

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД №74 «ФИЛИППОК»**

Принята на заседании педагогического
совета МБДОУ № 74 «Филиппок»
от «25» апреля 2023 г.
протокол №4

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ № 74 «Филиппок»

Подписано электронной подписью

Сертификат:
00B4BDDDD16D1E82317681AA32C9A0B982D
Владелец:

Корцева Татьяна Владимировна
Действителен: 06.02.2023 с по 01.05.2024

Т.В.Корцева
«25» апреля 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Юный ГТО-шка»**

Возраст учащихся: 6-7 лет
Срок реализации программы: 1 год
Количество часов в год: 76 часов

Авторы – составители программы:
Трифонова Любовь Сергеевна,
Чепчугова Александра Андреевна,
педагоги дополнительного образования

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №74 «Филиппок»

Название программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Юный ГТО-шка»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Год разработки	2023 г.
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеразвивающая программа	Программа рассмотрена на заседании педагогического совета МБДОУ от 25.04.2023 протокол №4, утверждена приказом заведующего от 25.04.2023
Информация о наличии рецензии	Отсутствует
Цель	Совершенствование двигательных навыков и улучшение показателей физического развития для подготовки к сдаче норм ГТО
Задачи	<p>Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> -знакомить детей с программой ГТО, традицией их проведения, символикой; -обучать основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.); -формировать умения максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО. <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать спортивные навыки у наиболее способных и подготовленных детей; -укреплять здоровье, закалять организм, содействовать правильному физическому развитию. <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -воспитывать чувство уверенности в себе; -воспитывать морально-этические и волевые качества; -воспитывать привычку к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и прививать необходимые гигиенические навыки и умения.
Ожидаемые результаты освоения программы	<p>Ребенок получит представления о:</p> <ul style="list-style-type: none"> • видах обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) комплекса ГТО; • правилах безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями; • причинах травматизма; • технике и правилах выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО. <p>У ребёнка будут сформированы умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости; • проявлять инициативу в творческом

	сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций; • адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей на занятиях.
Срок реализации	1 год
Количество часов в неделю/год	2/76
Возраст учащихся	6-7 лет
Формы занятий	Подгрупповые
Методическое обеспечение	Организация и проведение семинара по изучению программы, пропаганда лучшего опыта работы педагогов, работающих в данном направлении, консультации, проведение семинарских занятий, проведение мастер-классов, круглых столов, открытых дверей, самообразование.
Условия реализации программы	Спортивный зал, дидактический материал, соответствующий принципам дидактики и санитарно-гигиеническим нормам, методическая литература, спортивный инвентарь
Уровень освоения программы	Стартовый

Аннотация к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе физкультурно-спортивной направленности «Юный ГТО-шка»

Дополнительная общеобразовательная программа «Юный ГТО-шка» реализуется на базе муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №74 «Филиппок». Программа ориентирована на совершенствование двигательных навыков и улучшение показателей физического развития для подготовки к сдаче норм ГТО. Уровень программы – стартовый.

Дополнительная общеобразовательная программа «Юный ГТО-шка» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Возраст дошкольников 6-7 лет. Наполняемость одной группы 10-14 человек.

Программа составлена согласно образовательному графику и рассчитана на 38 недель в год (2 раз в неделю)

Дополнительная общеобразовательная программа «Юный ГТО-шка» состоит из следующих разделов:

- диагностика;
- прыжки;
- быстрота;

- школа мяча;
- сила;
- гибкость;
- выносливость.

Цель программы заключается в совершенствовании двигательных навыков и улучшении показателей физического развития для подготовки к сдаче норм ГТО.

Задачи:

1. Обучающие:

- познакомить детей с программой ГТО, традицией их проведения, символикой;
- обучать основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);
- формировать умения максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

2. Развивающие:

- совершенствовать спортивные навыки у наиболее способных и подготовленных детей;
- укреплять здоровье, закаливать организм, содействовать правильному физическому развитию.

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство уверенности в себе;
- воспитывать морально-этические и волевые качества;
- воспитывать привычку к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и прививать необходимые гигиенические навыки и умения.

Пояснительная записка

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

Программа дополнительного образования «Юный ГТО-шка» разработана в рамках физкультурно-спортивной направленности в соответствии с ФОП ДО.

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

Почему ГТО стоит прививать, именно, начиная с дошколят?

- физическое развитие ребенка – это, прежде всего двигательные навыки. Координацию движений определяют развитием мелкой и большой моторики;
- именно в дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. Этот период детства характеризуется постепенным совершенствованием всех функций детского организма. Ребенок этого возраста отличается чрезвычайной пластичностью;
- для развития координации движений сензитивным является старший дошкольный возраст. Именно в это время ребёнку следует приступать к занятиям гимнастикой, фигурным катанием, балетом и т. п.;
- этот период – период самого активного развития ребенка, как в двигательном, так и в психическом развитии;
- с точки зрения же психологов, динамика физического развития неразрывно связана с психическим и умственным развитием.

Актуальность программы

В рамках программы «Юный ГТО-шка» осуществляется физкультурно-спортивная 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.

Возраст дошкольников: программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста 6-7 лет.

Срок реализации программы: программа составлена согласно образовательному (учебному) графику и рассчитана на 76 занятий в год (2 раза в неделю).

Цель программы: совершенствование двигательных навыков и улучшение показателей физического развития для подготовки к сдаче норм ГТО

Задачи:

1.1. Обучающие:

- познакомить детей с программой ГТО, традицией их проведения, символикой;
- обучать основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);
- формировать умения максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

2. Развивающие:

- совершенствовать спортивные навыки у наиболее способных и подготовленных детей;
- укреплять здоровье, закаливать организм, содействовать правильному физическому развитию.

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство уверенности в себе;
- воспитывать морально-этические и волевые качества;
- воспитывать привычку к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и прививать необходимые гигиенические навыки и умения.

Планируемые результаты освоения программы

Планируемым результатом освоения Программы является достижение ребенком уровня, соответствующего требованиям Комплекса ГТО I ступени:

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

Адресат программы: программа рассчитана на 1 год обучения для дошкольников старшего возраста 6-7 лет. Количество подгрупп – 2. Наполняемость одной группы 10-14 человек. Занятия проводятся 2 раз в неделю для каждой подгруппы.

Форма обучения: очная.

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы от уже существующих программ является срок реализации, а именно: программа ознакомительная, по

возрастным параметрам – одновозрастная, по принципам разработки - интегрированная.

Программа требует широкого использования спортивного инвентаря, а также большого объема вариации игр. Работа по программе предполагает вариативное её использование, педагогу открываются горизонты собственного творчества, так как программа подразумевает инициативный, самостоятельный подход к любой части её содержания.

Дополнительная общеобразовательная программа «Юный ГТО-шка» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Законодательно-нормативное обеспечение программы

Основанием для разработки программы являются:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273 – ФЗ;

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

4. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации»;

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21» «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (с изменениями на 30.12.2022);

6. Устав и локальные нормативные, распорядительные акты образовательной организации.

Дополнительная общеразвивающая программа разработана с учетом интересов и запросов родителей в учреждении.

Особенности организации образовательного процесса

– Учебные занятия начинаются 01.09. и заканчиваются 31.05.;

- Учебные занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным заведующей МБДОУ №74 детский сад «Филиппок»;
- Продолжительность занятий не превышает 30 минут;
- В каникулярное время (кроме летних каникул с 1.06 по 31.08) занятия проводятся в соответствии с календарно-тематическими планами;
- Допускается изменение форм занятий, проведение воспитательных мероприятий;
- Нерабочие и праздничные дни - в соответствии с Постановлениями Правительства РФ.

Педагогические принципы программы

В основу реализации программы положены следующие принципы:

- ✓ *Принцип лично-ориентированного общения* - индивидуально-личностное формирование и развитие морального облика человека. В процессе обучения дети выступают как активные исследователи, перенимают его опыт. Партнёрство, соучастие и взаимодействие – приоритетные формы общения педагога с детьми;
- ✓ *Принцип тематического планирования материала* предполагает подачу изучаемого материала по тематическим блокам: родная семья, родная природа, родная культура, родной город, родная страна и другие.
- ✓ *Принцип наглядности* – широкое представление соответствующей изучаемому материалу наглядности: иллюстрации, фотографии пейзажей, памятников, достопримечательностей и т.д.;
- ✓ *Принцип последовательности* предполагает планирование изучаемого познавательного материала последовательно (от простого к сложному), чтобы дети усваивали знания постепенно, в определённой системе;
- ✓ *Принцип занимательности* – изучаемый материал должен быть интересным, увлекательным для детей, этот принцип формирует у детей желание выполнять предлагаемые виды заданий, стремиться к достижению результата;
- ✓ *Принцип доступности* предполагает соотнесение содержания, характера и объёма учебного материала с уровнем развития, подготовленности детей;

✓ *Принцип непрерывности.* На нынешнем этапе образование призвано сформировать у детей устойчивый интерес к постоянному пополнению своего интеллектуального багажа и совершенствование нравственных чувств;

✓ *Принцип научности.* Одним из важных принципов программы является её научность. На основе сведений об истории и культуре родного края и родной страны;

✓ *Принцип системности.* Принцип системного подхода, который предполагает анализ взаимодействия различных направлений патриотического воспитания. Этот принцип реализуется в процессе взаимосвязанного формирования представлений ребёнка о патриотических чувствах в разных видах деятельности и действенного отношения к окружающему миру;

✓ *Принцип преемственности.* Патриотическое воспитание дошкольников продолжается в школе.

✓ *Принцип культуросообразности.* Этот принцип выстраивает содержание программы как последовательное усвоение и выработке на этой основе ценностных ориентаций.

Учебный план

№	Раздел, тема	Количество часов			Форма контроля
		Теоретическая часть	Практическая часть	Всего часов	
1.	Инструктаж по технике безопасности	2	-	2	текущий
2.	Диагностика	-	6	6	входной
3.	Прыжки	2	9	11	текущий
4.	Быстрота	1	10	11	текущий
5.	Школа мяча	3	10	13	текущий
6.	Сила	1	10	11	текущий
7.	Гибкость	2	9	11	текущий
8.	Выносливость	1	10	11	текущий
Итого часов в год		12	64	76	

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Формы контроля
1	сентябрь	05	15.50-16.20	теоретическая	2	Инструктаж по технике безопасности	Спортивный зал	беседа
2		07						
3		12	15.50-16.20	практическая	6	Диагностика	Спортивный зал	соревнования
4		14						
5		19						
6		21						
7		26						
8		28						
9	октябрь	3	15.50-16.20	теоретическая, практическая	11	Прыжки	Спортивный зал	беседа, соревнования
10		5						
11		10						
12		12						
13		17						
14		19						
15		24						
16		26						
17	31							
18	ноябрь	2	15.50-16.20	теоретическая, практическая	11	Быстрота	Спортивный зал	беседа, соревнования
19		7						
20		9						
21		11						
22		16						
23		18						
24		23						
25		25						
26	30							
27	декабрь	5	15.50-16.20	теоретическая, практическая	13	Школа мяча	Спортивный зал	беседа, соревнования
28		7						
29		12						
30		14						
31		19						
32		21						

33		26						
34		28						
35	январь	9						
36		11						
37		16						
38		18						
39		23						
40		25						
41		30						
42	февраль	1						
43		6						
44		8	15.50-16.20	теоретическая, практическая	11	Сила	Спортивный зал	беседа, соревнования
45		13						
46		15						
47		20						
48		22						
49		27						
50	29							
51	5							
52	7							
53	12							
54	14							
55	19							
56	21							
57	26							
58	28							
59	апрель	2	15.50-16.20	теоретическая, практическая	11	Гибкость	Спортивный зал	беседа, соревнования
60		4						
61		9						
62		11						
63		16						
64		18						
65		23						
66		25						
67	30							
68	май	2	15.50-16.20	теоретическая, практическая	11	Выносливость	Спортивный зал	беседа, соревнования
69		7						
70		9						
71		14						

72		16					
73		21					
74		23					
75		28					
76		30					

Содержание учебного плана

Дополнительная общеобразовательная программа «Юный ГТО-шка» раскрывается через следующие темы:

Тема №1 (Занятие 1-2) «Инструктаж по технике безопасности»

Инструктаж техники безопасности. Игра «Перестрелка».

Тема №2 (Занятие 3-8) «Диагностика»

Выполнение диагностических упражнений на ловкость, прыгучесть, силу. Развитие точности движений; закрепление умения владеть мячом.

ОРУ без предметов, упражнения на развитие прыгучести, прыжки в длину с места.

П. и. «Мы веселые ребята», упр. на дыхание.

Ходьба на носках, с мешочком на голове. Бег мелким и широким шагом, «змейкой» ОРУ с мешочком. Подвижная игра с бегом и лазаньем «Медведь и пчелы». Упражнения для профилактики плоскостопия:

- развести и свести пятки, не отрывая носков от пола;
- прокатывание палки подошвами ног;
- перекаты с пяток на носки;
- ходьба по гимнастической палке.

Тема №3 (Занятие 9-19) «Прыжки»

Тема направлена на координацию движений, развитие прыгучести, теоретические и практические знания о технике прыжков в высоту, длину.

Прыжки в высоту через резинку, натянутую между стойками; игровое упражнение: «Достань до игрушки». Прыжки в длину с места, эстафеты: прыжки на двух ногах правым и левым боком, прыжки из обруча в обруч.

П/и «Ловишка», «Прыгни-повернись», «Мяч водящему», «Кого назвали, тот и ловит», «Охотники и утки»; дыхательные упражнения: «Ветерок», «Насос».

ОРУ без предметов, упражнения на развитие прыгучести, прыжки в длину с места.

Ходьба на носках, с мешочком на голове. Бег мелким и широким шагом, «змейкой» ОРУ с мешочком. Подвижная игра с бегом и лазаньем «Медведь и пчелы». Упражнения для профилактики плоскостопия:

- развести и свести пятки, не отрывая носков от пола;
- прокатывание палки подошвами ног;
- перекаты с пяток на носки;
- ходьба по гимнастической палке.

Тема №4 (Занятие 20-30) «Быстрота»

Тема направлена на развитие быстроты, развитие скоростно-силовых качеств.

Эстафеты на быстроту, на взаимодействие друг с другом «Шайбу, шайбу», «Метатели ядра».

П./и. «Пятнашки», «Займи свободный кружок», «Обгони мяч», «Подвижная цель», «Мяч по кругу»; дыхательные упр.: «Воздушный шар», «На море», «Обними себя».

Челночный бег 3х5 с выбыванием, бег с препятствием П./и. «Дыхательное упражнение: «Покоритель космоса».

Тема №5 (Занятие 31-43) «Школа мяча»

Тема направлена на овладение броском мяча, маленького, среднего, на развитие меткости (соотношение дальности и угла броска, удара), скоростные качества. Формирование теоретических и практических знаний о видах спорта «Футбол», «Волейбол», «Баскетбол», «Гандбол».

ОРУ с малым мячом, метание мешочка в цель, броски и ловля мяча в парах.

. Игровые упражнения с мячом: «Ловкие ребята», «Обведи точно», «Гол в ворота», «Брось – поймай», «Передача мяча в парах», «Подача мяча», «Не упусти мяч», «Дриблинг», «Отбей снизу», «Броски в корзину», «Карусель», «Катапульта», «Кто дальше», «Хлопушка», «Стоп», «Меняемся местами».

Эстафета «Метко в цель», «Попади в ворота», «Кто быстрее»; дыхательные упражнения: «Северок – ветерок», «В лесу», «Гуси летят», «Будильник».

П./и. «Баскетбол» (в облегченном варианте), «Гандбол» (в облегченном варианте), «Попади в кегли», «Попади в корзину», «Футбол», «Круговые пятнашки», «Волк».

Тема №6 (Занятие 44-54) «Сила»

Тема направлена на развитие скоростно-силовых навыков.

Эстафеты: «Олимпийский огонь», «Слалом».

П./и. «Совушка», «Бездомный заяц»; дыхательное упражнение: «Лягушка».

ОРУ с лентами, упражнения на развитие прыгучести, силы мышц ног и рук.

Тема №7 (Занятие 55-65) «Гибкость»

Тема направлена на развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного корсета позвоночника, растяжка, имитация стилей плавания, развитие гибкости.

ОРУ с гимнастической палкой, подтягивание на перекладине, наклон вперед из положения сидя; самомассаж.

Сухое плавание – на берегу игровые упражнения: «Брасс», «Кроль».

П./и. «Море волнуется»

Тема №8 (Занятие 66-76) «Выносливость»

Тема направлена на развитие выносливости, скорость реакции.

Спец. беговые упр., гимнастика для глаз: «Лиса». Гимнастика для стоп. ОРУ для формирования правильной осанки.

П./и. «Горелки», «Кот и мыши», «Гуси – лебеди», «Часики», «Бег к реке», «Невод», «Перетягивание», дыхательное упражнение: «Самолет».

Особенности организации образовательного процесса

В **вводной части** происходит настрой детей на работу и подготовку организма к основной части тренировки, решается задача воспитания и закрепления навыка правильной осанки.

В **основной части** происходит максимальная нагрузка на организм, способствующая укреплению мышечного корсета и тренировки силовой выносливости мышц, которая должна быть оптимальной для детей. Также решаются задачи развития вестибулярного аппарата, гибкости и подвижности в суставах, воспитания и закрепления навыка правильной осанки.

Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов, воспитанию и закреплению навыка правильной осанки и расслаблению организма.

Результативность

С целью определения качества работы по спортивно-патриотическому воспитанию дошкольников проводится педагогическая диагностика, которая поможет выявить и оценить уровень знаний детей, даст возможность скорректировать деятельность педагога по обучению и ликвидировать пробелы в знаниях обучающихся. Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год (сентябрь, май). Такая периодичность мониторинга, обеспечивает полную оценку динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса. Получаемая в ходе мониторинга информация, является критерием качества образовательного процесса и основанием для корректировки форм и видов физических занятий, уровня физической нагрузки.

Средние показатели уровня специальной подготовки детей

6 – 7 лет (основные)

Методика определения уровня физических качеств и двигательных навыков

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Тесты для определения скоростных качеств

Бег на 30 м со старта

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3м). Предлагается три попытки, фиксируется лучший результат.

Внимание! Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

Бег 300 метров, с высокого старта в спортивном зале

Бег выполняется по кругу в спортивном зале (измеряется длина одного круга, затем вычисляется общая длина дистанции, она должна быть 300 метров).

Тесты для определения скоростно – силовых качеств

Прыжок в длину с места

Делается две попытки, в карту заносится лучший результат. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю ступню.

Внимание! Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то следует засчитывать тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.

Тесты для определения ловкости и координационных способностей.

Челночный бег 3 * 10 м (определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки).

Фиксируется общее время бега.

Наклон вперед из положения, сидя на полу (тест характеризует подвижность всех звеньев опорно – двигательного аппарата, эластичность мышц и связок).

Ребенок садится на специальную доску (ступнями упирается в барьер, за которым находится линейка). Задание: наклониться вперед, стараясь не сгибать

колени (при необходимости их можно придержать педагогу). Фиксируется тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев.

Тесты для определения силовой выносливости.

Подъем туловища в сед из положения, лежа на спине за 30 сек.

Педагог считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме коснулся согнутых коленей, а также при разгибании туловища коснулся лопатками мата.

Засчитывает количество раз, выполненное за 30 секунд.

Подтягивание – из виса лежа на подвесной перекладине (до 80 см)

Упражнение выполняется плавно, без рывков. Количество правильных выполнений идет в зачет.

Средние показатели физической подготовленности детей

6 – 7 лет (основные)

№	Двигательные качества и способности	Контрольные задания	Уровень показателя (6-7 лет)	
			д	м
1	Скорость	Бег на 30 м (с)	6,6 сек	6,5 сек
		Бег на 300 м (с)	Без учета времени	Без учета времени
2	Ловкость (координационные способности)	Челночный бег на 3*10 м (м)	10,2 сек	10,0 сек
3	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	132 см	135 см
4	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (+см)	Более 18 раз	Более 11 раз
5	Силовая выносливость	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	Более 11 раз	Более 13 раз
		Подъем туловища за 30 с	Более 15 раз	Более 16 раз

Переводные нормативы

№	Наименование	1 год		2 год	
		д	м	д	м
1	Бег на 30 м (с)	7,9 сек	7,8 сек	6,6 сек	6,5 сек
2	Челночный бег на 3*10 м (м)	11,4 сек	11,2 сек	10,2 сек	10,0 сек
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	101 см	108 см	132 см	135 см
4	Наклон вперед из положения сидя (+см)	Более 11 раз	Более 9 раз	Более 18 раз	Более 11 раз

5	<i>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)</i>	Более 11 раз	Более 13 раз	Более 11 раз	Более 13 раз
6	<i>Бег на 300 м (с)</i>	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
7	<i>Подъем туловища за 30 с</i>	Более 12 раз	Более 13 раз	Более 15 раз	Более 16 раз

Основные направления и формы работы с детьми

Формирование интереса к спорту посредством физкультурно-спортивной организации с помощью внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО детей дошкольного возраста осуществляется в процессе использования различных форм и методов работы с ними: на занятиях по физической культуре, в процессе проведения подвижных игр, эстафет, спортивных праздников и досугов. Наибольший воспитательный эффект оказывают спортивные праздники и развлечения. Данная форма работы позволяет закрепить и обобщить знания и умения детей в рамках определённой темы.

Достижение положительных и долгосрочных эффектов в организации спортивно-патриотического воспитания дошкольников возможно только на основе комплексного подхода. Такой подход включает в себя образовательную деятельность, работу с родителями, информационное и материально-техническое обеспечение и контроль со стороны администрации. Поэтому был разработан комплекс мероприятий.

Для достижения поставленных задач в ходе занятий выдается теоретический материал (рассказ, объяснение, показ), для обучения, закрепления и проверки усвоения пройденного материала проводятся практические занятия, соревнования и прием тестов физической подготовленности.

В ходе практических занятий обучающиеся выполняют практические задания по пройденным темам, сначала под наблюдением преподавателя, а затем самостоятельно. После выполнения задания производится разбор ошибок.

Формы проведения:

- ООД;
- спортивные состязания, соревнования;
- подвижные игры;
- спортивные праздники и развлечения;

-чтение художественной литературы, соответствующей возрастной категории детей;

-рассматривание иллюстраций, картин, разнообразных репродукций и вырезок из газет, содержащих необходимые исторические факты и события;

-использование аудио и видео аппаратуры для просмотра и слушания музыкальных произведений о войне, родной земле, показы детям фильмов о подвигах русских людей;

-художественное творчество детей (изготовление поделок и сувениров на тему «ГТО», рисование, лепка, аппликация).

Методы и технологии, используемые в работе:

- интерактивный метод обучения;
- технология игрового обучения;
- моделирование опасных и безопасных ситуаций;
- метод наблюдения и беседы;
- лично-ориентированная технология;
- диагностика;
- знакомство с художественной литературой;
- организованная образовательная деятельность;
- спортивные праздники, развлечения;
- продуктивные виды деятельности.

Методы активизации родителей и педагогов:

- обсуждение разных точек зрения;
- решение проблемных задач по спортивно-патриотическому воспитанию дошкольников;
- ролевое проигрывание ситуаций;
- анализ родителями и педагогами поведения ребенка;
- обращение к опыту родителей.

Используемые в ходе работы ситуационные формы обучения, максимальное разнообразие приемов и средств, не формальность, творческий поиск позволяют ребенку научиться использовать свои знания в повседневной жизни.

Работа с педагогическим коллективом

Методическая работа занимает особое место в системе управления дошкольным учреждением, так как, прежде всего, способствует активизации личности педагога, развитию его творческой деятельности. Все её формы направлены на повышение мастерства педагогов, развитие их творческого потенциала. Постоянная связь содержания методической работы с ходом и результатами работы педагогов обеспечивает непрерывный процесс совершенствования профессионального мастерства каждого воспитателя. Однако, такие факторы как бессистемность методических мероприятий, отсутствие обоснованного планирования, ограниченность и традиционность используемых форм, снижают уровень педагогического мастерства педагогов, не дают им возможность проявить себя.

В связи с этим, в работе с педагогами были использованы следующие формы организации: анкетирование, консультации, педагогические советы, семинары-практикумы, открытые просмотры занятий, контроль, проектная деятельность.

Перед педагогами поставлены следующие задачи:

- укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию;
- содействовать осознанию воспитанниками общественного долга, развитию дисциплинированности;
- способствовать проявлению разумной смелости, решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнений, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей;
- создавать условия для выполнения физических упражнений, направленные на преодоление трудностей физического характера. Развивать у детей терпение и выносливость.

Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Родители являются главными участниками образовательного процесса в спортивно-патриотическом воспитании дошкольников. Работа с родителями (законными представителями) должна быть целенаправленной, и строится на

основе диалога, открытости, искренности, отказе от критики и оценки партнера по общению.

В своей работе с родителями мы используем:

1. Информационно - аналитические формы

- анкетирование,
- проведение социологических срезов,
- опросов,
- "Почтовый ящик".

2. Познавательные формы

- консультации,
- беседы.
- педагогическая библиотека для родителей.
- дни добрых дел.

3. Досуговые формы

- конкурсы;
- викторины;
- развлечения;
- праздники и развлечения с участием детей и родителей.

5. Наглядно - информационные

- оформление буклетов с информацией о ГТО;
- фотовыставки.

Эта работа очень важна, так как педагоги, родители и дети выступают единой командой.

Материально-техническое обеспечение программы.

- | | |
|--------------------------|-------------|
| 1. Спортивный зал | 7. Скамейки |
| 2. Мячи малые; большие | 8. Конусы |
| 3. Обручи | 9. Ленты |
| 4. Канат | 10. Кубики |
| 5. Скакалки | 11. Кегли |
| 6. Гимнастическая стенка | 12. Маты |

Список литературы:

1. Алябьева Е. А. Тематические дни и недели в детском саду: Москва, творческий центр «Сфера», 2019.
2. Власова, Т.В. Развитие познавательного интереса у детей старшего дошкольного возраста в процессе экспериментирования / Т.В. Власова. — Казань: Бук, 2018. - 45-47с.
3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: история, теория, практика: учебное пособие / Авт.–сост. С. П. Аршинник, В.И. Тхорев, М.С. Шубин. – Краснодар: КГУФКСТ, 2021.– 184с.
4. Дошкольное образование: педагогический поиск. Сборник научно-методических статей с международным участием / под общей редакцией Б.П. Черника. — Новосибирск: Агентство «Сибпринт», 2020.
5. Мальченко А.Д. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО на предметной основе легкой атлетики: учебное пособие / А.Д. Мальченко, О.В. Погорелова. – М.: РУДН, 2021. - 148 с.
6. Михайлов, Н.Г. Содержание урока физической культуры и подготовленность учащихся к сдаче нормативов комплекса ГТО / Н.Г. Михайлов, М.А. Мотина // Физическая культура в школе. – 2019. - № 8. – С. 49-54.
7. Рекомендации по подготовке обучающихся к испытаниям комплекса ГТО: методическая разработка / В.И. Тхорев С.П. Аршинник, Фролова Н.Д. – Краснодар: КГУФКСТ, 2023. – 29 с.
8. Синявский, Н.И. Проектирование урока физической культуры, направленного на подготовку обучающихся к сдаче норм ГТО / Н.И. Синявский, А.В. Фурсов, Н.Н. Синявский // Культура физическая и здоровье. – 2022. - № 1 (81). – С. 113-116.
9. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы / авт.-сост. Т.Г.Кареева. – Волгоград: Учитель, 2020.