

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением познавательно-
речевого развития воспитанников № 25 «Солнышко» села Покойного
Буденновского района»

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО
На Педагогическом совете
МДОУ детский сад 25 «Солнышко»
села Покойного Буденновского
района

Протокол № 1 от 30.08.23 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ детский сад
25 «Солнышко» села Покойного
Буденновского района

Приказ № 1 от 30.08.23 г.
Г.В. Овчаренко



**Рабочая программа по дополнительному
образованию
Физкультурно-спортивной направленности
«ГТОшка»**

Инструктор
по физической культуре:
Керимова Г.И

с. Покойное

Оглавление.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка (характеристика).....	
Актуальность программы.....	
Новизна программы.....	
Отличительные особенности программы.....	
Направленность.....	
Нормативные документы, на основе которых проектирована программа.....	
Адресат.....	
Формы и методы обучения.....	
Объем и срок освоения программы.....	
Режим занятий.....	
Цель и задачи программы.....	
Планируемые результаты.....	
Календарный учебный план.....	
Учебный план	

Раздел 2. Содержательный раздел.

Первый год обучения.....	
Второй год обучения.....	
Третий год обучения.....	
Четвертый год обучения.....	
Учебно- тематический план работы.....	

Раздел 3. Комплекс организационно-педагогических условий.

Условия реализации программы.....	
Используемые источники.....	
Методические материалы.....	
Литература для педагога.....	
Литература для детей.....	
Литература для родителей.....	
Приложение 1.	

Информационная карта дополнительной образовательной программы «ГТОшка»

1.	Учреждение	Муниципальное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением познавательно-речевого развития воспитанников № 25 «Солнышко» села Покойного Буденновского района
2.	Полное название программы	МДОУ д/с №25 "Солнышко"
3.	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4.	Составитель программы	Воспитатель: Керимова Г.И.
5.	Сведения о программе	Программа дополнительного образования "Гтошка" ориентирована на то, чтобы подготовить детей дошкольного возраста к выполнению тестовых испытаний ГТО. Занятия в объединении являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой.
5.1.	Срок реализации	1 год
5.2.	Адресат программы	Дети 6-7 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы	Тип - дополнительная общеобразовательная программа Вид - общеразвивающая программа
5.4.	Цель программы	Подготовка детей дошкольного возраста от 6 лет до прекращения образовательных отношений к выполнению нормативов I ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное включение всех участников образовательного процесса в подготовку и сдачу нормативов ГТО в соответствии с возрастными ступенями посредством физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении.

6.	Формы и методы образовательной деятельности	Формы: - групповые и игровые формы работы Методы: - метод круговой тренировки - соревновательный метод - наглядные методы
7.	Формы мониторинга результативности освоения программы	-Наблюдение активности на занятии; -Беседа с обучающимися, родителями; -Анализ работ.
8.	Результативность реализации программы	-Участие в краевых, муниципальных и городских конкурсах, фестивалях, интернет-конкурсах.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Актуальность

Новизна

Отличительная особенность

Направленность программы

Организация в дошкольных образовательных учреждениях физкультурно-спортивных кружков – одно из перспективных направлений работы по формированию здорового образа жизни, привлечению детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

«Готов к труду и обороне» (ГТО) – это программа физической подготовки, которая существовала не только в общеобразовательных, но и в спортивных, профильных, профессиональных организациях Советского Союза. Программа ГТО поддерживалась и финансировалась государством, ведь была частью системы патриотического воспитания. Просуществовала ГТО ровно 60 лет, успев стать частью жизни нескольких поколений наших соотечественников.

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.

Комплекс предусматривает подготовку и выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп от 6 до 70 лет и старше.

Структура комплекса включает 11 ступеней, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения (приложение 3) для права получения бронзового, серебряного или золотого знака (приложение 4).

Первая ступень ориентирована на детей старшего дошкольного возраста и младших школьников 6-8 лет,

Программа кружка «ГТОшка» разработана в рамках физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в соответствии с ФГОС 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, в двигательном, так и в психическом развитии.
- С точки зрения же психологов, динамика физического развития неразрывно связана с психическим и умственным развитием.

Возраст обучающихся: программа предназначена для воспитанников подготовительной группы детского сада.

Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» (далее по тексту – ГТО) в последние годы получил большую популярность. Принять в нем участие может каждый человек, готовый сдавать нормы ГТО начиная с 6-летнего возраста. В дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. Физическое развитие ребенка — это, прежде всего, двигательные навыки, спортивные игры, соревнования. Участие в спортивных мероприятиях повышает интерес к физической культуре и здоровому образу жизни детей. Подготовка и участие дошкольников к сдаче норм ГТО позволит создать условия для укрепления здоровья, воспитания 5 волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах. Во время соревнований дети получают не только радость от своих результатов, но и учатся переживать за товарищей, а также чувствуют себя маленькими участниками огромной команды спортсменов России. Возрождение системы ГТО может реально повлиять на повышение уровня как психического, так и физического здоровья нации. Приоритетное направление деятельности нашего дошкольного образовательного учреждения – укрепление и сохранение физического и психического здоровья дошкольников. Целью этого направления является разработка и реализация комплексного подхода к здоровьесбережению детей, родительской общественности, педагогов, сотрудников, как успешного фактора сохранения и укрепления здоровья всех участников образовательного процесса. Поэтому внедрение комплекса ГТО в дошкольном образовательном учреждении решает многие проблемы в физическом и психическом развитии дошкольника. Главное, что мы должны сделать сейчас как педагоги дошкольного образовательного учреждения – это активно внедрять ГТО в нашу жизнь среди детей и их родителей, педагогов. Интеграция Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» в системе дошкольного образования связана с выделением в комплексе ГТО I ступени: воспитанники групп общеразвивающей/компенсирующей направленности для детей дошкольного возраста от 6 лет до прекращения образовательных отношений уже могут сдавать нормативы Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне». У дошкольников необходимо не только развивать физические способности, но и формировать представление о Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне». Как известно, комплекс ГТО оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в

жизни двигательных и морально-волевых качеств. Это и стало основной целью программы дополнительного образования детей «ГТОшка».

Нормативные документы, на основе которых проектирована программа:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573);
3. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства №678 –Р от 31.03.2022);
4. Федеральный проект "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г.);
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
7. Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
8. Локальные акты МДОУ д\с №25 «Солнышко» с.Покойного.

Адресат программы: программа адресована обучающимся от 6-7лет. (не имеющие медицинских противопоказаний с основной группой здоровья).

Форма обучения: очная.

Язык обучения: русский.

Методы обучения:

Программа реализуется посредством основных методов и форм работы:

- метод круговой тренировки
- соревновательный метод

- наглядные методы
- групповые и игровые формы работы

Методические материалы:

- конспекты занятий;
- схемы выполнения упражнений;
- подборка музыкальных произведений;
- материалы консультаций для родителей.

Объем программы и срок освоения программы: .

Режим занятий:

При планировании работы кружка необходимо учитывать:

- индивидуально психологические особенности ребенка;
- возрастные особенности;

Программа рассчитана на 30 часов. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана.

Занятия проводятся с сентября по апрель 1 раз в неделю по 30 минут, во второй половине дня.

Место проведения – спортивный зал, спортивная площадка.

Форма одежды – спортивная форма, удобная обувь.

Для успешной реализации кружковой деятельности созданы условия

- 1.Наличие разнообразного спортивного оборудования и инвентаря.
- 2.Использование разнообразной фонотеки.
- 3.Создание эмоциональной положительной обстановки.
- 4.Учет нагрузки и дозировки упражнений рассчитан на возраст детей. Нагрузка должна возрастать постепенно, соблюдая принцип «от простого к сложному».
- 5.Каждое мероприятие носит развивающий характер, продумана активность, самостоятельность, творчество и индивидуальность каждого ребенка

Цель программы: сохранение, укрепление и развитие здоровья, повышение иммунитета, физическое совершенствование, формирование у воспитанников основ здорового образа жизни, воспитание патриотизма.

Задачи:

Оздоровительные

- 1.Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.

2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.

3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц.

Образовательные

1. Создавать условия для реализации потребности детей в двигательной активности.

2. Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).

3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Воспитательные

1. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

2. Воспитывать положительные черты характера.

3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

Планируемые результаты:

1. Планирование результатов освоения программы является достижением 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.

2. Будет сформирована мотивационная деятельность всех участников образовательного процесса: педагогического коллектива, родительской общественности, дошкольников к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Календарный учебный график
к программе «ГТОшка» на 2023-2024 учебный год

Год обучения	№ группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Режим занятий
1 год	Подготовительные группы «Подсолнушки» «Карамельки»	1 сентября 2023	31 мая 2024	30 недель	1 раз в неделю

Раздел 2 .СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Первый год обучения

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

№	Темы занятия	Кол-во часов
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1
2	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений	1
3	Разминка и ее значение в занятиях физическими упражнениями	1
4	Метание теннисного мяча в цель (57 гр.) дистанция 6 м	5
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи – см)	4
6	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	4
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	5
9	Челночный бег 30 м (с)	3
10	Смешанные передвижения 1000 м (мин, с)	3

Раздел 3. Комплекс организационно-педагогических условий.

Используемые источники:

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 детей 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. Серых Л.В. Готовим дошкольников к сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»: методические

рекомендации/ Л.В. Серых, С.А. Невмывака, Л.Я. Кокунько, М.Г. Шламова и др. - Белгород: Графит, 2016. - 105 с.

10.Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей 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.

Приложение 1

Диагностический блок

Педагогическая диагностика результатов освоения программы..

Критерии педагогической оценки развития навыков физической деятельности:

Критерии психологической оценки развития навыков физической деятельности:

Педагогическая оценка развития навыков кружковой деятельности

Диагностическая карта

№ п/п	Фамилия имя ребенка											Итого
		Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												

13												
14												
15												