

Комитет образования и науки администрации города Новокузнецка
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №148»

(МБ ДОУ «Детский сад №148»)

Россия, 654011, Кемеровская область, г.Новокузнецк, пр-т Архитекторов 24-А

Тел./факс: 8(3843)61-90-84 e-mail: mdou-148@mail.ru **официальный сайт** учреждения: [http:// mdou-148.ucoz.ru](http://mdou-148.ucoz.ru)

ОКПО 16729855 ОГРН 1024201674683 ИНН/КПП 4218020517/421801001

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета

Протокол № 1

От 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МБ ДОУ «Детский сад №148»

Л.А. Таргаева

Приказ № 184 от 31.08.2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИК»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся 6-7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:

Яровая Татьяна Викторовна,

инструктор по физической культуре

Новокузнецкий городской округ, 2023 г.

Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Содержание Программы.....	8
Учебно-тематический план.....	8
Календарный учебный график.....	10
Условия реализации Программы.....	11
Методические материалы.....	15
Список используемой литературы.....	18

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «СПОРТИК» (далее Программа) - физкультурно-спортивная.

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.

Нормативно-правовое обеспечение разработки и реализации программы:

1. - Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с последующими изменениями и дополнениями.
2. - Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).
3. - Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. - Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 06.12.2019 N 56722).
5. - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей, и молодежи».
6. - Приказ Министерства просвещения РФ от 2 декабря 2019 г. N 649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды».
7. - Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).
8. - Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования, и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242). - Устав ОО.
9. - Положение о порядке разработки, оформления и утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ОО. 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
10. О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты РФ 30 сентября 2015г.

11. Указ президента РФ «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24.03.2014 № 172

12. Приказ Минспорта России от 22.02.2023 №117 "Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

Постановление правительства РФ «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Комплекс ГТО состоит из 18 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.

Уровень освоения содержания. Программа имеет базовый уровень.

Актуальность Программы. Дополнительное образование в дошкольном возрасте играет решающую роль в формировании личности ребенка и его развитии. Оно направлено на создание условий для всестороннего развития детей,

развития их талантов и способностей, а также укрепления здоровья и физической активности. В этом контексте актуальность данной Программы дополнительного образования в дошкольном возрасте особенно ощутима.

Внедрение программы «Спортик» в дошкольные учреждения имеет ряд преимуществ. Во-первых, такой подход способствует формированию у детей осознанного и активного отношения к своему здоровью и активному образу жизни. Ребенок изучает основные принципы здорового питания, регулярные физические нагрузки и профилактику заболеваний. В результате он уже с самого раннего возраста осознает свою ответственность за свое здоровье и развивает полезные привычки, которые будут сопровождать его на протяжении всей жизни.

Во-вторых, Программа предоставляет дополнительные возможности для развития физической активности у детей дошкольного возраста. Она способствует стимулированию двигательной активности ребенка, формированию его физической выносливости и укреплению мышц и костей. В рамках программы предусмотрены специальные упражнения и занятия, которые помогают развить координацию движений, гибкость, силу и выносливость маленького спортсмена.

В-третьих, активное участие в Программе способствует развитию социальной адаптации детей. В процессе ее освоения, дети учатся работать в команде, устанавливать контакты с другими детьми и взаимодействовать с окружающими. Это помогает им лучше адаптироваться в коллективе, развивать навыки сотрудничества, вырабатывать коммуникативные навыки и позитивное отношение к окружающим.

Благодаря данной Программе в нашем дошкольном учреждении обеспечивается активное и целенаправленное развитие обучающихся, их физическое и психологическое здоровье. Ее реализация имеет огромное значение для формирования физической, интеллектуальной и нравственной сферы развития ребенка, обеспечивая ему здоровое и счастливое будущее.

Отличительной особенностью Программы является то, что итоговый результат – это сдача норм ВФСК ГТО на знаки отличия.

Адресат Программы. Данная программа рассчитана на обучающихся 6-7 лет. Набор в объединение осуществляется в соответствии с предварительной диагностикой и согласия родителей (законных представителей).

Количественный состав: 15 человек. Состав группы является постоянным.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Общий объем часов по программе – 24 часа.

Формы обучения: очное, организованная образовательная деятельность. Основной формой организации обучения в объединении является занятие.

Режим занятий: занятие один раз в неделю по 1 часа, продолжительность одного часа занятия составляет 30 минут.

Цель Программы: укрепление здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма.

Задачами Программы являются:

1. Прививать детям любовь к физической активности и спорту.
2. Формировать у детей багаж базовых физических навыков.
3. Способствовать развитию дисциплины и самоконтроля.
4. Способствовать формированию здорового образа жизни.

Содержание программы «СПОРТИК»

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Общее	Теория	Практика	
1	Диагностический	2	1	1	
1.1.	Блок контрольных занятий	2	1	1	Тесты
2	Развивающий	20	5	15	
2.1.	Блок «Прыжки»	4	1	3	Тесты
2.2.	Блок «Быстрота»	4	1	3	Тесты
2.3.	Блок «Школа мяча»	4	1	3	Тесты
2.4.	Блок «Гибкость»	4	1	3	Тесты
2.5.	Блок «Сила»	4	1	3	Тесты
3	Итоговый	2	-	2	
3.1.	Блок контрольных занятий	2	-	2	Тесты
Итого:		24	6	18	

Содержание учебно-тематического плана

Тема: «Блок контрольных занятий»

Теория: педагог знакомит обучающихся с ВФСК «Готов к труду и обороне».

Практика: выполняют диагностические задания.

Тема: Блок «Прыжки»

Теория: изучение техники выполнения.

Практика: развитие скоростно-силовых качеств в игровой форме.

Тема: Блок «Быстрота»

Теория: изучение техники выполнения

Практика: развитие скоростных умений и навыков в игровой форме.

Тема: Блок «Школа мяча»

Теория: изучение техники.

Практика: совершенствование навыков работы с мячом в игровой форме.

Тема: Блок «Гибкость»

Теория: изучение техники выполнения упражнений на развитие гибкости

Практика: способствовать формированию пластичности через упражнения.

Тема: Блок «Сила»

Теория: изучение техники выполнения

Практика: развитие силовых качеств в игровой форме.

Тема: Блок контрольных занятий

Выполнение комплекса ГТО I ступени.

Планируемые результаты: 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.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

№	Год обучения	Объем учебных часов	Количество учебных дней	Режим работы
1	1	24	24	1 занятие в неделю по 1 часа

Условия реализации Программы

Материально-техническое обеспечение программы

Оснащение зала:

- спортивное оборудование (степ-платформы, гимнастический мат, гимнастические скамейки);
- спортивный инвентарь (гимнастические палки, скакалки, обручи, дуги, мешочки с песком, канат, конусы для разметки, гимнастические коврики, фитболы, резиновые мячи, массажные мячи);
- техника (компьютер).

Кадровое обеспечение программы.

Медицинское сопровождение:

1. Анализ медицинских карт для выявления группы здоровья.
2. Решение вопроса о допуске детей к занятиям с учетом состояния здоровья и индивидуальных особенностей.
3. В соответствии с заключением врача, освобождение детей от занятий после перенесенных заболеваний.
4. Медсестра контролирует надлежащее санитарное состояние зала, оборудования для занятий, следит за температурным режимом.

Обязательная форма одежды: футболка, шорты, спортивная обувь для зала.

Формы аттестации и контроля. Выполнение комплекса ГТО I ступени.

Оценочные материалы.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

Упражнение	МАЛЬЧИКИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ золотой значок	ДЕВОЧКИ серебряный значок	ДЕВОЧКИ бронзовый значок
Челночный бег 3x10 метров (секунд)	11,2	10,8	9,9	10,8	11,3	11,7
или бег на 10 метров (секунд)	3,1	3,4	3,8	3,3	3,6	4,0

Смешанное передвижение	600 без учёта времени	400 без учёта времени	200 без учёта времени	480 без учёта времени	280 без учёта времени	180 без учёта времени
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	+7	+3	+1	+9	+5	+3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	95	85	107	87	77

УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО

Условие	МАЛЬЧИКИ	МАЛЬЧИКИ	МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ	ДЕВОЧКИ	ДЕВОЧКИ
	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК «ГТО»	5	5	5	5	5	5

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

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ:

1.1	Челночный бег 3x10 метров
	Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».
	Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.
1.2	Бег на короткие дистанции
	Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 10 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м — с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 — 4 человека.
2	Смешанное передвижение
	Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона

	или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек.
4	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.
5	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.

Условия выполнения государственных требований комплекса ГТО обеспечиваются:

- в рамках реализации образовательной области «Физическое развитие». «Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности воспитанников: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения,

крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)». Организованная образовательная деятельность организуется 1 раз в неделю.

- в рамках спортивных мероприятий МБ ДОУ. Спортивные мероприятия в форме соревнований планируются заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами перспективно-тематического планирования.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения воспитанниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности воспитанников (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

Методические материалы

Характеристики особенностей воспитанников старшего (6-7 лет) дошкольного возраста.

Подготовительная к школе группа (6-8 лет) В данном возрасте происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Движения воспитанников 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 воспитанников 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 воспитанников о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у воспитанников 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 воспитанников о здоровьесберегающем 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 6—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 воспитанников 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

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 воспитанников 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.).

Обеспеченность методическими материалами

- конспекты занятий;
- картотеки игр: малоподвижных, подвижных, эстафет;
- картотека упражнений: на релаксацию, на развитие физических качеств и др.;
- схемы выполнения упражнений;
- подборка музыкального сопровождения;
- электронные презентации;
- материалы консультаций для родителей.

Список используемой литературы

1. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость - М. «Просвещение», 1981.

2. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам - М. «Владос», 2001.
3. Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет - М. Творческий центр «Сфера», 2008.
4. 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
5. 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.).
6. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств воспитанников дошкольного и школьного возраста - М. «Айрис пресс», 2004.
7. 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)»
8. 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)»
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 № 1165-р «О внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

10. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния воспитанников дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ - М. ТЦ Сфера, 2005.
11. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников - М. «Гном и Д», 2003.
12. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования
13. Филиппова С.О., Волосникова Т.В. Олимпийское образование дошкольников - Санкт-Петербург. «Детство-пресс», 2007.
14. Шебеко В.Н. Вариативные физкультурные занятия в детском саду - М. «Издательство института психотерапии», 2003.
15. Шебеко В.Н. Дошкольный возраст: психомоторная одарённость - «Дошкольное воспитание» № 10, 2008

Приложение

В соответствии с учебно-тематическим планом дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы составлен календарно-тематический план.

Календарно-тематический план

Месяц	Наименование разделов (блоков)	Содержание	Кол-во часов
Диагностический раздел			
Октябрь	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 –	Тестирование:	1 ч.

	выявление физической подготовленности.	уровня	1. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу 2. Метание теннисного мяча в цель	
	Развивающий раздел			
	Блок «Прыжки»		Игровые упражнения: «Оттолкнись и прыгни»; «Поменяй ноги»; «Вперёд прыгай, назад шагай»; Прыжки через обруч, как через скакалку. П/и «Удочка».	1 ч.
	Блок «Быстрота»		Игровые упражнения: «Падающая палка»; Бег по диагонали с ускорением; «Мяч в игре»; «Встречный бег»; «Кто быстрее?». Оздоровительно-развивающая игра (ОРИ) «Непослушные кольца». Массаж стоп.	1 ч.
Ноябрь	Блок «Школа мяча»		Упражнения "Школа мяча": 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»; Релаксационное упражнение «Ленивый барсук»	1 ч.
	Блок «Гибкость»		Упражнения стретчинга «Качалочка»; «Маленький мостик»; «Паровозик» «Змея»;	1 ч.

		«Морская звезда». Игровой самомассаж.	
	Блок «Сила»	Круговая тренировка: Отжимания из упора лёжа; Удержание угла на гимнастической стенке из вися; Прыжки через степы; Ходьба в приседе; Бег со сменой скорости; Ходьба с сохранением равновесия. Игровое задание «Не опоздай».	1 ч.
	Блок «Прыжки»	Бег прыжками с одной ноги на другую; Прыжки на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо; «Ящерица»; Прыжки через скакалку. ОРИ «Густой туман». Упражнение на релаксацию	1 ч.
Декабрь	Блок «Быстрота»	П/и «Успей поймать»; П/и «Бабочки и стрекозы»; П/и «Коршун и наседка»; П/и «Бери скорее»; Игровое упражнение «Кто быстрее»; Игра «Сом» (для увеличения жизненной ёмкости лёгких)	1 ч.
	Блок «Школа мяча»	Метание мяча вдаль из разных исходных положений. Перебрасывание двух мячей одновременно в паре; «Вышибалы»; «Мяч на сторону противника»; ОРИ «Звонкие мячи». Игра малой подвижности «Спрячь руки!».	1 ч.
	Блок «Гибкость»	Упражнения: Наклоны вперед из положения стоя (сидя), не сгибая ног; Маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой. Стретчинг: «Крокодил»	1 ч.

		«Гусеница» П/и «Спортивные догонялки с приседаниями»; Гимнастика для стоп.	
Январь	Блок «Сила»	Игровые упражнения «Тачка» (ходьба на руках, ноги держит партнер (5 м); «Отжимания» П/и «Горячая картошка», П/и «Замри», П/и «Поменяйся местами»	1 ч.
	Блок «Прыжки»	Бег прыжками с одной ноги на другую; Прыжки на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо; «Ящерица»; Прыжки через скакалку; Эстафета «Кенгуру». Упражнение на релаксацию	1 ч.
	Блок «Быстрота»	Игра «Иголка-нитка», «Чье звено скорее соберётся». «Встречный бег»; «Кто быстрее»; «Составь слово»; П/и «Канатоходец», Гимнастика для стоп.	1 ч.
Февраль	Блок «Школа мяча»	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	1 ч.
	Блок «Гибкость»	Упражнения стретчинга «Качалочка»; «Маленький мостик»; «Паровозик» «Змея»;	1 ч.

		«Морская звезда»; Упражнение на релаксацию.	
	Блок «Сила»	Столкнуть партнёра с места ударом ладони; Перетягивание соперника (в пределах 1 м) за одноимённые руки; Эстафета в упоре лёжа «Стенка на стенку»; Отобразить палку у соперника, поворачивая её в одну или другую сторону. П/и «Дракон, поймай свой хвост»	1 ч.
	Блок «Прыжки»	Прыжки со скакалкой в паре; Прыжки с продвижением вперёд ноги врозь - ноги скрестно, руки вверх-вниз; Впрыгивание на препятствие; Прыжки на батуте; П/и «Ловишка на одной ноге». Упражнение на дыхание, массаж ног.	1 ч.
Март	Блок «Быстрота»	Упражнения «Конники – спортсмены»; «Через кочки и пенечки»; П/и «Гуси – лебеди»; П/и «Пустое место»; Эстафета «Команда быстроногих»; Игра «Изобрази спортсмена» (творческое задание).	1 ч.
	Блок «Школа мяча»	Метание мяча вдаль из разных исходных положений. Перебрасывание двух мячей одновременно в паре; «Вышибалы»; «Мяч на сторону противника»; «Охотники и утки». Игра малой подвижности «Спрячь руки!».	1 ч.
	Блок «Гибкость»	Акробатические упражнения «Складной ножик», полушпагат; «Азбука телодвижений»; Балансировка на набивном мяче; «Достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу);	1 ч.

		П/и «Сделай фигуру». Игра с парашютом.	
	Блок «Сила»	«Тяни-Толкай» (перетянуть соперника в упряжке через черту движением вперёд); Метание набивного мяча вдаль из-за головы и бег за ним; Приседание (кол-во раз за 20 сек.); Армреслинг; П/и «Сильный бросок». Самомассаж.	1 ч.
Апрель	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.