

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
Усть – Тарковский детский сад «Солнышко»

Согласовано
Совет Родителей
Протокол №1
от «31» августа 2026г.

Принято
Педагогическим советом
Протокол №1
от «31» августа 2026г.

Утверждаю заведующая
МКДОУ Усть-Тарковский
детский сад «Солнышко»
_____ Н.А.Гордеева
Приказ № 90-ОД
От «31» августа 2026г.



Парциальная программа физкультурно-спортивной направленности

«Юные чемпионы»



Возраст обучающихся: 5 -7лет
Срок реализации программы: два года.

Составитель:
Позднякова Нина Валерьевна,
воспитатель по физической
культуре

2026 год

Содержание

Аннотация	3
1. Пояснительная записка	4
1.1. Актуальность программы	4
1.2. Направленность программы	4
1.3. Отличительные особенности программы	4
1.4. Новизна программы	4
1.5. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий	5
1.6. Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет)	5
2. Содержание программы	6
2.1. Учебный план	6
2.2. Календарно- тематический план	7
2.3. Условия выполнения государственных требований комплекса ГТО	11
2.4. Планируемые результаты освоения программы	12
2.5. Формы мониторинга освоения программы	12
3. Воспитание	15
3.1. Календарное планирование воспитательной работы	15
4. Организационно-педагогические условия реализации программы	16
4.1. Материально-техническое обеспечение программы	16
4.2. Обеспечение методическими материалами	16
Список литературы	17
Приложение	18

Краткая аннотация

Программа «Юные чемпионы» для детей 5-7 лет имеет физкультурно- спортивную направленность. По функциональному предназначению является парциальной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей, по форме организации – очной, групповой.

Программа направлена на пропаганду здорового образа жизни через приобщение детей дошкольного возраста к физической культуре и спорту, на мотивирование детей старшего дошкольного возраста к подготовке и выполнению к сдаче I ступени нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Постоянное движение ребенка, его развитие - это принцип естественного воспитания. Комплекс ГТО весьма органично вписывается в данный процесс в качестве завершающего фактора и повышает интерес к физической культуре и здоровому образу жизни детей. Подготовка и участие в сдаче норм ГТО позволяет создать условия для укрепления здоровья детей, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах, ознакомить детей с основными видами спорта. Во время физкультурных мероприятий дети не только получают радость от своих результатов, но и научатся переживать за товарищей, а также почувствуют себя маленькими участниками огромной команды спортсменов России.

Программа носит целостный характер, учитывает возрастные и индивидуальные особенности воспитанников, которые будут выявляться посредством педагогического мониторинга, прописанного в формах мониторинга освоения программы (практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях).

Срок реализации парциальной программы -2 года

1. Пояснительная записка

Программа рассчитана на детей в возрасте 5-7 лет (т.е. дети старшей группы – первый год обучения и дети подготовительной к школе группы – на втором году обучения), не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям, проявляющих интерес к физкультуре и спорту, заинтересованных в получении результатов.

Актуальность программы

В рамках программы «Юные чемпионы» осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной и игровой деятельности. Как известно, комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Повышению мотивации обучающихся к занятиям по программе будет способствовать участие в выполнениях нормативов комплекса ГТО, соревнованиях по общей физической подготовке, в фестивалях ГТО, физкультурных праздниках.

Цель: пропаганда здорового образа жизни через приобщение детей дошкольного возраста к физической культуре и спорту; мотивирование детей старшего дошкольного возраста к подготовке и выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Задачи:

- развивать физические качества — скоростные, силовые, гибкость, выносливость, координацию;
- накапливать и обогащать двигательный опыт детей;
- формировать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- воспитывать самостоятельность, ответственность, уверенность в себе и дисциплину.

1.2. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ю» имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.3. Отличительные особенности

В дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Готов к труду и обороне» включены физические упражнения оздоровительной, общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Повышению мотивации обучающихся к занятиям по программе комплекса ГТО способствует и участие в контрольных занятиях, соревнованиях по общей физической подготовке, физкультурных праздниках.

Программа «Юные чемпионы» направлена на достижение детьми от 5 до 7 лет нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4. Новизна программы - внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания старших дошкольников. Программа разработана в соответствии с Федеральной образовательной программой дошкольного образования и включает игровой, соревновательно – игровой методы, как оптимальная форма проведения занятий.

1.5. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Форма организации образовательной деятельности – очная, групповая.

Предусматривается индивидуальная работа с детьми, обладающими различным уровнем психофизического развития.

Занятия проводятся во второй половине дня.

Принципиальным отличием Программы от имеющихся в дошкольном образовании программ физкультурно-спортивной направленности является обогащение содержания двигательной деятельности за счет обучения детей выполнению физических упражнений в соответствии с требованиями методики Комплекса ГТО, формирование прикладных двигательных умений и навыков.

Учебный план программы охватывает детей старшего дошкольного возраста (**5-6 и 6-7 лет**) и реализуется через специально организованные занятия, которые проводятся 1 раз в неделю с сентября по май.

Календарный учебный график на два года реализации парциальной программы:

Возраст	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год
5-6 лет	1	4	34
6-7 лет	1	4	34

В процессе обучения используются следующие формы организации и проведения занятий:

- занятие-соревнование (способствуют развитию самоанализа и саморегулирования);
- занятие-игра (учит работать в команде);

Структура занятия:

Вводная часть.

Цель: Подготовка детей к выполнению предстоящей нагрузки.

Разные виды ходьбы и бега, комплекс ОРУ (4-5 мин).

Основная часть.

Подвижные игры и упражнения, эстафеты на развитие физических качеств, тесты ГТО (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.).

1.6. Возрастные особенности детей старшего и подготовительного к школе дошкольного возраста (5 -7 лет)

В данном возрасте происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению. Движения детей отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр. Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической

форме воспитатель по физическому развитию обогащает представления детей о здоровье,

об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о 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 друзьях», «Мы — помощники», «Мы хотим узнать новое и многому научиться», «Мы готовимся к школе», выступления на спортивных соревнованиях направляют активность старших дошкольников на решение новых, значимых для их развития задач. Необходимо постоянно поддерживать в детях ощущение взросления, растущих возможностей, вызывать стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности, вселять уверенность в своих силах. Одновременно важно развивать чувство ответственности за свои действия и поступки.

Воздушный и тепловой режимы, освещенность спортивного зала должны соответствовать принятым гигиеническим нормам. Возраст 5 - 7 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоночник ребенка 5 - 7 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому постоянный контроль над 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, негнувшейся подошве, большего, чем нужно, размера, а также излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспитателю следует быть внимательным к жалобам отдельных детей на усталость и боль в ногах при ходьбе или стоянии.

У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы.

2. Содержание программы

2.1. Учебный план первого года обучения (5 -6 лет):

№ п/п	Названия разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		5 -6 лет			
		Всего	теория	практика	

1	Диагностический раздел. Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности	4 часа	30мин.	3,5 часа	Тестирование (Проведение общей диагностики)
2	Развивающий раздел. Тема «Прыжки»	6 часов	2 час	4 часов	Тестирование. Обучение технике выполнения прыжка в длину с места в игровой и соревновательной форме.
3	Развивающий раздел. Тема «Быстрота».	6 часов	2час	4 часов	Тестирование. Обучение технике выполнения различных видов бега (30м, челночный бег, шестиминутный бег и т.д)
4	Развивающий раздел Тема «Школа мяча»	6 часов	2 час	4 часов	Тестирование. Обучение технике метания теннисного мяча в цель, ловля и бросок из разных положений.
5	Развивающий раздел Тема « Гибкость»	6 часов	1 час	5 часов	Тестирование. Выполнение различных упражнений на развитие гибкости. Обучение технике наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.
6	Развивающий раздел Тема: «Сила»	6 часов	3 часа	3 часа	Тестирование. Обучение технике выполнения упражнения «поднимание туловища из положения лёжа на спине». Выполнения тестов - нормативов ГТО (в игровой форме)
Всего		34	5	29	

2.2. Календарно-тематический план первого года обучения (5-6 лет):

Мес яц	Наименование разделов	Содержание	Кол-во часов
Диагностический раздел			
Сентябрь	Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности (диагностика)	Тестирование: 1. Различный бег с заданиями. 2. Прыжок в длину с места (в игровой и соревновательной форме). 3. Упражнения на развитие гибкости.	1 ч.
	Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности (диагностика)	Тестирование: 1. Упражнения с теннисным мячом. 2. Упражнения на развитие силы. 3. Бег 30 м.	1 ч.
Развивающий раздел			

Октябрь	«Прыжки»	ОРУ с предметами и без предметов. <u>Игровые упражнения:</u> «Чья дорожка длиннее» «Поменяй ноги» «Прыжок вперёд, шаг назад» Прыжки через обруч, как через скакалку	1 час
---------	----------	--	-------

		П/и «Лягушки в болоте»	
	«Быстрота»	ОРУ по заданным схемам. <u>Игровые упражнения:</u> «Падающая палка» «Огородники» «Догонялки с хвостиками» «Кто быстрее?»	1 час
	«Школа мяча»	ОРУ (комплекс упражнений с мячом) 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 час
	«Гибкость»	Упражнения на развитие гибкости. Игровой самомассаж.	1 час
Ноябрь	«Сила»	Круговая тренировка: Отжимания из упора лёжа; Удержание угла на гимнастической стенке из виса; Ходьба в приседе; Бег со сменой скорости; Ходьба с сохранением равновесия. Игровое задание «Не опоздай».	1 час
	«Прыжки»	Бег прыжками с одной ноги на другую; Прыжки на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо; «Прыгни - повернись»; Прыжки через скакалку. Упражнение на релаксацию	1 час
	«Быстрота»	«Успей поймать»; «Хитрый повар»; «Коршун и наседка»; «Бери скорее»; Игровое упражнение «Кто быстрее»;	1 час
	«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 час

Декабрь	«Гибкость»	Упражнения: Наклоны вперед из положения стоя (сидя), не сгибая ног; Маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой; Стретчинг: «Крокодил», «Гусеница». П/и «Спортивные догонялки с приседаниями».	1 час
---------	------------	---	-------

	«Сила»	Игровые упражнения: «Тачка» ходьба на руках, ноги держит партнер (5 м); «Отжимания» Перетягивание каната П/и «Замри»	1 час
	«Прыжки»	Бег прыжками с одной ноги на другую; Прыжки на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо; «Огурчики, помидорчики»; «Сторож и зайцы»; Прыжки через скакалку; Эстафета «Кенгуру». Упражнение на релаксацию	1 час
	«Быстрота»	Игра «Иголка-нитка», «Чье звено скорее соберётся». «Встречный бег»; «Кто быстрее»; «Составь слово»; П/и «Канатоходец», Гимнастика для стоп.	1 час
Январь	«Школа мяча»	Игровые упражнения: Броски мяча вверх, и ловля его, сделав при этом поворот на месте на 360°; П/и «Кто дальше бросит»; П/и «Метко в цель»; «Сбей кеглю», п/и «Снайперы», «Подвижная цель» Двигательная релаксация	1 час
	«Прыжки»	Упражнения с малой скакалкой: «Кто больше», «Добеги до конуса», «Прыжки на одной ноге»	1 час
	«Гибкость»	Упражнения стретчинга: «Качалочка»; «Маленький мостик»; «Паровозик» «Змея»; «Морская звезда»; Упражнение на релаксацию.	1 час
	«Сила»	Перетягивание соперника (в пределах 1 м) за гимнастическую палку. Отобрать палку у соперника, поворачивая её в одну или другую сторону. П/и «Дракон, поймай свой хвост»	1 час

Февраль	«Прыжки»	Прыжки со скакалкой в паре; Эстафеты с мячом. П/и «Ловишка на одной ноге». Упражнение на дыхание, массаж ног.	1 час
	«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 час.

	«Сила»	Комплекс силовых упражнений: Маятник, Волна, Вертушка.	1 час
	«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 час.
	«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); П/и «Сделай фигуру». Игра с парашютом.	1 час
Март	«Прыжки»	Прыжки с продвижением вперёд ноги врозь-ноги скрестно, руки вверх-вниз; Впрыгивание на препятствие; «Удочка» П/и «Ловишка на одной ноге». Упражнение на дыхание, массаж ног.	1 час
	«Быстрота»	«Не задень верёвку» «Лови, убегай» «Фигуры» Эстафета «Перемени предмет» Игра малой подвижности «Круг-кружочек». Массаж стоп.	1 час
	«Школа мяча»	Метание мяча в движущуюся цель правой и левой рукой. Бросание мяча друг другу через сетку. П/и «Волейбол с воздушными шарами». П/и «Не упусти шарик». П/и «Попади в цель». Упражнение на релаксацию.	1 час

	«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); П/и «Сделай фигуру». Игра с парашютом.	1 час
Апрель	«Сила».	«Бег пауков» Ползание по скамейке на животе (спине), подтягиваясь руками; Ходьба в приседе; Игровое задание «Не опоздай».	1 час
	«Быстрота»	Игровые упражнения: «Третий лишний», «Успей поймать», «Не отдай мяч».	1 час
	«Прыжки»	Бег прыжками с одной ноги на другую; Прыжки на одной ноге, в паре, удерживая друг друга за плечо; «Кто дальше прыгнет»; Эстафета «Длинный прыжок»; Упражнение на релаксацию	1 час
	Итоговый раздел		
	Физкультурно-спортивные мероприятия – соревнования между детьми в группе	«Кто больше поднимет туловище» (за 30 сек) «Кто дальше прыгнет», «Самый меткий» (метание теннисного мяча в цель); «Самый быстрый».	1 час
Май	Физкультурно-спортивные мероприятия – соревнования между группами	Эстафеты: «Нарисуй солнышко»; «Мяч капитану»; С двумя набивными мячами; С двумя кеглями; Эстафета на хопках; «Посадка и уборка овощей»; Игра «Изобрази спортсмена». П/и «Успей выбежать». ИМП «Щука».	1 час
	Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности	Тестирование: Челночный бег 3х10 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1 час
	Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности	Тестирование: Шестиминутный бег Метание теннисного мяча в цель Подъем туловища из положения лёжа на спине	1 час

Итого:	34
--------	----

2.3. Учебный план второго года обучения (6 – 7 лет)

№ п/п	Названия разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		6 - 7 лет			
		Всего	теория	практика	
1	Диагностический раздел. Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности	4 часа	30 мин.	3,5 часа	Тестирование. Соревнования. Выполнения нормативов ГТО.
2	Развивающий раздел. Тема «Прыжки»	6 часов	1 час	5 часов	Тестирование. Соревнования. Выполнения нормативов ГТО: «Прыжки в длину с места»
3	Развивающий раздел. Тема «Быстрота».	6 часов	1 час	5 часов	Тестирование. Соревнования. Выполнения нормативов ГТО: «Бег 30м», «Челночный бег», «Шестиминутный бег»
4	Развивающий раздел Тема «Школа мяча»	6 часов	1 час	5 часов	Тестирование. Соревнования. Выполнения нормативов ГТО: «Метание теннисного мяча в цель»
5	Развивающий раздел Тема «Гибкость»	6 часов	1 час	5 часов	Тестирование. Соревнования. Выполнения нормативов ГТО: «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке
6	Развивающий раздел Тема: «Сила»	6 часов	1 час	5 часа	Тестирование. Соревнования. Выполнения нормативов ГТО: «Поднимание туловища из положения лёжа на спине»
Всего		34	5	29	

2.4. Календарно-тематический план второго года обучения (6 – 7 лет)

Мес яц	Наименование разделов	Содержание	Кол-во часов
Диагностический раздел			

Сентябрь	Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности	Тестирование: Челночный бег 3х10 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	1 ч.
	Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности	Тестирование: Метание теннисного мяча в цель Поднимание туловища из положения лёжа на спине Бег 30 м.	1 ч.
Развивающий раздел			
Октябрь	«Прыжки»	ОРУ показ детьми по схеме Игровые упражнения: «Чья дорожка длиннее» «Поменяй ноги» «Прыжок вперёд, шаг назад» Прыжки через обруч, как через скакалку	1 час

		П/и «Лягушки в болоте»	
	«Быстрота»	ОРУ. Дети выбирают карточки с изображением упражнения и показывают Игровые упражнения: «Падающая палка» «Огородники» «Догонялки с хвостиками» «Кто быстрее?»	1 час
	«Школа мяча»	ОРУ. Дети по желанию показывают упражнения разученные дома самостоятельно 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 час
	«Гибкость»	Ребятам предложены на выбор схемы упражнений. Они самостоятельно составляют план тренировки. Игровой самомассаж.	1 час
Ноябрь	«Сила»	Круговая тренировка: Отжимания из упора лёжа; Удержание угла на гимнастической стенке из виса; Ходьба в приседе; Бег со сменой скорости; Ходьба с сохранением равновесия. Игровое задание «Не опоздай».	1 час
	«Прыжки»	Бег прыжками с одной ноги на другую; Прыжки на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо; «Прыгни - повернись»; Прыжки через скакалку. Упражнение на релаксацию	1 час

Декабрь	«Быстрота»	«Успей поймать»; «Хитрый повар»; «Коршун и наседка»; «Бери скорее»; Игровое упражнение «Кто быстрее»;	1 час
	«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 час
	«Гибкость»	Упражнения: Наклоны вперед из положения стоя (сидя), не сгибая ног; Маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой; Стретчинг: «Крокодил», «Гусеница» П/и «Спортивные догонялки с приседаниями»;	1 час

	«Сила»	Игровые упражнения: «Тачка» ходьба на руках, ноги держит партнер (5 м); «Отжимания» Перетягивание каната П/и «Замри»	1 час
	«Прыжки»	Бег прыжками с одной ноги на другую; Прыжки на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо; «Огурчики, помидорчики»; «Сторож и зайцы»; Прыжки через скакалку; Эстафета «Кенгуру». Упражнение на релаксацию	1 час
	«Быстрота»	Игра «Иголка-нитка», «Чье звено скорее соберётся». «Встречный бег»; «Кто быстрее»; «Составь слово»; П/и «Канатоходец», Гимнастика для стоп.	1 час
Январь	«Школа мяча»	Игровые упражнения: Броски мяча вверх, и ловля его, сделав при этом поворот на месте на 360°; П/и «Кто дальше бросит»; П/и «Метко в цель»; «Сбей кеглю», П/и «Снайперы», «Подвижная цель» Двигательная релаксация	1 час
	«Прыжки»	Упражнения с малой скакалкой: «Кто больше», «Добеги до конуса», «Прыжки на одной ноге»	1 час

Февраль	«Гибкость»	Упражнения стретчинга: «Качалочка»; «Маленький мостик»; «Паровозик» «Змея»; «Морская звезда»; Упражнение на релаксацию.	1 час
	«Сила»	Перетягивание соперника (в пределах 1 м) за гимнастическую палку. Отобрать палку у соперника, поворачивая её в одну или другую сторону. П/и «Дракон, поймай свой хвост»	1 час
	«Прыжки»	Прыжки со скакалкой в паре; Эстафеты с мячом. П/и «Ловишка на одной ноге». Упражнение на дыхание, массаж ног.	1 час
	«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 час.

	«Сила»	Комплекс силовых упражнений: Маятник, Волна, Вертушка.	1 час
	«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 час.
	«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); П/и «Сделай фигуру». Игра с парашютом.	1 час
Март	«Прыжки»	Прыжки с продвижением вперёд ноги врозь-ноги скрестно, руки вверх-вниз; Впрыгивание на препятствие; «Удочка» П/и «Ловишка на одной ноге». Упражнение на дыхание, массаж ног.	1 час

	«Быстрота»	«Не задень верёвку» «Лови, убегай» «Фигуры» Эстафета «Перемени предмет» Игра малой подвижности «Круг-кружочек». Массаж стоп.	1 час
	«Школа мяча»	Метание мяча в движущуюся цель правой и левой рукой. Бросание мяча друг другу через сетку. П/и «Волейбол с воздушными шарами». П/и «Не упусти шарик». П/и «Попади в цель». Упражнение на релаксацию.	1 час
	«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); П/и «Сделай фигуру». Игра с парашютом.	1 час
Апрель	«Сила».	«Бег пауков» Ползание по скамейке на животе (спине), подтягиваясь руками; Ходьба в приседе; Игровое задание «Не опоздай».	1 час
	«Быстрота»	Игровые упражнения: «Третий лишний», «Успей поймать», «Не отдай мяч».	1 час

	«Прыжки»	Бег прыжками с одной ноги на другую; Прыжки на одной ноге, в паре, удерживая друг друга за плечо; «Кто дальше прыгнет»; Эстафета «Длинный прыжок»; Упражнение на релаксацию	1 час
	Итоговый раздел		
	Физкультурно-спортивные мероприятия – соревнования между детьми в группе	«Кто больше поднимет туловище» (за 30 сек) «Кто дальше пригнет», «Самый меткий» (метание теннисного мяча в обруч); «Самый быстрый»	1 час

Май	Физкультурно-спортивные мероприятия – соревнование между группами	Эстафеты: «Нарисуй солнышко»; «Мяч капитану»; С двумя набивными мячами; С двумя кеглями; Эстафета на хопках; «Посадка и уборка овощей»; Игра «Изобрази спортсмена». П/и «Успей выбежать». ИМП «Щука».	1 час
	Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности	Тестирование: Челночный бег 3х10 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1 час
	Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности	Тестирование: Шестиминутный бег Метание теннисного мяча в цель Подъем туловища из положения лёжа на спине	1 час
	Итого:		34

2.5. Условия выполнения государственных требований комплекса ГТО

«Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: 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.)». Непосредственная образовательная деятельность организуется 3 раза в неделю (2 занятия в спортзале; 1- на воздухе)

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 детей (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

- С учетом организации двигательного режима ДОУ;
- В учреждениях дополнительного образования (ДЮЦ, ДЮСШ);
- В самостоятельной деятельности в ДОУ и совместно с родителями в домашних условиях;

2.6. Планируемые результаты освоения программы - 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.

2.7. Формы мониторинга освоения программы

Критерии эффективности реализации программы

При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на скорость, гибкость, скоростно-силовые возможности и выносливость.

Обязательные испытания (тесты)

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
							
1	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700
	Или ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300
2	Бег на 30 метров (секунд)	10.1	8.6	8.3	9.6	9.1	8.8
3	Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы из И.п.: ноги на ширине плеч, мяч внизу	210	220	305	145	155	250
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол - во раз за 30 сек.)	11	12	15	10	11	14

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107
4	Наклон вперед из положения стоя на гим. скамье (от уровня скамьи)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбору							
	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5м (кол-во попаданий)	2	3	4	1	2	3
	Челночный бег 3х10 метров (секунд)	11.2	10.8	9.9	11.7	11.3	10.8
	Плавание (м.)	12	18	25	12	18	25
Условия получения значка ГТО							
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК «ГТО»		5	5	5	5	5	5

Промежуточная аттестация (первый год обучения) 5-6 лет.

Промежуточная аттестация – соревнования

Методические рекомендации к выполнению упражнений

Бег на короткие дистанции. Рассмотрим технику выполнения упражнения бег на короткие дистанции. Для увеличения стартовой скорости станьте в положение низкого старта и обопритесь руками о землю. Согните ноги в коленях и одну отставьте назад. По команде оторвите руки от земли и быстро оттолкнитесь обеими ногами. Главное в спринтерском забеге как можно скорее набрать скорость и сохранить ее до финиша. Финишируйте на максимальной скорости, но без рывка, так вы избежите снижения временных показателей. Испытуемые стартуют по 2 — 4 человека. Бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием. Упражнение на 30 метров — с высокого старта.

Челночный бег 3х10 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..

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.

Наклон вперед из исходного положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги

выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 – 15 см. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

Метание теннисного мяча в цель. Бросок выполняется с расстояния 6 метров в закрепленный гимнастический обруч диаметром 90 см. Встаньте в исходное положение: туловище поверните в сторону метания, правую руку согните в локте, локоть опустите, кисть с мячом держите на уровне лица. Перейдите в положение «натянутого лука». Совершите финальное усилие броска активным захлестыванием руки. Ошибки:

- 1) Заступ за установленную линию метания;
- 2) Мяч не попал в обруч;
- 3) Бросок совершен без разрешения судьи.

Плавание. Начинайте испытание в зависимости от ваших предпочтений, с тумбы, бортика бассейна, либо прямо из воды.

Метод плавания не повлияет на выставляемую оценку, поэтому плывите наиболее удобным для вас способом. Преодолев установленную дистанцию, дотроньтесь края бассейна любой частью тела. Во время плавания сделайте разворот наиболее удобным способом, не забудьте дотронуться края бассейна руками либо ногами.

В этом испытании не допускается идти по дну, применять любые предметы для поддержки плавучести.

Сдача нормативов по плаванию может проводиться не только в бассейне, но и в специально подготовленных местах на водоемах

Поднимание туловища. Чтобы правильно сдать норму ГТО поднимание туловища из положения лежа, нужно принять исходное положение: лечь на спину, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Для выполнения упражнения формируются пары, один из участников выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. После тестируемые меняются местами. Начинайте подниматься касаясь локтями бёдер или коленей, возвращайтесь в исходное положение, продолжайте выполнять испытание.

Судья засчитывает число правильно исполненных подниманий туловища за одну минуту.

Ошибки (попытка не будет засчитана):

- 1) отсутствует касание локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствует касание лопатками мата;
- 3) пальцы были разомкнуты «из замка»;
- 4) смещение таза.

Воспитание

Основная цель - укрепление здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма и формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

Задачи:

- создать условия для формирования устойчивых мотиваций к занятиям физической культурой и здоровым образом жизни, положительного отношения к комплексу ГТО;
- прививать любовь к спорту и активным играм;
- развивать важнейшие психологические характеристики ребенка: самостоятельность, уверенность в себе, ответственность и дисциплину.

Целевые ориентиры воспитания детей:

- понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- безопасного поведения;
- культуры самоконтроля своего физического состояния; стремления к соблюдению норм спортивной этики;
- уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- стремления к командному взаимодействию, к общей победе;

Формы и методы воспитания

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания:

- Метод убеждения: рассказ, разъяснение.
- Метод положительного примера: педагога и других взрослых, детей.
- Метод упражнений приучения.
- Методы одобрения и осуждения поведения, педагогического требования и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного).
- Метод переключения в деятельности.
- Методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей.
- Методы воспитания воздействием группы, в коллективе.
- Методы наглядного восприятия: показ, демонстрация видеофильмов, демонстрация видеослайдов, рисунков.

3.1. Календарный план воспитательной работы

№	Название	Сроки	Форма проведения	Практический результат и
---	----------	-------	------------------	--------------------------

п/п	события, мероприятия			информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	«Кросс нации-2025»	Сентябрь	Участие в «Кроссе нации»	Участие (Дипломы)
2	«Всемирный день ходьбы».	1 октября	Пешие прогулки по улицам посёлка	Участие (Дипломы)
3	«Что такое ГТО?»	Ноябрь	Просмотр презентации	
4	«В кругу семьи»	Декабрь	Рассказы родителей о своих спортивных достижений	Фотоматериалы
5	«Герои спорта»	Январь	Виртуальная экскурсия	Плакат «Спортсмены нашего района»
6	День защитника Отечества	Февраль	Спортивный праздник «Мой папа самый, самый»	Инфоповод на сайте сада. Фото и видео материалы
7	День здоровья	Апрель	Беседы, сюжетные игры о ЗОЖ.	Поделки и рисунки.
8	«Я сдаю ГТО»	Май	Сдача нормативов ГТО	Сертификаты. Знаки отличия

3. Организационно-педагогические условия реализации программы

3.1. Материально-техническое обеспечение программы

- физкультурный зал;
- спортивное оборудование (степ-платформы, гимнастический мат, гимнастические скамейки, навесные мишени);
- спортивный инвентарь (детские эспандеры, гимнастические палки, скакалки, обручи, дуги, мешочки с песком, канат, конусы для разметки, гимнастические коврики, фитболы, резиновые мячи, массажные мячи);
- атрибуты (ленты, флажки, султанчики, маски, шапочки);
- техника (музыкальный центр, компьютер и мультимедийный проектор).

3.2. Обеспеченность методическими материалами

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

Список литературы

1. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость - М. «Просвещение», 1981.
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам - М. «Владос», 2001.
- Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет - М. Творческий центр «Сфера», 2008.
3. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)», одобренные на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» протоколом № 1 от 23.07.2014
4. Методические рекомендации по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», одобрен на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23.07.2014 пункт II/1 и на заседаниях Экспертного совета по вопросам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса 28.05.2014 и 27.08.2014г.).
5. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста - М. «Айрис пресс», 2004.
6. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 г. Москва «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
7. Приказ Минспорта России от 8 июля 2014 г. № 575 «Об утверждении Государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 № 1165-р «О внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
9. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ - М. ТЦ Сфера, 2005.
10. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников - М. «Гном и Д», 2003.
11. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования
12. Филиппова С.О., Волосникова Т.В. Олимпийское образование дошкольников - Санкт-Петербург. «Детство-пресс», 2007.
13. Шебеко В.Н. Вариативные физкультурные занятия в детском саду - М. «Издательство института психотерапии», 2003.
14. Шебеко В.Н. Дошкольный возраст: психомоторная одарённость - «Дошкольное воспитание» № 10, 2008.



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»



ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,3	4,0	3,6	3,3	Скоростные возможности
	Бег на 30 м (с)	10,1	8,6	8,3	9,6	9,1	8,8	
2.	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700	Выносливость
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480	
3.	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость



8-800-350-00-00



www.gto.ru



vk.com/vfsg_gto



Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, при- кладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3x10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	
6.	Плавание (м)	12	18	25	12	18	25	Прикладные навыки
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		5	5	5	5	5	5	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса		5	5	5	5	5	5	

