

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

Принята на заседании педагогического
совета МБДОУ № 74 «Филиппок»
от «08» апреля 2024 г.
протокол №3

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ № 74 «Филиппок»

Подписано электронной подписью

Сертификат:
00B4BDDD16D1E82317681AA32C9A0B982D
Владелец:
Корцева Татьяна Владимировна
Действителен: 06.02.2023 с по 01.05.2024

Т.В.Корцева
«09» апреля 2024г.

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

Срок реализации программы: 9 месяцев
Возраст учащихся: 6-7 лет
Автор – составитель программы:
Трифонова Любовь Сергеевна,
педагог дополнительного образования

АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «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.

Физическое воспитание особенно важно в дошкольном возрасте, это один из ответственных этапов жизни ребёнка. Именно в этот период закладываются основы здоровья: умственного, нравственного и физического развития, формируется личность человека. В это время ребенок интенсивно растет и созревает, движения становятся его основной потребностью. В связи с преемственностью между детским садом и школой, с введением сдачи норм ГТО в школьную программу, появилась необходимость создания спортивного кружка по подготовке дошкольников к сдаче норм ГТО.

Ребенок получит представления о видах обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) комплекса ГТО, правилах безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, технике и правилах выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО. У ребёнка будут сформированы умения правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости.

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

Программа рассчитана на 9 месяцев 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), 76 часов.

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

| | |
|---|--|
| 1 | Основы двигательной деятельности |
| 2 | Первые шаги к ГТО: от теории к практической деятельности |
| 3 | Физическое совершенство |

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 |
| Уровень освоения программы | Стартовый |
| ФИО автора (составителя) программы | Трифорова Любовь Сергеевна, педагог дополнительного образования |
| Год разработки | 2024 г. |
| Где, когда и кем утверждена дополнительная общеразвивающая программа | Рассмотрена на заседании педагогического совета от «08» апреля 2024 г., протокол № 3. Утверждена приказом заведующего ДОУ от «09» апреля 2024 г. № ДС74-11-86/4 |
| 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; -обучить 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; -укрепить здоровье, закалять организм, содействовать правильному физическому развитию. <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -воспитать чувства уверенности в себе; -воспитать морально-этические и волевые качества; -воспитать привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений. |
| Планруемые 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; <ul style="list-style-type: none"> -адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей на занятиях. |
| Срок реализации | 9 месяцев |
| 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 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение

Сохранение, развитие физического и духовно-нравственного здоровья учащихся немыслимы без формирования у них потребности в здоровом образе жизни. В современном обществе обострилась проблема поиска наиболее эффективных путей формирования потребности в ЗОЖ учащихся. Данная программа направлена на повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта, гармоничном и всестороннем развитии личности посредством внедрения комплекса ГТО в систему физического воспитания учащихся

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

1. [Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» \(с изменениями\).](#)
2. [Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».](#)
3. [Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».](#)
4. [Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»](#)

А также другими Федеральными законами, иными нормативными правовыми актами РФ, законами и иными нормативными правовыми актами субъекта РФ (Ханты-Мансийского автономного округа – Югры), содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере дополнительного образования детей, нормативными и уставными документами МБДОУ №74 «Филиппок».

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы осуществляется за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Актуальность программы «Юный ГТО-шка обусловлена тем, что в настоящее время сохранение, развитие физического и духовно-нравственного здоровья дошкольников немыслимы без формирования у них потребности в здоровом образе жизни. В современном обществе обострилась проблема поиска наиболее эффективных путей формирования потребности в ЗОЖ дошкольников. Данная программа направлена на повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта, гармоничном и всестороннем развитии личности посредством внедрения комплекса ГТО в систему физического воспитания учащихся.

Новизна программы состоит в том, что она по форме организации образовательного процесса она является модульной. Учебный план программы состоит из 3 модулей.

Программа является пропедевтическим курсом для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья в рамках подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и норм Комплекса ГТО в раннем дошкольном возрасте.

Направленность: дополнительная общеобразовательная программа «Юный ГТО-шка» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы: - стартовый.

Отличительные особенности программы: 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.

Адресат программы: программа рассчитана для дошкольников старшего возраста 6-7 лет. На программу дополнительного образования принимаются дети, имеющие медицинское заключение.

Количество обучающихся в группе: наполняемость одной группы 10-14 человек. Организационные формы обучения – подгрупповые,

Срок освоения программы: программа рассчитана на 9 месяцев обучения

Объем программы: 76 часов

Режим занятий: занятия проводятся во второй половине дня по 1 академическому часу 2 раза в неделю.

Формы обучения – очная.

Форма реализации образовательной программы – традиционная.

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

Задачи:

1. Обучающие:

- познакомить детей с программой ГТО, традицией их проведения, символикой;

- обучить 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:

- воспитать чувства уверенности в себе;

- воспитать морально-этические и волевые качества;

- воспитать привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений.

Содержание программы

Учебный план

| № | Основные темы и разделы | Количество часов | | | Формы контроля |
|--------------------------|---|---------------------|--------------------|-------------|--|
| | | Теоретическая часть | Практическая часть | Всего часов | |
| 1. | Основы двигательной деятельности | | | | |
| 1.1 | Правила ТБ при проведении занятий; выполнении упражнений, правила поведения в зале. | 2 | | 2 | Теоретические задания, тестирования |
| 1.2 | ЗОЖ. Режим дня. | 1 | | 1 | Тестирование |
| 2. | Первые шаги к ГТО: от теории к практической деятельности | | | | |
| 2.1 | Диагностика | | 4 | 4 | Тестирование |
| 2.2 | Строевые упражнения | | 1 | 1 | Практические задания, наблюдение |
| 2.3 | Легкая атлетика | 1 | 1 | 2 | Практические задания, наблюдение |
| 2.4 | «Школа мяча» | 3 | 8 | 11 | Практические задания, наблюдение |
| 3. | Физическое совершенство | | | | |
| 3.1 | Развитие быстроты | 1 | 8 | 9 | Практические задания, выполнение тестов из комплекса ГТО |
| 3.2 | Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | 9 | 10 | Практические задания, выполнение тестов из комплекса ГТО |
| 3.3 | Развитие гибкости | 1 | 9 | 10 | Практические задания, выполнение тестов из комплекса ГТО |
| 3.4 | Развитие силы | 1 | 8 | 9 | Практические задания, выполнение тестов из комплекса ГТО |
| 3.5 | Развитие выносливости | 1 | 9 | 10 | Практические задания, выполнение тестов из комплекса ГТО |
| 3.6 | Нормативы ГТО | | 8 | 8 | Выполнение тестов из комплекса ГТО |
| Итого часов в год | | 11 | 65 | 76 | |

Содержание учебно-тематического плана

1. Основы двигательной деятельности

1.1. Правила ТБ при проведении занятий; выполнении упражнений, правила поведения в зале (2 часа)

Теория: во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в залах возлагается на инструктора по физической культуре, непосредственно проводящего занятия с группой.

1.2 ЗОЖ. Режим дня (1 час)

Теория: рассказ и показ на наглядном материале (плакаты, картинки) о здоровом образе жизни. Правильное питание. Режим дня. Двигательная активность на протяжении всего дня. Зимние и летние виды спорта.

2. Первые шаги к ГТО: от теории к практической деятельности

2.1 Диагностика (4 часа)

Практика: выполнение диагностических упражнений на ловкость, прыгучесть, силу.

Развивать точность движений; закреплять умение владеть мячом.

Игра «Перестрелка».

2.2. Строевые упражнения (1 час)

Практика: ОФП. Строевые упражнения. команда «равняйся!», «смирно», «вольно». Общеразвивающие упражнения без предметов: «на параде», «вырастем большими»; «велосипед», «маятник», «кошка», «мячик».

Строевые упражнения; расчет «на первый-второй, 2 Строевые 11 12 третий»; перестроение из одной шеренги в две, Упражнение в ходьбе змейкой в колонне по одному и парами. Повороты на месте, направо и налево по счету. Остановка после ходьбы всем одновременно.

2.3. Легкая атлетика (2 часа)

Теория (1 час) : Рассказ и показ техники ходьбы и бега. История возникновения вида спорта «Лёгкая атлетика»

Практика (1 час): техника ходьбы и бега. Ходьба с фиксацией рук на пояс, за спину. Обычная ходьба, ходьба на носках.

Изучение техники бега. Групповые перебежки. Бег в прямом направлении. Челночный бег.

Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений без предметов: для рук, шеи, туловища, ног. Наклоны туловища вперёд из положения сидя, стоя.

ОРУ на месте и в движении. Отработка умений правильно выполнять упражнения на месте и в движении.

Общеразвивающие упражнения с предметами: использование кубиков: передача из рук в руки, за спиной, под ногами.

Общеразвивающие упражнения с флажками: наклоны, выпады, приседания, повороты, махи.

Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений с предметами и отработка правильности выполнения (мяч, обруч, флажки, кубики)

2.4. «Школа мяча» (11 часов)

Теория (3 часа): показ и рассказ техники метания мяча.

Практика (8 часов): обучение технике метания мяча. Метание из-за головы из положения стоя по направлению броска. Имитация броска мяча.

Упражнения на овладение техникой метания; как держать снаряд; положение натянутого лука; как выпустить снаряд; сохранить устойчивое положение.

Упражнения на точность, на дальность броска. Подбрасывание мяча с последующей ловлей. Метание мяча правой и левой рукой. Бросок мяча в стену и ловля его. Метание мяча в щит с увеличением расстояния (мальчики-6 метров, девочки-4 метра)

3. Физическое совершенство

3.1. Развитие быстроты (9 часов)

Теория (1 час): упражнения из физкультурно-спортивного комплекса ГТО (рассказ, показ).

Практика (8 часов): общеразвивающие упражнения без предметов и отработка правильности выполнения. Беговые эстафеты. Общеразвивающие упражнения с предметами и отработка правильности выполнения. Эстафеты с предметами. Тестовые испытания. Объяснение правильности выполнения упражнения. Закрепление умений бега по прямой дорожке. Закрепление техники челночного бега. Высокий старт с места, бег выделенной дистанции, разворот и возвращение в исходную точку. Бег наперегонки по группам; перебежки в чередовании с ходьбой. Челночный бег.

3.2. Развитие скоростно-силовых качеств (10 часов)

Теория (1 час): упражнения из физкультурно-спортивного комплекса ГТО (рассказ, показ).

Практика (9 часов): прыжковая техника. Выпрыгивания из полного приседа с махом рук. Закрепление техники выполнения прыжка в длину с места. Прыжки в длину с места с фиксированием результата. Отработка навыков правильного выполнения тестового задания; прыжки в длину с места.

3.3. Развитие гибкости (10 часов)

Теория (1 час): упражнения из физкультурно-спортивного комплекса ГТО (рассказ, показ).

Практика (9 часов): упражнения на растяжку мышц, наклоны из разных исходных положений, упражнения на матах, упражнения в парах. Отработка навыков правильного выполнения тестового задания; наклон вперед.

3.4. Развитие силы (9 часов)

Теория (1 час): упражнения из физкультурно-спортивного комплекса ГТО (рассказ, показ).

Практика (8 часов): упражнения с внешним сопротивлением вызываемых весом бросаемых предметов, например, метание.

Упражнения, отягощённые весом собственного тела, например, ползание, лазание, прыжки.

Отработка навыков правильного выполнения тестового задания; подтягивание на нижней перекладине.

3.5. Развитие выносливости (10 часов)

Теория (1 час): упражнения из физкультурно-спортивного комплекса ГТО (рассказ, показ).

Практика (9 часов): Беговые упражнения, бег в разном темпе, игровые упражнения с бегом. Длительный бег по кругу с учетом времени.

Отработка навыков правильного выполнения тестового задания.

3.6. Нормативы ГТО (8 часов)

Практика: выполнение тестов ГТО и получение знака отличия.

Планируемые результаты

Ребенок получит представления о:

- 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.

У ребёнка будут сформированы умения:

– 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.

Календарный учебный график

| Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Юный ГТО-шка» | | | | | | | |
|--|---------------|--------------|-------------------------|---------------|--------------|-----------------------|--------------|
| 1 полугодие | | | 2 полугодие | | | Итого | |
| Период | Кол-во недель | Кол-во часов | Период | Кол-во недель | Кол-во часов | Кол-во недель | Кол-во часов |
| 01.09.2024-30.12.2024 | 18 | 36 | 09.01.2025 - 31.05.2025 | 20 | 40 | 38 | 76 |
| Сроки организации промежуточного контроля | | | | | | Формы контроля | |
| Октябрь – ноябрь | | | Март – апрель | | | Тестовые задания, май | |

Условия реализации программы

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.

Методическое обеспечение программы

Методические материалы включают в себя:

- учебные пособия «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: история, теория, практика» Авт.–сост. С. П. Аршинник, В.И. Тхорев, М.С. Шубин.; «Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО на предметной основе легкой атлетики» Мальченко А.Д.
- методические рекомендации по подготовке обучающихся к испытаниям комплекса ГТО: В.И. Тхорев.

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;
- личностно-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.

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.

4. 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 | |
| 2. Мячи малые, большие | 30 шт |
| 3. Обручи | 15 шт |
| 4. Канат | 2 шт |
| 5. Скакалки | 15 шт |
| 6. Гимнастическая стенка | 1 шт |
| 7. Скамейки | 2 шт |
| 8. Конусы | 9 шт |
| 9. Ленты | 15 шт |

| | |
|-----------|-------|
| 10.Кубики | 15 шт |
| 11.Кегли | 30 шт |
| 12.Маты | 4 шт |

Оценочные материалы (Приложение 1)

С целью определения качества работы по спортивному 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 (октябрь, 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.

Список литературы:

1. 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.
2. Дошкольное образование: педагогический поиск. Сборник научно-методических статей с международным участием / под общей редакцией Б.П. Черника. — Новосибирск: Агентство «Сибпринт», 2020.
3. К вопросу о разработке структуры и содержания урока физической культуры, направленного на подготовку к выполнению нормативов комплекса ГТО / С.П. Аршинник, Г.Н. Дудка, В.И. Тхорев, Н.Г. Шубина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2019. – Т.12. – №2. – С. 73-81.
4. Мальченко А.Д. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО на предметной основе легкой атлетики: учебное пособие / А.Д. Мальченко, О.В. Погорелова. – М.: РУДН, 2020. - 148 с.
5. 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.
6. Рекомендации по подготовке обучающихся к испытаниям комплекса ГТО: методическая разработка / В.И. Тхорев С.П. Аршинник, Фролова Н.Д. – Краснодар: КГУФКСТ, 2023. – 29 с.
7. 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.
8. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы / авт.-сост. Т.Г.Кареева. – Волгоград: Учитель, 2022.

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 | | | |
|---|--|--|--------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| | | | 5-6 лет | | 7 лет | |
| 1 | Скорость | Бег на 30 м (с) | д | м | д | м |
| | | | 7,9 сек | 7,8 сек | 6,6 сек | 6,5 сек |
| | | Бег на 300 м (с) | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 2 | Ловкость (координационные способности) | Челночный бег на 3*10 м (м) | 11,4 сек | 11,2 сек | 10,2 сек | 10,0 сек |
| 3 | Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 101 см | 108 см | 132 см | 135 см |
| 4 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя (+см) | Более 11 раз | Более 9 раз | Более 18 раз | Более 11 раз |
| 5 | Силовая выносливость | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | Более 11 раз | Более 13 раз | Более 11 раз | Более 13 раз |
| | | Подъем туловища за 30 с | Более 12 раз | Более 13 раз | Более 15 раз | Более 16 раз |

Переводные нормативы

| № | Наименование | 1 год | | 2 год | |
|---|--|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| | | д | м | д | м |
| 1 | Бег на 30 м (с) | д | м | д | м |
| | | 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 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | Более 11 раз | Более 13 раз | Более 11 раз | Более 13 раз |
| 6 | Бег на 300 м (с) | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 7 | Подъем туловища за 30 с | Более 12 раз | Более 13 раз | Более 15 раз | Более 16 раз |