техническое и методическое обеспечение.

6. Список литературы.

7. Приложения

1. **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование программы** | Образовательная программа «Первые шаги к ГТО» (программа дополнительного образования по обучению детей 6-7 лет. 1 года обучения) |
| **Руководитель программы** | Воспитатель Салькаева А.К. |
| **Организация – исполнитель** | МДОУ «Детский сад №86 комбинированного вида» корпус №3 г. Саранск ул. Веселовского д. 21  тел. 75-28-53 |
| **Цель программы** | Приобщение детей к здоровому активному образу жизни и формирование интереса к спорту посредством физкультурно-оздоровительной организации с помощью внедрения физкультурно-спортивного комплекса ГТО в систему работы МДОУ. |
| **Направленность программы** | Данная программа направлена на развитие физических способностей детей 6-7 лет. |
| **Срок реализации программы** | 1 год |
| **Вид программы**  **Уровень реализации программы** | Адаптированная  Дошкольное образование |
| **Основание для разработки программы** | - СанПин 2.4.1.3049-13» от 15.05.2013г. №26;  - Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ  -Закон «Об образовании» ст.26 п.1 «Обеспечение прав воспитанников на получение дополнительного образования»;  -Федеральный закон от 04.12.2007г. № 329-ФЗ (ред. от 29.06.2015г.) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»  -Указ президента РФ «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24.03.2014г. № 172  -Устав дошкольного учреждения |
| **Система реализации контроля за исполнением программы** | координацию деятельности по реализации Программы осуществляет администрация образовательного учреждения; практическую работу осуществляет педагогический коллектив |
| **Ожидаемые конечные результаты программы** | -повышение индекса здоровья заболеваемости;  -сформировано представление о комплексе ГТО, как о мероприятиях, направленных на укрепление здоровья с помощью систематической физической подготовки;  -развиты основные физические качества, ритмические способности, гибкость, чувство динамического равновесия;  -повышение у детей интереса к занятиям физической культурой и спортом. |

1. **Пояснительная записка**

Главной ценностью для человека является его здоровье. Причем эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. Дошкольный возраст в развитии ребенка – это период, когда закладываются основы здоровья: умственное, нравственное и физическое развитие, культура движений, формируется личность человека. В это время ребенок интенсивно растет и созревает, движения становятся его основной потребностью. От того, как организовано воспитание и обучение ребенка, какие условия созданы для его взросления, для развития его духовных и физических сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

В настоящее время особую актуальность имеет проблема состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста. К сожалению, современные дети не отличается отменным физическим и психологическим здоровьем. У них недостаточно сформированыпотребности в занятиях физической культурой, уже в дошкольном возрасте дети имеют зависимость от электронных игр, а родители зачастую не являются приверженцами ЗОЖ. Из-за образа современной жизни у большинства взрослых слабый мотивационный аспект двигательной активности и низкий уровень представления о спорте. Сохранение и укрепление здоровья дошкольника – одна из актуальных проблем нашего времени.

Дополнительная общеразвивающая программа «Первые шаги к ГТО», является актуальной в условиях введения федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, отражает специфику образовательной деятельности инструктора по физической культуре, совместно с педагогами, родителями по формированию у дошкольников привычки к здоровому образу жизни и снижению заболеваемости в целом.

**Актуальность программы**: возрождение системы ГТО может реально повлиять на повышение уровня как психического, так и физического здоровья нации. Приоритетное направление деятельности МДОУ «Детский сад №86 комбинированного вида» - укрепление и сохранение физического и психического здоровья дошкольников.

Целью этого направления является разработка и реализация комплексного подхода к здоровьесбережению детей, родителей, педагогов детского сада, как успешного фактора сохранения и укрепления здоровья всех участников образовательного процесса. Поэтому внедрение комплекса ГТО в детском саду решит многие проблемы в физическом и психическом развитии ребенка-дошкольника.

Интеграция ВФСК ГТО в систему дошкольного образования связана с выделением в комплексе первой 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 информировать представление о ВФСК ГТО.

Дополнительная программа спортивно-оздоровительной направленности разработана в соответствии:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;

-«Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций. СанПин 2.4.1.3049-13» (утв. Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013г. №26);

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

-Указом президента Российской Федерации о Всероссийском Физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» от 24.03.2014г. № 172;

- Государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК ГТО.

Понимание воспитательной ценности физической культурой – важное условие процесса физического воспитания детей и формирование умений самостоятельного овладениями ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигаться активно.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать. И чаще всего, ребенок только на занятии физической культуры может дать волю энергии, заложенной в нем. Но этого, конечно, недостаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия общей физической подготовкой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремленности.

**Новизна программы** заключается в возрождении системы комплекса ГТО эпохи Советского Союза в новом современном формате с учетом приоритета в государственной политики в сфере развития физической культуры, спорта, потребностям общества и внедрение его всистему работы ДОО. Программа развивает общие физические качествадошкольников.

**Цель программы**: приобщение детей к здоровому активному образу жизни и формирование интереса к спорту посредством физкультурно-оздоровительной организации с помощью внедрения физкультурно-спортивного комплекса ГТО в систему работы МДОУ.

**Задачи реализации программы:**

**Образовательные:**

**-** Познакомить детей с ВФСК «ГТО»;

- обеспечить условия для внедрения Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса ГТО (1 ступень ГТО);

- формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

**Развивающие:**

**-** Развивать стремление к укреплению и сохранению своего собственного   здоровья посредством формирования культуры здорового образа жизни;

- развивать физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу, гибкость;

- развивать выдержку, смелость, самостоятельность, организованность, инициативность и дисциплинированность.

**Воспитательные:**

- воспитывать у детей познавательную активность и интерес к занятиям физическими упражнениями, занятиям спортом;

- совершенствовать двигательный опыт детей, повышать двигательную активность;

- продолжать формировать в детях, нравственные, умственные и эстетические потребности личности.

**Оздоровительные:**

- способствовать развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем детского организма, опорно-двигательного аппарата;

- формировать правильную осанку;

- укреплять здоровье детей через развитие общей выносливости и физических качеств.

Программный материал распределен в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков дошкольников.

**Срок реализации**: программа рассчитана на 1 год обучения групп дошкольников (6-7 лет), в которые входят: воспитанники с низким, средним и высоким уровнями физической подготовленности, по сформированности основных движений и физических качеств.

Итогом совместной работы групп будет участие детей в спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных, культурно-досуговых мероприятиях, в спортивно-интеллектуальных конкурсах различных уровней, оформление фотовыставки (фото презентации) «Спортивные достижения», что стимулирует воспитанников на дальнейшую творческую двигательную деятельность.

Программа интегрирует знания воспитанников по образовательным областям: физическое развитие, социально - коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно - эстетическое развитие.

Для расширения мировоззрения дошкольников, укрепления их здоровья, совершенствования их знаний о спорте, о ВФСК «ГТО», о спортсменах-медалистах, планируется просмотр мультимедийных презентаций о спорте, о спортсменах, встречи с юными спортсменами (школьники – участники сдачи норм ГТО), с учителями физической культуры, с участниками сдачи норм ГТО.

**Структура основной деятельности по внедрению ГТО**

**I вводная часть** (разные виды ходьбы и бега, строевые упражнения, перестроение).

**II основная часть** (ОРУ, ОВД, музыкально – ритмические движения, подвижные игры.).

**III заключительная часть** (упражнения на расслабление мышц, на дыхание, рефлексия, спокойная ходьба, игры малой подвижности).

В систему работы детского сада включены оздоровительные мероприятия, обеспечивающие каждому ребенку укрепление психическогои физического здоровья. Совокупно сочетаются методы профилактики и медицинской реабилитации, основанные на организации системной работы, включающее в себя: точечный массаж, дыхательную гимнастику, утренняя гимнастика с элементами корригирующей гимнастики, закаливающие процедуры оздоровительный бег, витаминотерапию, проведение «Дней здоровья», «Недель здоровья», спартакиад, малых Олимпиад, праздников и развлечений оздоровительной направленности.

Для профилактики плоскостопия и нарушения осанки систематически используются физические упражнения, специально подобранные и разработанные инструктором по физической культуре.

**Ожидаемые результаты.** Предполагается, что у воспитанников, занимающихся по дополнительной программе «Первые шаги к ГТО» будут:

-сформировано представление о комплексе ГТО, как о мероприятиях, направленных на укрепление здоровья с помощью систематической физической подготовки;

-развиты основные физические качества, координационные и ритмические способности, гибкость, ловкость, выносливость, чувство динамического равновесия;

-овладеют системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;

-развитое у детей стремление к укреплению и сохранению своего собственного здоровья посредством занятий физической культурой;

-обогащен двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

-сформированы такие качества личности как организованность, толерантность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие, организаторские способности; представление детьми физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-повышение у детей интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Для определения готовности детей подготовительной группы к усвоению программы необходимо проводить мониторинг физической подготовки воспитанников. Осуществляя контроль, за общей физической подготовленностью детей, посещающих кружок, целесообразно проводить мониторинг два раза в год (вводный и итоговый). Предлагаемые детям двигательные тесты сравнительно просты, однако, учитывая возрастные особенности испытуемых, необходимо, чтобы дети заблаговременно освоили контрольные упражнения достаточно хорошо, чтобы при тестировании основное внимание было направленно на достижение результата.

Учитывая психологические особенности дошкольников, тестирование проводится в форме состязаний, в игровой форме. Такая обстановка вызывает у детей показать свой лучший результат. Перед каждым тестовым упражнением детям даются пробные попытки.

1. **Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **месяц** | **Наименование образовательного модуля** | **Количество часов** | | | |
| **всего** | | **теория** | **практика** |
| **кол-во занятий** | **мин.** |
| **октябрь** | **«Мой веселый звонкий**  **мяч»**  ОРУ без предметов,  упражнения на развитие силы мышц рук, метание мяча на дальность | 2 | 60 | 20 | 40 |
| **«Мы – спортсмены»**  ОРУ с гимнастической  палкой, упражнение  развитие ловкости,  челночный бег, эстафеты. | 2 | 60 | 20 | 40 |
| **ноябрь** | **«Тренируем наши**  **мышцы»**  ОРУ с гимнастической  палкой | 2 | 60 | 20 | 40 |
| **«Друзья – соперники»**  ОРУ с обручем, эстафеты,  подвижные игры, игра малой подвижности | 2 | 60 | 20 | 40 |
| **декабрь** | **«Ловкие ребята – ребята**  **-дошколята»**  ОРУ с обручем, прыжки в  длину с места, упражнения на развитие прыгучести, | 2 | 60 | 20 | 40 |
| **«Мы гимнасты»**  ОРУбезпредметов,  Упражнения на  растяжку, ловкость, равновесие | 2 | 60 | 20 | 40 |
| **январь** | **«День мяча»**  ОРУ без предметов, бросок  набивного и резинового мяча в даль | 2 | 60 | 20 | 40 |
| **«Веселый стадион–**  **поиграй-ка»**  ОРУ с кубиками, упражнения  на различные группы мышц | 2 | 60 | 20 | 40 |
| **февраль** | **«Малые олимпийские**  **игры»**  ОРУс мячами, эстафеты,  прыжки в длину с места | 2 | 60 | 20 | 40 |
| **«Будем в армии служить»**  ОРУ с флажками, эстафеты и подвижные игры, упражнения самомассажа. | 2 | 60 | 20 | 40 |
| **март** | **« Мой друг волан»**  ОРУс лентами, бросок  Теннисного мяча на  дальность, игра в бадминтон. | 2 | 60 | 20 | 40 |
| **«В любом месте веселее**  **вместе»**  ОРУ с лентами, упражнения  на развитие прыгучести, силы мышц ног и рук | 2 | 60 | 20 | 40 |
| **апрель** | **« Праздник спортивного**  **мяча»**  ОРУ с мячами, различные  упражнения и игры с мячами. | 2 | 60 | 20 | 40 |
| **Диагностическое**  **Занятие** | 2 | 60 | 20 | 40 |
|  | **Итого** | 28 | 940  мин | 280  мин. | 560  мин |

1. **Содержание изучаемого курса**

Большая роль в воспитании здорового ребенка принадлежит организации его двигательной деятельности, обеспечению возможности реализовывать его естественную потребность в движении.

Формы организации двигательной деятельности в детском саду общеизвестны. Это традиционные утренняя гимнастика, подвижные игры, гимнастика дневного сна, физкультурная пауза между занятиями и физкультминутка на занятии, физкультурные занятия, спортивные игры и спортивные упражнения, спортивные упражнения, спортивные развлечения и физкультурные праздники, индивидуальная работа по развитию движения. Кроме того, за последние годы, в практику работы дошкольных организаций вошли и такие виды двигательной деятельности, как оздоровительный бег, аэробика, общая физическая подготовка и многое другое. Здоровье ребенка зависит от ряда факторов – биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий.

Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

Программа предусматривает как теоретические, так и практические занятия, выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях. Занятия проводятся как в спортивном зале, так и на открытом воздухе.

*Основные задачи теоретических занятий:* дать необходимые представления о программе ГТО, о традицияхих проведения, символикой значении физических упражнений в жизни и здоровье человека, о личной гигиене, технике безопасности на занятиях, о различных видах спорта; знакомить детей с понятием, как рациональный отдых; информировать об основах здорового образа жизни.

*Основные задачи практических занятий*: упражнять в умение контролировать технику выполнения движений; обучать способам самоконтроля и самооценки; совершенствовать навыки самоорганизации детей в подвижных играх, спортивных играх; создать условия для разностороннего развития детей.

*В программу включено три раздела:*

1. Двигательные умения, навыки и способности (ОРУ, строевые упражнения, бег, ходьба, лазание, ползание, игровой стретчинг и т.д.);

2. Подвижные игры (игры с нестандартным оборудованием, игры-эстафеты, русские народные игры, фольклор, игры с прыжками, бегом, с элементами построения и перестроения, игры с мячом);

3. Ритмическая гимнастика (танцевальные упражнения, различныесочетания танцевальных шагов и ходьбы).

**Критерии, показатели результативности реализации программы и**

**уровни освоенности детьми программы**

Программа дополнительного образования спортивно-оздоровительной направленности «Первые шаги к ГТО» для детей подготовительной группы способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных универсальных действий будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», ОФП, характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;

- занятий по оздоровлению;

- ориентироваться в видах общей физической подготовке;

- выявлять связь занятий ОФП с досуговой деятельностью;

- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;

- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;

- знание основных моральных норм на занятиях физической культуры и ориентации на их выполнение.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являтьсяумения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с педагогом;

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей на занятиях;

-проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;

- организовывать и проводить игры самостоятельно, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;

- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий педагога и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Формирование данных учебных действий осуществляется через решение следующих задач:

1. Знание практических основ общей физической подготовки и здорового образа жизни.

2. Физическое самосовершенствование и самовоспитание, формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

3. Развитие основных физических качеств, координационных и ритмических способностей, гибкости, ловкости, выносливости, чувства динамического равновесия.

4. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

5. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.

6. Самостоятельное использование физических упражнений, как метод снятия высокого психофизического напряжения.

7. Обеспечение формирования правильной осанки, укрепление мышечного тонуса средствами общей физической подготовки, занятиями на тренажерах.

8. Воспитание личности ребенка с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

9. Повышение работоспособности и двигательной активности. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения.

**Календарно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Тема/месяц** | **Форма занятия** | **Методы и приёмы организа-ции** | **Инстру-менты,**  **материа-лы,**  **оборудо-вание** | **Дидакти-ческий материал и ТСО** | **Форма итогово-го занятия** | **Работа с родителями** |
| **1** | **«Мой веселый звонкий**  **мяч»**  ОРУ без предметов,  упражнения на развитие силы мышц рук, метание мяча на дальность. П/и  волнуется…», упр. коррекцию стопы. | Беседа, игра | Практичес-кий игровой показ | Теннисные мячи | Специаль-ная литература | Контроль-ное занятие на силу мышц рук | Консульта-ция “Физическая культура как средство оздоровле-ния детей” |
| **2** | **«Мы – спортсмены»**  ОРУ с гимнастической  палкой, упражнение на  развитие ловкости,  челночный бег, эстафеты, п/и «Волшебный лес», упр.  психогимнастики. | Трениро-вочное занятие, игра | Наглядный,словесный | Гимнасти-ческие палки, флажки | Музыкаль-ное сопровож-дение | Контроль-ное тестиро-вание на ловкость | Консульта-ция “Что дает ГТО ребенку в детском саду” |
| **3** | **«Тренируем наши**  **мышцы»**  ОРУ с гимнастической  палкой, упражнения на  различные группы мышц, п/и «Магазин», упр.самомассажа. | Трениро-вочное занятие, просмотр видео-фильма | Практичес-кий показ | Гимнасти-ческие палки | Методи-ческая литерату-ра, CD - диск | Контроль-ное занятие, диагнос-тика | Консульта-ция  “Спорт как средство развития ребёнка” |
| **4** | **«Друзья – соперники»**  ОРУ с обручем, эстафеты,  подвижные игры, игра малой подвижности | Беседа, объясне-ние, игровое занятие | Практичес-кий игровой показ | Обручи | Музыкаль-ное сопровож-дение | Контроль-ные эстафеты |  |
| **5** | **«Ловкие ребята – ребята**  **-дошколята»**  ОРУ с обручем, прыжки в  длину с места, упражнения на развитие прыгучести, п/и «Мы веселые ребята», упражнения на координацию. | Трениро-вочное занятие, подвиж-ная игра | Словесный, наглядный, практичес-кий показ | Обручи, скакалки | Презента-ция, специаль-ная литература | Контроль-ное занятие  Тестиро-вание на координацию | Консульта-ция по запросу родителей |
| **6** | **«Мы гимнасты»**  ОРУ без предметов,  Упражнения на  растяжку, ловкость, равновесие, п/и «Мороз–красный нос», упражнения  на развитие правильной осанки. | Трениро-вочное занятие, просмотр презентации | Словесное объяснение, наглядный показ | Гимнасти-ческая скамья | Презента-ция по теме | Контроль-ное занятие тестиро-вание на гибкость | Консульта-ция о технике безопасности при занятиях спортом дома |
| **7** | **«День мяча»**  ОРУ без предметов, бросок набивного и резинового мяча  в даль, п/и «Медведь и  пчелы», упражнения  пальчиковой гимнастики. | Трениро-вочное занятие, объясне-ние, игровое занятие | Практичес-кий игровой  показ | Резиновые мячи | Музыкаль-ное сопровож-дение | Контроль-ное занятие, диагнос-тика | Консульта-ция “ Игра как средство воспитания дошкольни-ков” |
| **8** | **«Веселый стадион–**  **поиграй-ка»**  ОРУ с кубиками, упражнения на различные группы мышц. П/и «Вышли мышки…», упражнения на массажерах для ног. | Самосто-ятельная работа, игровое занятие | Словесный  наглядный показ | Кубики, кегли | Специаль-ная литература | Контроль-ное занятие | Консульта-ция “Закали-вание как средство оздоровле-ние ребенка**”** |
| **9** | **«Малые олимпийские**  **игры»**  ОРУ с мячами, эстафеты, прыжки в длину с места. П/и  «Паук и мухи», упражнения на дыхание. | Трениро-вочное занятие, игровое занятие | Практичес-кий игровой показ | Резиновые мячи,  гантели | Методи-ческая литература | Контрольное занятие,  тестирование сорев-нователь-ного духа | Тестирова-ние родителей“ Состояние здоровья вашего ребенка” |
| **10** | **«Будем в армии служить»**  ОРУ с флажками, эстафеты и  подвижные игры, упражнения самомассажа. | Трениро-вочное занятие, просмотр видео фильма | Импровизи-рованный, практичес-кий показ | Флажки, кегли,  скакалки | СD- диск | Контроль-ное занятие, тестиро-вание результатов |  |
| **11** | **« Мой друг волан»**  ОРУ с лентами, бросок  теннисного мяча на  дальность, игра в бадминтон. | Трениро-вочное занятие, объясне-ние, игра | Словесное объяснение,  наглядный показ | Теннис-ный мяч,  ракетки волан для бадминто-на | Музыкаль-ное сопровож-дение | Контроль-ное занятие, тестиро-вание силы мышц рук | Консульта-ция “Жизнь по правилам: зарядка утром” |
| **12** | **«В любом месте веселее вместе»**  ОРУ с лентами, упражнения на развитие прыгучести, силы мышц ног и рук, п/и «Сова», игра малой  подвижности. | Трениро-вочное занятие, просмотр презента-ции, игра | Практичес-кий игровой показ | Скакалки, гантели | Презента-ция по теме | Контроль-ное занятие, тестирование силы мышц ног | Анкетирова-ние родите-лей. Тема “Условия здорового образа жизни в семье” |
| **13** | **« Праздник спортивного**  **мяча»**  ОРУ с мячами, различные упражнения и игры с мячами.П/и «Удочка». Упражн. психогимнастики. | Трениро-вочное занятие, беседа, игра | Словесный, наглядный показ | Фитболь-ные мячи | Музыкаль-ное сопровож-дение | Контроль-ное занятие, диагнос-тика | Беседа “Возможные виды активного отдыха родителей и детей” |
| **14** | **«Мы сильные, смелые, ловкие»**  ОРУ с кеглями, эстафеты, п/и«Космонавты», упражнения  пальчиковой гимнастики.  **Диагностическое**  **занятие** | Самосто-ятельное занятие, просмотр видео фильма, игра  Беседа, игра, конкурсы | Практичес-кий, игровой, показ  Наглядный  словесный | Кегли, кубики, флажки | CD - диск  Сценарий, викторины | Контроль-ное занятие, тестирование скорост-ных спо-собностей  Отчетные соревно-вания, мастер- класс, награжде-ние | Праздник  “Участие родителей в весёлых стартах”  Отчет  о работе  кружка |

**5. Материально-техническое и методическое обеспечение.**

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, переходим разучивать более сложные движения, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффект и интерес к занятиям. Лучше показать движение и сделать выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

Данная программа предполагает использование спортивного инвентаря:

- гимнастические коврики – 10 шт.

- фитбол – мячи – 15 шт.

- гимнастические обручи – 15 шт.

- гимнастические маты – 5 шт.

- гимнастические палки – 15 шт.

- скакалки – 15 шт.

- гимнастические скамейки – 3 шт.

- DVD-диски

**6. Список литературы**

1. Воротилкина И. М. Физкультурно – оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении., Москва «Издательство НЦЭНАС», 2004г.

2. Голицына Н. С. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. Москва, 2006г.

3. Козырева О. В. Лечебная физическая культура для дошкольников. Москва, Просвещение, 2005г.

4.Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду «Издательство ГНОМ и Д», 2005г.

5. Шишкина В.А. Движение +движение: Кн. для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1992г. – 96 с.

6. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1986г. – 128 с.

7. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1981г. – 96 с.

8. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Мозаика-Синтез, 2002г. – 256с.

9. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – СПб.:

Питер, 2008г. – 400 с.

10. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье. – 2-е изд., доп., перераб. –

М.: Физкультура и спорт, 1990г. – 208с.

11. Указ Президента РФ от 24.03.2014 г. № 172 о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

12. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 11.06.2014 г. № 540

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**по выполнению видов испытаний (тестов),**

**входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс**

**«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно. Одежда и обувь участников спортивная. Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

**1. Челночный бег 3х10 м.**

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой,возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

**2. Бег на 30м.**

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

**3. Смешанное передвижение.**

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега -20 человек.

**4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее – и.п.): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки линией измерения. Одновременным толчком двух ног 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.

**5. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.**

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из и.п.: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников I ступени - 90 см. Для того, чтобы занять и.п, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает и.п.. Из и.п. участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. и.п., продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;

2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;

3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. и.п.;

4) разновременное сгибание рук.

**6. Подтягивание из виса на высокой перекладине.**

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из и.п.: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);

2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;

3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. и.п.;

3) разновременное сгибание рук.

**7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из и.п.: упорлежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены неболее 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в и.п. и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

1) касание пола коленями, бедрами, тазом;

2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";

3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. и.п.;

4) разновременное разгибание рук.

**8. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется изи.п.: 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 командевыполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2сек. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье покоманде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. 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 сек.

**9. Метание теннисного мяча в цель**

Метание теннисного мяча (57 г) в цель производится с расстояния 6м в закрепленный на стене гимнастический обруч (диаметром 90 см). Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

**10. Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км**

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо и средне пересеченным рельефом. Соревнования проводятся в закрытых от ветра местах в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10).

**Распределение норм ГТО по видам:**

**1 ступень дети 6-8 лет (девочки и мальчики)**

|  |  |
| --- | --- |
| октябрь | Мониторинг здоровья детей |
| ноябрь | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине |
| декабрь | Челночный бег |
| январь | Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами |
| февраль | Бег на лыжах |
| март | Прыжок в длину с места. Сгибание и разгибание рук в  упоре лёжа. |
| апрель | Смешанное передвижение. Метание теннисного мяча в цель. |

**ТАБЕЛЬ ПОСЕЩАЕМОСТИ**

**ЗАЯВЛЕНИЯ И ДОГОВОРА**