

Управление образования администрации Гурьевского округа
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №3 «Звездочка»

ПРИНЯТО:

На заседании педагогического
совета МБДОУ «Детский сад
№3 «Звездочка»
Протокол № _____
от 21.11.2023г.

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ «Детский
сад №3 «Звездочка»
_____ Ровенских Н.В.
от 21.11.2023г.
приказ № _____

**Дополнительная общеразвивающая программа
социально-педагогической направленности
по физическому развитию детей дошкольного возраста
«Малыши шагают в ГТО»**

Возраст обучающихся: 4-7 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:

педагог дополнительного образования
Чарыева Е.А.

Гурьевский муниципальный округ 2023

Содержание

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	5
1.1. Пояснительная записка	5
1.2. Цели и задачи реализации Программы	7
1.3. Содержание программы.....	8
1.3.1. Учебно-тематический план.....	8
1.4. Планируемые результаты освоения содержания Программы	41
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	42
2.1. Календарный учебный график	42
2.2. Условия реализации программы	42
Кадровое обеспечение	42
Дидактическое обеспечение Программы	42
2.3. Формы аттестации/контроля	43
2.4. Оценочные материалы	45
2.5. Методические материалы	47
Литература.....	49
Приложение.....	51
Приложение 1 Содержание нормативов ГТО для детей 6-8 лет	51
Приложение 2 Организация двигательного режима в ДОУ	55
Приложение 3 Характеристики особенностей детей старшего (5-7 лет) дошкольного возраста.....	58

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ).
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196».
4. «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей» (утверждена приказом Министерства просвещения РФ № 467 от 3 сентября 2019 года).
5. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09. 2014 г. № 1726-р).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 № 212 «О внедрении системы персонифицированного дополнительного образования на территории Кемеровской области».
8. Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019 № 740
9. «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования».
10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
11. Федеральная образовательная программа дошкольного образования (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 г.).
12. 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

13. О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты РФ 30 сентября 2015г.
14. Указ президента РФ «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»(ГТО) от 24.03.2014 № 172.
15. Постановление правительства РФ «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
16. Устав и локальные нормативные акты МБДОУ «Детский сад №3 «Звездочка».

«Среднего роста,
плечистый и крепкий, ходит
он в белой футболке и кепке.
Знак „ГТО“ на груди у него.
Больше не знают о нем
ничего»...

С.Я. Маршак.

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. 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.

Комплекс ГТО состоит **из 11 ступеней** в соответствии с возрастными группами населения от 6 до 70 лет и старше и нормативов **по 3 уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам.**

Виды нормативов и испытаний (тестов), входящие в состав ВФСК ГТО, направлены на определение уровня развития физических качеств человека: выносливости, силы, гибкости и его скоростных возможностей. Субъектам Российской Федерации предоставляется право дополнительно включать в комплекс ГТО на региональном уровне 2 вида нормативов и испытаний (тестов), в том числе по национальным, военно-прикладным и по наиболее популярным в молодежной среде видам спорта. Государственные требования комплекса ГТО внутри каждой ступени делятся на:

- обязательные;
- по выбору.

Плюс, рекомендации по недельной двигательной активности.

Отличительные особенности программы. Дополнительная образовательная программа «Малыши шагают в ГТО» состоит в том, что занятия по данной программе способствуют максимальному удовлетворению общечеловеческих

потребностей, благодаря разнообразию осваиваемых разделов теоретического и практического характера (вопросы здорового питания; разнообразные виды гимнастики, упражнения с предметами, подвижные игры и др.).

Актуальность программы. В рамках программы «ГТО – путь к здоровью» осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной и игровой деятельности. В центре программы в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами дошкольного образования (далее – ФГОС ДО) находится одна из ключевых задач: формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка ...(1.6.6 ФГОС ДО) Программа призвана обеспечить достижение детьми личностных результатов, указанных во ФГОС ДО: ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со взрослыми и сверстниками, участвует в совместных играх.

Педагогическая целесообразность

Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни – одна из приоритетных задач национальной политики государства. Использование разнообразных видов деятельности с помощью двигательных действий имеет свою педагогическую целесообразность, так как способствует гармоническому развитию личности.

Адресат программы. По данной программе могут заниматься учащиеся дошкольного возраста 4-7 лет. Занятия проводятся по группам. Наполняемость – 10 - 12 человек, что позволяет продуктивно вести как групповую, так и индивидуальную работу с детьми. Комплектование состава группы осуществляется в свободной форме по желанию учащихся и их законных представителей. В занятия, помимо физических упражнений, включена теоретическая часть.

Сроки реализации Программы

Программа рассчитана на 3 года обучения.

Формы и режим занятий

Режим занятий: Занятия по Программе проводятся 1 раз в неделю по 15-30 минут, всего 34 занятия за учебный год. Рекомендуемый состав группы 10-12 человек. Большую часть Программы составляют практические занятия.

Формы обучения: занятия физкультурного содержания. Занятия включают в себя систему общеразвивающих упражнений, игр и игровых упражнений, теоретическую и практическую часть. Программа включает работу по группам, коллективную, самостоятельную деятельность и индивидуальные занятия.

Формы организации: основными формами организации обучающего процесса являются: групповые занятия, индивидуальные, комбинированные; теоретические занятия (в форме бесед), культурно-массовые мероприятия.

1.2. Цели и задачи реализации Программы

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

Задачи:

- Снизить уровень заболеваемости воспитанников и повысить индекс здоровья.
- Познакомить детей с программой ГТО, традицией их проведения, символикой. –
- Сформировать у воспитанников общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; сознательного и ответственного отношения к своему здоровью.
- Продолжать работу по созданию условий, содействующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей.
- Содействовать формированию осознанного отношения к здоровому образу жизни и формированию физических качеств и двигательных способностей, в игровой и соревновательной деятельности.
- Разработать инновационные методы и формы подготовки детей 4-7 лет для эффективной и комплексной сдачи норм ГТО первой ступени.

- Осуществлять преемственные связи при подготовке к школе в условиях детского сада — образовательная область «Физическое развитие»

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебно-тематический план

План для средней группы (4-5лет)

Месяц	Наименование разделов (блоков)	Содержание	Кол-во часов
Вводный раздел			
	Блок основы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности	1.Правила ТБ при проведении занятий; выполнении упражнений, правила поведения в зале. 2.Основы здорового образа жизни. 3.ЗОЖ. Режим дня.	1 ч.
	Блок основы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности	1.ОФП. Строевые упражнения; расчет «на первый-второй, третий». 2.Выполнение упражнений в ходьбе змейкой в колонне по одному и парами. Наклоны туловища вперёд из положения сидя. 3.ОРУ в движении. Отработка умений правильно выполнять упражнения в движении.	1 ч.
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».	1 ч.
	Блок «Быстрота»	Игровые упражнения: 1. «Падающая палка»; 2. Бег уступами;	1 ч.

		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»	1 ч.
	Блок «Гибкость»	Упражнения стретчинга 1. «Качалочка»; 2. «Маленький мостик»; 3. «Паровозик» 4. «Змея»; 5. «Морская звезда»; Игровой самомассаж.	1 ч.
Ноябрь	Блок «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 ч.
	Блок «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 ч.
	Блок «Быстрота»	1.П/и «Успей поймать»; 2.П/и «Бабочки и стрекозы»;	1 ч.

Декабрь		3.П/и «Коршун и наседка»; 4.П/и «Бери скорее»; 5.Игровое упражнение «Кто быстрее»; 6.Игра «Сом» (для увеличения жизненной ёмкости лёгких)	
	Блок «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 ч.
	Блок «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»; 6. Гимнастика для стоп.	1 ч.
	Блок «Сила»	Игровые упражнения 1. «Отжимания» 2.П/и «Горячая картошка», 3. П/и «Замри», 4. П/и «Поменяйся местами»	1 ч.
	Блок «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 ч.
	Блок «Быстрота»	Игра «Иголка-нитка», «Чьё звено скорее соберётся».	1 ч.

		1. «Встречный бег»; 2. «Кто быстрее»; 3. «Составь слово»; 4. П/и «Канатоходец», 5. Гимнастика для стоп.	
Январь	Блок «Школа мяча»	<i>Упражнения</i> 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 ч.
	Блок «Гибкость»	Упражнения стретчинга 1. «Качалочка»; 2. «Маленький мостик»; 3. «Паровозик» 4. «Змея»; 5. «Морская звезда»; Упражнение на релаксацию.	1 ч.
	Блок «Сила»	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. Отобрать палку у соперника, поворачивая её в одну или другую сторону. 6. П/и «Дракон, поймай свой хвост»	1 ч.
	Блок «Прыжки»	1. Прыжки со скакалкой в паре; 2. Прыжки с продвижением вперёд ноги врозь-ноги с крестно, руки вверх-вниз; 3. Впрыгивание на препятствие; 4. Прыжки на батуте; 5. П/и «Ловишка на одной ноге». Упражнение на дыхание, массаж ног.	1 ч.
Февраль	Блок «Быстрота»	Упражнения 1. «Конники – спортсмены»; 2. «Через кочки и пенечки»; 3. П/и «Гуси – лебеди»;	1 ч.

		4.П/и «Пустое место»; 5. Эстафета «Команда быстроногих»; 6. Игра «Изобрази спортсмена» (творческое задание).	
	Блок «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 ч.
	Блок «Гибкость»	1. Акробатические упражнения «Складной ножик», полу шпагат; 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 ч.
22.	Блок «Сила»	1. «Тяни-Толкай» (перетянуть соперника в упряжке через черту движением вперёд); 2. Метание набивного мяча вдаль из-за головы и бег за ним; 3. Приседание (кол-во раз за 20 сек.); 4. П/и «Сильный бросок». 5. Самомассаж.	1 ч.
Март	Блок «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 ч.
	Блок «Быстрота»	1. «Не задень верёвку»; 2. «Лови, убегай»; 3. Эстафета по-пластунски; 4. Эстафета «Перемени предмет»; 5. П/и «Фигура вдвоём».	1 ч.

		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.	1 ч.
	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.	1 ч.
Апрель	Блок «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 ч.
	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	1 ч.
	Итоговый раздел		
	Блок физкультурно-спортивных мероприятий – соревнование между группами	Эстафеты с использованием степов Игра «Изобрази спортсмена». П/и «Успей выбежать». ИМП «Щука».	ч.

	Блок физкультурно-спортивных мероприятий – «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 ч.
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».	1 ч.
	Блок физкультурно-спортивных мероприятий – Малая Спартакиада	Содержание эстафет по сценарию соревнований.	1 ч.
	Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.	<u>Тест-беседа.</u> Тестирование: 1. Челночный бег 2х5 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1 ч.
	Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.	Тестирование: 1. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейки с прямыми ногами 2. Метание теннисного мяча в цель	1 ч.

План для старшей группы (5-6 лет)

Месяц	Наименование разделов (блоков)	Содержание	Кол-во часов
Диагностический раздел			
Сентябрь	Блок контрольных занятий – выявление уровня	<u>Тест-беседа.</u> Тестирование: 1. Челночный бег 2х10	1ч.

	физической подготовленности.	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	1 ч.
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».	1 ч.
	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.	1 ч.
	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 2,5м.- 3 м.); 4. П/и «Сбей кеглю»; 5. П/и «Береги мяч»; 6. Релаксационное упражнение «Ленивый барсук»	1 ч.
	Блок «Гибкость»	Упражнения стретчинга 1. «Качалочка»; 2. «Маленький мостик»; 3. «Паровозик» 4. «Змея»; 5.«Морская звезда»;	1 ч.

		Игровой самомассаж.	
Ноябрь	Блок «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 ч.
	Блок «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 ч.
	Блок «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 ч.
	Блок «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 ч.
Декабрь	Блок «Гибкость»	Упражнения 1. Наклоны вперед из положения стоя (сидя), не сгибая ног; 2. маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой;	1 ч.

		Стретчинг 3.«Крокодил» 4.«Гусеница» 5.П/и«Спортивные догонялки с приседаниями»; 6. Гимнастика для стоп.	
	Блок «Сила»	Игровые упражнения 1. «Отжимания» 2.П/и «Горячая картошка», 3. П/и «Замри», 4. П/и «Поменяйся местами»	1 ч.
	Блок «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 ч.
	Блок «Быстрота»	Игра «Иголка-нитка», «Чье звено скорее соберётся». 1. «Встречный бег»; 2. «Кто быстрее»; 3. «Составь слово»; 4. П/и «Канатоходец», 5. Гимнастика для стоп.	1 ч.
Январь	Блок «Школа мяча»	<i>Упражнения</i> 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» <i>Двигательная релаксация</i>	1 ч.
	Блок «Гибкость»	Упражнения стретчинга 1. «Качалочка»; 2. «Маленький мостик»; 3. «Паровозик»	1 ч.

		4. «Змея»; 5. «Морская звезда»; Упражнение на релаксацию.	
	Блок «Сила»	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. Отобрать палку у соперника, поворачивая её в одну или другую сторону. 6. П/и «Дракон, поймай свой хвост»	1 ч.
	Блок «Прыжки»	1. Прыжки со скакалкой в паре; 2. Прыжки с продвижением вперёд ноги врозь-ноги с крестно, руки вверх-вниз; 3. Впрыгивание на препятствие; 4. Прыжки на батуте; 5. П/и «Ловишка на одной ноге». Упражнение на дыхание, массаж ног.	1 ч.
Февраль	Блок «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 ч.
	Блок «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 ч.
	Блок «Гибкость»	1. Акробатические упражнения «Складной ножик», полу шпагат;	1 ч.

		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.	
22.	Блок «Сила»	1. «Тяни-Толкай» (перетянуть соперника в упряжке через черту движением вперёд); 2. Метание набивного мяча вдаль из-за головы и бег за ним; 3. Приседание (кол-во раз за 20 сек.); 4. Армрестлинг; 5. П/и «Сильный бросок». 6. Самомассаж.	1 ч.
Март	Блок «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 ч.
	Блок «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». Массаж стоп.	1 ч.
	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».	1 ч.

		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.	1 ч.
Апрель	Блок «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 ч.
	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	1 ч.
	Итоговый раздел		
	Блок физкультурно-спортивных мероприятий – соревнование между группами	Эстафеты с использованием степов Игра «Изобрази спортсмена». П/и «Успей выбежать». ИМП «Щука».	1 ч.
	Блок физкультурно-спортивных мероприятий – «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.	1 ч.

		«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».	1 ч.
	Блок физкультурно-спортивных мероприятий – Малая Спартакиада	Содержание эстафет по сценарию соревнований.	1 ч.
	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	1 ч.
	Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.	Тестирование: 1. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейки с прямыми ногами 2. Метание теннисного мяча в цель	1 ч.

План для подготовительной группы (6-7 лет)

Месяц	Наименование разделов (блоков)	Содержание	Кол-во часов
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	1 ч.

	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	1 ч.
Развивающий раздел			
Октябрь	Блок «Прыжки»	Игровые упражнения: 5. «Оттолкнись и прыгни»; 6. «Поменяй ноги»; 7. «Вперёд прыгай, назад шагай»; 8. Прыжки через обруч, как через скакалку. П/и «Удочка».	1 ч.
	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.	1 ч.
	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 3-5м); 4. П/и «Сбей кеглю»; 5. П/и «Береги мяч»; 6. Релаксационное упражнение «Ленивый барсук»	1 ч.
	Блок «Гибкость»	Упражнения стретчинга 1. «Качалочка»; 2. «Маленький мостик»; 3. «Паровозик» 4. «Змея»; 5. «Морская звезда»; Игровой самомассаж.	1 ч.
Ноябрь	Блок «Сила»	Круговая тренировка: 1. Отжимания из упора лёжа; 2. Удержание угла на гимнастической стенке из виса;	1 ч.

		3. Прыжки через степы; 4. Ходьба в приседе; 5. Бег со сменой скорости; 6. Ходьба с сохранением равновесия. Игровое задание «Не опоздай».	
	Блок «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 ч.
	Блок «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 ч.
	Блок «Школа мяча»	1. Метание мяча вдалёк 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 ч.
Декабрь	Блок «Гибкость»	Упражнения 1. Наклоны вперед из положения, стоя (сидя), не сгибая ног; 2. маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой; 3.«Крокодил» 4.«Гусеница» 5.П/и«Спортивные догонялки с приседаниями»; 6. Гимнастика для стоп.	1 ч.
	Блок «Сила»	Игровые упражнения	1 ч.

		1. «Отжимания» 2. П/и «Горячая картошка», 3. П/и «Замри», 4. П/и «Поменяйся местами»	
	Блок «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 ч.
	Блок «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 ч.
Январь	Блок «Школа мяча»	<i>Упражнения</i> 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 ч.
	Блок «Гибкость»	Упражнения стретчинга 1. «Качалочка»; 2. «Маленький мостик»; 3. «Паровозик» 4. «Змея»; 5. «Морская звезда»; Упражнение на релаксацию.	1 ч.
	Блок «Сила»	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»;	1 ч.

		5. Отобрать палку у соперника, поворачивая её в одну или другую сторону. 6. П/и «Дракон, поймай свой хвост»	
	Блок «Прыжки»	1. Прыжки со скакалкой в паре; 2. Прыжки с продвижением вперёд ноги врозь-ноги с крестно, руки вверх-вниз; 3. Впрыгивание на препятствие; 4. Прыжки на батуте; 5. П/и «Ловишка на одной ноге». Упражнение на дыхание, массаж ног.	1 ч.
Февраль	Блок «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 ч.
	Блок «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 ч.
	Блок «Гибкость»	1. Акробатические упражнения «Складной ножик», полу шпагат; 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 ч.
	Блок «Сила»	1. «Тяни-Толкай» (перетянуть соперника в упряжке через черту движением вперёд); 2. Метание набивного мяча вдаль из-за головы и бег за ним; 3. Приседание (кол-во раз за 20 сек.);	1 ч.

		4. Армрестлинг; 5. П/и «Сильный бросок». 6. Самомассаж.	
Март	Блок «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 ч.
	Блок «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». Массаж стоп.	1 ч.
	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.	1 ч.
	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.	1 ч.
Апрель	Блок «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;	1 ч.

		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	1 ч.
	Итоговый раздел		
	Блок физкультурно-спортивных мероприятий – соревнование между группами	Эстафеты с использованием степов Игра «Изобрази спортсмена». П/и «Успей выбежать». ИМП «Щука».	1 ч.
	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 ч.
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».	1 ч.
	Блок физкультурно-спортивных мероприятий – Малая Спартакиада	Содержание эстафет по сценарию соревнований.	1 ч.
	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	1 ч.

		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 гимнастической скамейки 2. Метание теннисного мяча в цель	1 ч.

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

1 год обучения

Раздел 1. Вводный

Блок основы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности:

- ознакомление правилам при проведении занятий; выполнении упражнений, правила поведения в зале, режима дня.
- изучение строевых упражнений; расчет «на первый-второй, третий», выполнение упражнений в ходьбе змейкой в колонне по одному и парами, наклоны туловища вперед из положения сидя.
- Отработка умений правильно выполнять упражнения в движении

Развивающий раздел

Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.

Тест-беседа

Тестирование 1. Челночный бег 2х5

2. Метание теннисного мяча в цель

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

5. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу

месяц	Блоки , игровые упражнения
-------	----------------------------

	Прыжки	Быстрота	Школа мяча	Гибкость	Сила
октябрь	«Оттолкнись и прыгни»; «Поменяй ноги»; «Вперёд прыгай, назад шагай» Прыжки через обруч, как через скакалку. П/и «Удочка».	Игровые упражнения: 1. «Падающая палка» 2. «Мяч в игре»; 3. «Встречный бег»; 4. «Кто быстрее?». Оздоровительная развивающая игра (ОРИ) «Непослушные кольца». Массаж стоп.	Броски мяча в пол и ловля его Прокатывание мяча вокруг себя, в полном приседе; Метание теннисного мяча в корзину (расстояние 2-2,5м) П/и «Сбей кеглю» П/и «Береги мяч»: Релаксационные упражнения	Упражнения стретчинга «Качалочка»; «Маленький мостик»; «Паровозик» «Змея»; «Морская звезда»; Игровой самомассаж.	
ноябрь	1 Бег прыжками с одной ноги на другую; Прыжки на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо	П/и «Успей поймать»; П/и «Бабочки и стрекозы» П/и «Коршун и наседка»; П/и «Бери скорее» Игровое	Метание мяча вдаль из разных исходных положений. Перебрасывание двух мячей одновременно в паре;		Круговая тренировка: Отжимания из упора лёжа Удержание угла на гимнастической стенке из

	«Юла» Прыжки через скакалку. ОРИ «Густой туман». Упражнение на релаксацию	упражнение «Кто быстрее»	«Вышибалы»; «Мяч на сторону противника» ОРИ «Звонкие мячи». Игра малой подвижности «Спрячь руки!».		виса; Прыжки через бруски. Ходьба в приседе Бег со сменой скорости; Ходьба с сохранением равновесия. Игровое задание «Не опоздай».
декабрь	Бег прыжками с одной ноги на другую; Прыжки на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо; «Юла»; «Ящерица»; Прыжки через скакалку; Эстафета	Игра «Иголка-нитка», «Чье звено скорее соберётся». «Встречный бег»; «Кто быстрее»; «Составь слово»; П/и «Канатоходец»; Гимнастика для стоп.		Упражнения Наклоны вперед из положения стоя (сидя), не сгибая ног; маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой; Стретчинг - «Крокодил» - «Гусеница»	Игровые упражнения 1. «Отжимания» 2. П/и «Горячая картошка», 3. П/и «Замри», 4. П/и «Поменяйся местами»

	«Кенгуру». Упражнение на релаксацию			- П/и «Спортивные догонялки с приседаниями»; Гимнастика для стоп.	
январь	Прыжки со скакалкой в паре; Прыжки с продвижением вперёд ноги врозь – ноги скрестно, руки вверх-вниз; Впрыгивание на препятствие; П/и «Ловишка на одной ноге». Упражнение на дыхание, массаж ног.		<i>Упражнения</i> Броски мяча вверх и ловля его, сделав при этом поворот на месте на 360°; П/и «Кто дальше бросит»; П/и «Метко в цель»; П/и «Попади в мяч», П/и «Снайперы», «Подвижная цель» Двигательная релаксация	Упражнения стретчинга - «Качалочка»; - «Маленький мостик»; - «Паровозик» - «Змея»; - «Морская звезда»; Упражнение на релаксацию.	Столкнуть партнёра с места ударом ладони Перетягивание соперника (в пределах 1 м) за одноимённые руки Отобразить палку у соперника, поворачивая её в одну или другую сторону. 6. П/и «Дракон, поймай свой хвост»
февраль		«Через кочки и пенечки»; П/и «Гуси –	Метание мяча вдаль из разных исходных	«Азбука телодвижений»; «Достань	«Тяни-Толкай» (перетянуть соперника в

		лебеди»; П/и «Пустое место»; Эстафета «Команда быстроногих»; Игра «Изобрази спортсмена» (творческое задание).	положений. Перебрасывание двух мячей одновременно в паре; «Вышибалы»; «Мяч на сторону противника»; «Охотники и утки». Игра малой подвижности «Спрячь руки!».	предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу); П/и «Сделай фигуру». Игра с парашютом.	упряжке через черту движением вперёд); Метание набивного мяча вдаль из-за головы и бег за ним; 3. Приседание (кол-во раз за 20 сек.); Армрестлинг ; П/и «Сильный бросок». Самомассаж.
март	Прыжки со скакалкой Прыжки с продвижением вперёд ноги врозь-ноги скрестно, руки вверх-вниз; Впрыгивание на препятствие;	«Не задень верёвку»; «Лови, убегай»; Эстафета попластунски; Эстафета «Перемени предмет»; П/и «Фигура вдвоём». Игра малой подвижности	Метание мяча в движущуюся цель правой и левой рукой. Бросание мяча друг другу через сетку. П/и «Волейбол с воздушными шарами». П/и «Не упусти	Акробатическое упражнение «Складной ножик» «Азбука телодвижений»; «Достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с	

	П/и «Ловишка на одной ноге». Упражнение на дыхание, массаж ног.	«Круг-кружочек». Массаж стоп.	шарик». П/и «Попади в цель».	прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу); П/и «Сделай фигуру». Игра с парашютом.	
апрель	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	эстафеты: 1. «Нарисуй солнышко»; 2. «Мяч капитану»; 3. С двумя набивными мячами; 4. С двумя кеглями	Метание мяча вдаль из разных исходных положений. Эстафеты с мячами: -Мяч капитану - гонка мячей -передал сядь	«Азбука телодвижений»; «Достань предмет» (стоя на кубе, наклониться с прямыми ногами вниз и достать ладонями до низа куба, и потянуться ниже, до отметки).	Отжимания из упора лёжа; Удержание угла на гимнастической стенке из виса; Ползание по скамейке на животе (спине), подтягиваясь руками; Ходьба в приседе;

Итоговый раздел

Блок физкультурно-спортивных мероприятий – соревнование между группами

Эстафеты с предметами,

«Нарисуй солнышко»

Игра «Изобрази спортсмена».

П/и «Успей выбежать».

Блок физкультурно-спортивных мероприятий –

1. «Мяч капитану»

2. «Попади мячом в корзину»;

3. «Допрыгни до ладошки»;

4. «Прыжки через скакалку».

П/и по желанию детей.

«Разноцветный салют»

Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.

Тестирование: <u>Тест-беседа.</u>	1. Челночный бег 2х5	2.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастиче ской скамейки	4. Метание теннисног о мяча в цель
--------------------------------------	----------------------------	--	---	--

2 год обучения

Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.

Тест-беседа.

Тестирование:

1. Челночный бег 2х10

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 гимнастической скамейки.
2. Метание теннисного мяча в цель.

Развивающий раздел

Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.

Тест-беседа

Тестирование:

1. Челночный бег 3х10
2. Метание теннисного мяча в цель
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
5. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу

месяц	Блоки , игровые упражнения				
	прыжки	быстрота	Школа мяча	гибкость	сила
октябрь	«Оттолкнись и прыгни»; «Поменяй ноги»; «Вперёд прыгай, назад шагай» Прыжки через обруч, как через скакалку.	Игровые упражнения: 1. «Падающая палка» 2. «Мяч в игре»; 3. «Встречный бег»; 4. «Кто быстрее?».	Броски мяча в пол и ловля его Прокатывание мяча вокруг себя, в полном приседе; Метание теннисного мяча в корзину (расстояние	Упражнения стретчинга «Качалочка»; «Маленький мостик»; «Паровозик» «Змея»; «Морская звезда»; Игровой	

	П/и «Удочка».	Оздоровительн о-развивающая игра (ОРИ) «Непослушные кольца». Массаж стоп.	2,5м.- 3 м) П/и «Сбей кеглю» П/и «Береги мяч»: Релаксационн ые упражнения	самомассаж.	
ноябрь	1Бег прыжками с одной ноги на другую; Прыжки на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо «Юла» Прыжки через скакалку. ОРИ «Густой туман». Упражнение на релаксацию	П/и «Успей поймать»; П/и «Бабочки и стрекозы» П/и «Коршун и наседка»; П/и «Бери скорее» Игровое упражнение «Кто быстрее»	Метание мяча вдаль из разных исходных положений. Перебрасыван ие двух мячей одновременно в паре; «Вышибалы»; «Мяч на сторону противника» ОРИ «Звонкие мячи». Игра малой подвижности «Спрячь руки!».		Круговая тренировка: Отжимания из упора лёжа Удержание угла на гимнастичес кой стенке из виса; Прыжки через бруски. Ходьба в приседе Бег со сменой скорости; Ходьба с сохранением равновесия. Игровое

					задание «Не опоздай».
декабрь	Бег прыжками с одной ноги на другую; Прыжки на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо; «Юла»; «Ящерица»; Прыжки через скакалку; Эстафета «Кенгуру». Упражнение на релаксацию	Игра «Иголка-нитка», «Чьё звено скорее соберётся». «Встречный бег»; «Кто быстрее»; «Составь слово»; П/и «Канатоходец»; Гимнастика для стоп.		Упражнения Наклоны вперед из положения стоя (сидя), не сгибая ног; маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой; Стретчинг - «Крокодил» -«Гусеница» - П/и«Спортивные догонялки с приседаниями»; Гимнастика для стоп.	Игровые упражнения 1.«Отжимания» 2.П/и «Горячая картошка», 3. П/и «Замри», 4. П/и «Поменяйся местами»
январь	Прыжки со скакалкой в паре; Прыжки с продвижением вперёд		Упражнения Броски мяча вверх и ловля его, сделав при этом поворот на	Упражнения стретчинга - «Качалочка»; -«Маленький	Столкнуть партнёра с места ударом ладони Перетягивание соперника

	ноги врозь-ноги скрестно, руки вверх-вниз; Впрыгивание на препятствие; П/и «Ловишка на одной ноге». Упражнение на дыхание, массаж ног.		месте на 360°; П/и «Кто дальше бросит»; П/и «Метко в цель»; П/и «Попади в мяч», П/и «Снайперы», «Подвижная цель» Двигательная релаксация	мостик»; - «Паровозик» -«Змея»; -«Морская звезда»; Упражнение на релаксацию.	(в пределах 1 м) за одноимённые руки Отобрать палку у соперника, поворачивая её в одну или другую сторону. 6. П/и «Дракон, поймай свой хвост»
февраль		«Через кочки и пенечки»; П/и «Гуси – лебеди»; П/и «Пустое место»; Эстафета «Команда быстроногих»; Игра «Изобрази спортсмена» (творческое задание).	Метание мяча вдаль из разных исходных положений. Перебрасывание двух мячей одновременно в паре; «Вышибалы»; «Мяч на сторону противника»; «Охотники и утки». Игра малой подвижности	«Азбука телодвижений»; «Достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу); П/и «Сделай фигуру». Игра с парашютом.	«Тяни-Толкай» (перетянуть соперника в упряжке через черту движением вперёд); Метание набивного мяча вдаль из-за головы и бег за ним; 3. Приседание (кол-во раз за 20 сек.); Армрестлинг

			«Спрячь руки!».		; П/и «Сильный бросок». Самомассаж.
март	Прыжки со скакалкой Прыжки с продвижением вперёд ноги врозь-ноги скрестно, руки вверх-вниз; Впрыгивание на препятствие; П/и «Ловишка на одной ноге». Упражнение на дыхание, массаж ног.	«Не задень верёвку»; «Лови, убегай»; Эстафета попластунски; Эстафета «Перемени предмет»; П/и «Фигура вдвоём». Игра малой подвижности «Круг-кружочек». Массаж стоп.	Метание мяча в движущуюся цель правой и левой рукой. Бросание мяча друг другу через сетку. П/и «Волейбол с воздушными шарами». П/и «Не упусти шарик». П/и «Попади в цель».	Акробатические упражнения «Складной ножик» «Азбука телодвижений»; «Достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу); П/и «Сделай фигуру». Игра с парашютом.	

апрел ь	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	эстафеты: 1. «Нарисуй солнышко»; 2. «Мяч капитану»; 3. С двумя набивными мячами; 4. С двумя кеглями	Метание мяча вдаль из разных исходных положений. Эстафеты с мячами: -Мяч капитану - гонка мячей -передал, сядь	«Азбука телодвижений»; «Достань предмет» (стоя на кубе, наклониться с прямыми ногами вниз и достать ладонями до низа куба, и потянуться ниже, до отметки).	Отжимания из упора лёжа; Удержание угла на гимнастической стенке из виса; Ползание по скамейке на животе (спине), подтягиваясь руками; Ходьба в приседе;
------------	---	---	--	---	---

Итоговый раздел

Блок физкультурно-спортивных мероприятий – соревнование между группами

Эстафеты с предметами,

«Нарисуй солнышко»

Игра «Изобрази спортсмена».

П/и «Успей выбежать».

Блок физкультурно-спортивных мероприятий –

1. «Мяч капитану»

2. «Попади мячом в корзину»;

3. «Допрыгни до ладошки»;

4. «Прыжки через скакалку».

П/и по желанию детей.

«Разноцветный салют»

Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.

Тестирование: <u>Тест-беседа.</u>	1. Челночный бег 3x10	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 гимнастиче ской скамейки.	5. Метание теннисног о мяча в цель
--------------------------------------	-----------------------------	--	---	--	--

1.4. Планируемые результаты освоения содержания Программы

К концу обучения по программе «Малыши шагают в ГТО» воспитанники стремятся к достижению 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.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Наименование услуги	Количество воспитанников в группе	Количество групп	Количество часов	
				в месяц на группу	в год на группу
1.	для детей 4-5 лет «Малыши шагают в ГТО»	10 - 12	1	4	34
2.	для детей 5-6 лет «Малыши шагают в ГТО»	10 - 12	1	4	34
3.	для детей 6-7 лет «Малыши шагают в ГТО»	10 - 12	1	4	34

Продолжительность каникул-30.12.2023 - 08.01.2023г.

Дата начала учебного периода-1 сентября 2023 года.

Дата окончания учебного этапа-31 мая 2024 года.

2.2. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение: Обучение может организовываться только педагогическим сотрудником ДОУ, имеющим необходимую специальность (квалификацию) по данному направлению образовательной деятельности.

Материально-техническое обеспечение программы:

Дидактическое обеспечение Программы

Методическое сопровождение:

- 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;

- мультимедийные презентации, видеофильмы, мультфильмы;
- материалы консультаций для родителей.

Дидактические материалы:

- 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);
- ИКТ (музыкальный центр, компьютер и мультимедийный проектор).

Материалы, из которых изготовлено оборудование, отвечают гигиеническим требованиям, а размеры, габариты и вес предметов соответствуют возрастным особенностям детей и их антропометрическим показателям.

Внешний вид воспитанников: Занятия необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

Помещение: Для занятия требуется спортивный зал (на 1 этаже) - просторное, сухое с естественным доступом воздуха, светлое помещение, отвечающее санитарно-гигиеническим нормам.

С учетом задач работы педагога помещение территориально включает несколько зон, которые имеют специфическое назначение и соответствующее оснащение.

Рабочая зона

Письменный стол, шкафы для хранения методических материалов, спортивный инвентарь для занятий физкультуры.

Зона занятий по физической культуре

Спортивный зал, шведские стенки, кубы, гимнастические скамейки, обручи, мягкие модули.

2.3. Формы аттестации/контроля

Освоение программы «Малыши шагают в ГТО» не сопровождается проведением промежуточной и итоговой аттестации детей. При этом,

реализуя программу, педагог должен стремиться к реализации ее целей и задач. Для педагога важно иметь объективную картину развития каждого ребенка, поскольку на основе диагностических данных выстраивается индивидуальная траектория развития каждого ребенка, корректируется содержание работы, подбираются оптимальные формы взаимодействия с детьми.

- проведение спортивных праздников, фестивалей;
- совместные занятия с родителями;
- итоговые, открытые занятия.

Способы определения результативности

Педагогический контроль и оценка уровня подготовленности воспитанников являются важнейшим элементом системы управления, определяющим эффективность процесса обучения и тренировки на всех этапах подготовки. Для получения эффективной информации тренеры должны использовать следующие *виды контроля*:

- этапный;
- текущий;
- оперативный.

С помощью этапного контроля определяются изменения состояния детей под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий, и определяется стратегия на последующий период занятий. Текущий контроль дает возможность оценить состояние воспитанников в течение дня. Оперативный контроль позволяет оценить состояние воспитанников в процессе тренировочных занятий и осуществить оперативную коррекцию тренировочного воздействия. В качестве контроля и оценки подготовленности воспитанников на практике принято использовать педагогические наблюдения и тестирование.

Метод наблюдения, как правило, применяется тренерами ДООУ в качестве оперативного контроля. В процессе работы с воспитанниками тренеры осуществляют свои наблюдения постоянно. Это дает им возможность создать целостное представление как о группе в целом, так и ясное представление о каждом ребенке.

Метод тестирования дает возможность оценивать уровень подготовленности воспитанников в каждой возрастной категории, темпы роста их спортивного мастерства. При этом нормативные требования должны соответствовать и быть доступными для определенного возраста воспитанников. В работе с детьми в ДООУ необходимо большое внимание уделять организации тестирования. При массовом тестировании все занимающиеся выполняют контрольные движения одновременно. При групповом тестировании каждая группа воспитанников, выполнив задание, переходит на другую станцию и т.д. Индивидуальное тестирование, как правило, проводится под контролем тренера. Результаты показаний занимающихся заносят в специальный протокол. Тестирование детей в ДООУ следует проводить 3 раза в течение года.

2.4. Оценочные материалы

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

Первая ступень (возрастная группа от 6 до 8 лет включительно)

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Челночный бег 3х10 метров (секунд)	9,2	10,0	10,3	9,5	10,4	10,6
1.2	или бег на 30 метров (секунд)	6,0	6,7	6,9	6,2	6,8	7,1
2	Смешанное передвижение на 1000м (мин:сек)	5:20	6:40	7:10	6:00	7:05	7:35
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	3	2	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	15	9	6	11	6	4

	90см (кол-во раз)						
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	17	10	7	11	6	4
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастическо й скамье (от уровня скамьи - см)	+7	+3	+1	+9	+5	+3

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золото й значок	серебряны й значок	бронзовы й значок	золото й значок	серебряны й значок	бронзовы й значок
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	120	110	135	115	105
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во попаданий)	4	3	2	3	2	1
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	35	24	21	30	21	18
8.1	Бег на лыжах 1км (мин:сек)	8:00	9:00	10:15	8:30	9:30	11:00

8.2	или смешанное передвижение на 1 км по пересеченной местности (мин:сек)	6:00	7:00	9:00	6:30	7:30	9:30
9	Плавание на 25м (мин:сек)	2:30	2:40	3:00	2:30	2:40	3:00

2.5. Методические материалы

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.).

Принципы внедрения ВФСК ГТО:

- а) добровольность и доступность;
- б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- в) обязательность медицинского контроля;
- г) учет региональных особенностей и национальных традиций.

К сдаче нормативов ГТО допускаются лица, отнесенные к I и II и группам. Допуск осуществляется врачами-педиатрами.

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

Литература

1. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость - М. «Просвещение», 1981.
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам - М. «Владос», 2001.
- Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет - М. Творческий центр «Сфера», 2008.
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. 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 II/1 и на заседаниях Экспертного совета по вопросам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса 28.05.2014 и 27.08.2014г.).
5. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста - М. «Айрис пресс», 2004.
6. 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)»
7. 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)»
8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 № 1165-р «О внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
9. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ - М. ТЦ Сфера, 2005.
10. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников - М. «Гном и Д», 2003.

11. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования
12. Филиппова С.О., Волосникова Т.В. Олимпийское образование дошкольников - Санкт-Петербург. «Детство-пресс», 2007.
13. Шебеко В.Н. Вариативные физкультурные занятия в детском саду - М. «Издательство института психотерапии», 2003.
14. Шебеко В.Н. Дошкольный возраст: психомоторная одарённость - «Дошкольное воспитание» № 10, 2008.

Приложение

Приложение 1

Содержание нормативов ГТО для детей 6-8 лет

При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ:

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) разновременное сгибание рук

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения: 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 – III ступеней – 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV – IX ступеней – 110 см.

Для того чтобы занять исходное положение, 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 грифа, 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 исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения

подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, 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 секунд исходного положения;
- 4) разновременное сгибание рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания)

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводится 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.

Приложение 2

Организация двигательного режима в ДОУ

№	Направления и мероприятия	Группа	График проведения	Продолжительность, мин.
1	2	3	4	5
1.1	Утренняя гимнастика	Все группы	Утро, до завтрака	5-12
1.2	Занятия по физической культуре в зале (разные виды) и на улице	Все группы	По расписанию занятий	10-30
1.3	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	Все группы	По необходимости	3-5
1.4	Физкультминутка	Все группы	Во время занятий	3-5
1.5.	Гимнастика после дневного сна, корригирующая гимнастика	Все группы	ежедневно 2 раза в неделю	3-5 5-12
1.6.	Музыкально-ритмические занятия	Все группы	2 раза в неделю	15-30
1.7.	Оздоровительный бег	Все группы	ежедневно	1-5
1.8.	Дыхательная гимнастика	Все группы	ежедневно	1-3 мин
1.9.	Гимнастика для глаз	Все группы	ежедневно на занятиях	1-3 мин
1.10	Пальчиковая гимнастика	Все группы	ежедневно	1-3 мин
1.11	Подвижные игры, физические упражнения на прогулках и самостоятельная двигательная деятельность детей	Все группы	Во время прогулок	До 60 мин
1.12	Самостоятельные игры в помещении с	Все группы	Ежедневно в свободное от	30-40

	элементами двигательной активности. Использование пособий физкультурного уголка		занятий время	
1.13	Физкультурный досуг	Все группы	Один раз в месяц по плану	15-60
1.14	Соревнования, эстафеты	Стар.дошк. возраст	По плану	40-60
1.15	Спортивные праздники	Все, кроме 1 младшей гр.	Три раза в год	20- 60
1.16	Походы, экскурсии	Старшая, подгот. Группы	Один раз в месяц	60-120 (в зависимости от времени года)
1.17	Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи: ✓ Неделя здоровья ✓ Тематический день «Здоровым быть здорово» - Встреча с тренерами спортивных школ ✓ Международный день здоровья ✓ «Папа, мама, я – спортивная семья» ✓ «Мастер-классы» ✓ «Веселые старты» ✓ Совместные занятия физкультурой ✓ Флеш– моб акции ✓ участие родителей в массовых спортивных	Все группы	По желанию родителей и педагогов Ежеквартальн о	45-60

	мероприятиях вне ДОУ (семейные эстафеты и др.)			
1.18	Индивидуальная работа по развитию движений	Все группы	Ежедневно	10-15
1.19	Посещение спортивного зала: динамический час, подвижные игры, стопотерапия; фитбол–гимнастика, тренажёрный зал, степ –аэробика,	Все группы Старший дошкольный возраст	По графику работы зала	10-35 20-30
1.20	Активированный день: -проводиться динамический час; (на прогулочной веранде, в музыкальном и спортивных залах: происходит смена помещений, предлагаются разнообразные мероприятия, игры по интересам) - подвижные игры и малоподвижные игры в группе, музыкальные разминки; - сюжетно ролевые игры в группе; - ходьба по лестничным маршам, посещение зимнего сада.	Все группы, кроме групп раннего возраста	В период времени утренней прогулки	15-35 10-35 30-60 10 -20

Характеристики особенностей детей старшего (5-7 лет) дошкольного возраста.

Подготовительная к школе группа (5-8 лет) В данном возрасте происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Движения детей отличаются достаточной координированностью 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. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме инструктор по физическому развитию обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровье сберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т. п.).

Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду — в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими. Наряду с воспитателем инструктор по физической культуре помогает детям осознать и эмоционально прочувствовать свое новое положение.

Такие мотивы, как: «Мы заботимся о малышах», «Мы — помощники воспитателя», «Мы хотим узнать новое о мире и многому научиться», «Мы готовимся к школе», выступления на спортивных, общегородских соревнованиях направляют активность старших дошкольников на решение новых, значимых для их развития задач. Необходимо постоянно поддерживать в детях ощущение взросления, растущих возможностей, вызывать стремление к решению новых,

более сложных задач познания, общения, деятельности, вселять уверенность в своих силах. Одновременно важно развивать чувство ответственности за свои действия и поступки.

Воздушный и тепловой режимы, освещенность спортивного зала должны соответствовать принятым гигиеническим нормам. Возраст 5-8 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоночник ребенка 5-8 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка — обязательное условие его нормального физического развития.

У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Необходимо предупреждать появление и закрепление плоскостопия. Его причиной могут стать постоянное ношение обуви без каблучка, на жесткой, негнущейся подошве, большего, чем нужно, размера, а также излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Инструктору следует быть внимательным к жалобам отдельных детей на усталость и боль в ногах при ходьбе или стоянии.

У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы. Для их развития инструктор часто использует пальчиковую гимнастику