

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
№10 Невского района Санкт-Петербурга.**

Принято

Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада №10
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.23 № 1

Утверждено

Заведующий ГБДОУ детского сада №10
Невского района Санкт-Петербурга

Михайлова А.В./
Приказ от 31.08.23 № 164



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Лидеры ГТО»**

**Возраст обучающихся: 5,5 – 7 лет
Срок освоения: 12 дней**

Разработчик:
Педагог дополнительного образования
Саленек Анастасия Игоревна

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Лидеры ГТО» имеет физкультурно-спортивную направленность (далее – Программа).

Адресат программы

Программа разработана для обучающихся в возрасте с 5,5 до 7 лет, проявляющих интерес к физической культуре, для подготовки к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (далее – ВФСК ГТО).

Актуальность программы заключается в том, что физическое воспитание является неотъемлемой составляющей воспитания и образования подрастающего поколения Российской Федерации. Поддержка и развитие одаренных детей является одной из приоритетных задач в сфере физической культуры и спорта. Формирование прикладных двигательных умений и навыков, предусмотренных программой физкультурной подготовки ВФСК ГТО, способствует не только популяризации здоровьесберегающих технологий, но и формированию у обучающихся социально-одобряемого отношения к физкультуре и спорту, обеспечивает вовлеченность детей и родителей в ВФСК ГТО. Успешное освоение Программы может стать подготовительным этапом к участию в Российском движении детей и молодежи «Движение первых» в направлении «Спорт».

Отличительной особенностью Программы является обогащение содержания двигательной деятельности обучающихся за счет обучения детей выполнению физических упражнений в соответствии с требованиями методики ВФСК ГТО.

Уровень освоения Программы: общекультурный.

Объем Программы: 12 часов.

Срок освоения Программы: 12 учебных дней.

Цель программы

Цель Программы: развитие физических способностей обучающихся на основе формирования интереса к физической культуре в процессе занятий по подготовке к успешной сдаче нормативов ВФСК ГТО.

Задачи программы

Обучающие задачи:

1. Познакомить обучающихся с комплексом упражнений ВФСК ГТО.
2. Формировать у обучающихся основы двигательных умений и навыков из комплекса ВФСК ГТО.

Развивающие задачи:

1. Развивать скоростно-силовые качества обучающихся.

2. Развивать гибкость и выносливость.
3. Развивать у обучающихся познавательный интерес к области физической культуры.

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать у обучающихся потребность к здоровому и активному образу жизни.
2. Воспитывать у обучающихся чувство личной ответственности.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- Обучающиеся будут ознакомлены с комплексом упражнений ВФСК ГТО.
- У обучающихся будут сформированы основы двигательных умений и навыков из комплекса ВФСК ГТО.

Метапредметные результаты:

- У обучающихся будут развиты скоростно-силовые качества.
- У обучающихся будут развиты гибкость и выносливость.
- У обучающихся будет развит познавательный интерес к области физической культуры.

Личностные результаты:

- У обучающихся сформирована потребность к здоровому и активному образу жизни.
- У обучающихся сформировано чувство личной ответственности.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации Программы: русский

Форма обучения: очная.

Особенности реализации Программы: краткосрочная.

Особенности организации образовательного процесса: специально организованные занятия в форме учебных соревнований, которые проводятся для проверки освоения двигательных умений и навыков, а также для выявления уровня физической подготовленности обучающихся (контрольные, тестовые упражнения) для сдачи нормативов ВФСК ГТО. Занятия проводятся в спортивном зале.

Условия набора в коллектив: обучающихся в возрасте с 5,5 до 7 лет, проявляющие интерес к физической культуре, имеющие 1 или 2 группу здоровья, имеющие допуск врача к занятиям физической культурой.

Условия формирования групп: разновозрастные.

Количество обучающихся в группе: 15 человек.

Форма организации занятий: групповые.

Формы проведения занятий: занятие-соревнование, занятие-игра.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Материально-техническое обеспечение

Физкультурный зал, спортивный инвентарь (детские эспандеры – 30 шт., гимнастические палки – 15 шт., скакалки – 15 шт., обручи – 15 шт., дуги для подлезания – 2 комплекта (по 4 шт.), мешочки с песком – 15 шт., канат – 2 шт., резиновые мячи – 30 шт., массажные мячи – 15 шт.), конусы для разметки – 2 комплекта (по 5 шт.), гимнастические коврики – 15 шт., атрибуты к играм (ленты – 30 шт., флажки – 30 шт., султанчики – 30 шт.), свисток – 1 шт., секундомер – 1 шт., ноутбук – 1 шт., музыкальный центр – 1 шт.

Учебный план

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	тестовые упражнения
2.	Блок «Прыжки»	2		2	практические задания
3.	Блок «Быстрота»	2		2	игра- соревнование
4.	Блок «Метание»	2		2	игра- соревнование
5.	Блок «Гибкость»	2		2	практические задания
6.	Блок «Сила»	2		2	практические задания
7.	Итоговое занятие	1		1	тестовые упражнения
Итого часов		12	0,5	11,5	

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1-й год	06.02.2024	23.04.2024	12	12	12	1 раз в неделю по 1 часу 1 час = 30 минут

Рабочая программа

Задачи

Обучающие задачи:

1. Познакомить обучающихся с комплексом упражнений ВФСК ГТО.
2. Формировать у обучающихся основы двигательных умений и навыков из комплекса ВФСК ГТО.

Развивающие задачи:

1. Развивать скоростно-силовые качества обучающихся.
2. Развивать гибкость и выносливость.
3. Развивать у обучающихся познавательный интерес к области физической культуры.

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать у обучающихся потребность к здоровому и активному образу жизни.
2. Воспитывать у обучающихся чувство личной ответственности.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- Обучающиеся будут ознакомлены с комплексом упражнений ВФСК ГТО.
- У обучающихся будут сформированы основы двигательных умений и навыков из комплекса ВФСК ГТО.

Метапредметные результаты:

- У обучающихся будут развиты скоростно-силовые качества.
- У обучающихся будут развиты гибкость и выносливость.
- У обучающихся будет развит познавательный интерес к области физической культуры.

Личностные результаты:

- У обучающихся сформирована потребность к здоровому и активному образу жизни.
- У обучающихся сформировано чувство личной ответственности.

Содержание образовательной программы

Название раздела/темы	Теория	Практика
Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности, история возникновения ВФСК ГТО	Выполнение тестовых упражнений комплекса ВФСК ГТО 1 ступени

Блок «Прыжки»	Прыжки на правой (левой) ноге Прыжки через скакалку Выпрыгивание	Выполнение практических заданий: прыжки через скакалку с разными вариантами вращений, прыжки на двух ногах со сменой направления, многоскоки, приседания, ходьба разными способами. Игровые упражнения «Бёрпи», «Горнолыжник».
Блок «Быстрота»	Упражнения на ускорение Упражнения на смену направления движения	Выполнение практических заданий: на ускорение, на смену направления движения, на остановку. Игра-соревнование «Кто быстрее»
Блок «Метание»	Метание в цель Метание вдаль	Игровые упражнения «Перекинь через овраг», «Соберем яблоки». Игра-соревнование «Попади в цель»
Блок «Гибкость»	Вис на перекладине Наклоны туловища Упражнения в равновесии Упражнения на растяжку	Выполнение практических заданий: наклоны туловища из разных исходных положений. Игровые упражнения «Цапля на болоте», «Лягушка», «Барьерный шаг», «Свеча».
Блок «Сила»	Отжимания	Выполнение практических заданий: отжимания от стены, отжимания от скамьи, отжимания на коленях, отжимания от пола с прямыми ногами.
Итоговое занятие		Выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО 1 ступени

Календарно-тематический план

Название раздела/темы	Количество часов		Дата занятий	
	теория	практика	план	факт
Вводное занятие	0,5	0,5	06.02	
Блок «Прыжки»		2	13.02 20.02	
Блок «Быстрота»		2	27.02 05.03	
Блок «Метание»		2	12.03 19.03	
Блок «Гибкость»		2	26.03 02.04	
Блок «Сила»		2	09.04 16.04	
Итоговое занятие		1	23.04	
Итого:	0,5	11,5		

Методические и оценочные материалы
Методические материалы

№	Тема программы (раздел)	Форма организации занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы контроля
1.	Вводное занятие	Занятие-игра	Объяснение, показ упражнений, игра	Презентация «Что такое ГТО», оборудование для сдачи нормативов.	Тестовые упражнения
2.	Блок «Прыжки»	Занятие-игра	Объяснение, показ упражнений, игра	Схемы выполнения упражнений «Техника выполнения прыжка», скакалки, гимнастическая скамья, конусы для разметки.	Практические задания
3.	Блок «Быстрота»	Занятие-соревнование	Объяснение, показ упражнений, соревнование	Сигнальные карточки на ускорение, на смену направления движения, на остановку, конусы для разметки.	Игра-соревнование «Кто быстрее»
4.	Блок «Метание»	Занятие-соревнование	Объяснение, показ упражнений, игра	Схемы выполнения упражнений «Техника метания в цель», «Техника метания вдаль», щит-мишень, малые резиновые мячи, мешочки с песком, канат, корзина для мячей.	Игра-соревнование «Попади в цель»
5.	Блок «Гибкость»	Занятие-игра	Объяснение, показ упражнений, игра	Схемы выполнения упражнений «Наклон туловища вперед», «Цапля	Практические задания

				на болоте», «Лягушка», «Барьерный шаг», «Свеча», гимнастическая скамья, перекладина, гимнастические коврики.	
6.	Блок «Сила»	Занятие-игра	Объяснение, показ упражнений, игра	Схемы выполнения упражнений «Отжимание от стены», «Отжимание от скамьи», «Отжимание на коленях», гимнастическая скамья, маты, гимнастические коврики.	Практические задания
7.	Итоговое занятие	Занятие-соревнование	Объяснение, показ упражнений, соревнование	Оборудование для сдачи нормативов ГТО	Тестовые упражнения

Информационные источники
(списки литературы, интернет-источники)

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. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста - М. «Айрис пресс», 2004.
4. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 540 г. Москва «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
5. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ - М. ТЦ Сфера, 2005.
6. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников - М. «Гном и Д», 2003.
7. Филиппова С.О., Волосникова Т.В. Олимпийское образование дошкольников - Санкт-Петербург. «Детство-пресс», 2007
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий контроль, итоговое оценивание.

Входной контроль проводится на первом занятии в форме выполнения тестовых упражнений ВФСК ГТО 1 степени для определения уровня физического развития обучающихся.

Текущий контроль проводится на каждом занятии в форме практических заданий или игр-соревнований для оценивания динамики развития двигательной активности обучающихся.

Итоговое оценивание (итоговый контроль) проводится на последнем занятии в форме выполнения тестовых упражнений ВФСК ГТО 1 степени с целью определения общей результативности Программы.

**Карта оценки результативности обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе
«Лидеры ГТО»
(мальчики)**

№ п/п	Качественная оценка достижений	Высокий уровень (В)	Уровень выше среднего (ВС)	Средний уровень (С)	Низкий уровень (Н)
1	Наименование испытания Челночный бег 3х10 м (с)	9,2 и меньше	9,3 – 10,0	10,1 – 10,3	10,4 и больше
2	Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	17 и более	10 - 16	7 - 9	6 и менее
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+7 и более	+6...+3	+2...+1	менее 1
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140 и более	120 - 139	110 - 119	109 и менее
5	Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м) (количество попаданий)	4 и более	3	2	1 и менее
6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	35 и более	24 – 34	21 – 23	20 и менее

Карта оценки результативности обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе
«Лидеры ГТО»
(девочки)

№ п/п	Качественная оценка достижений	Высокий уровень (В)	Уровень выше среднего (ВС)	Средний уровень (С)	Низкий уровень (Н)
1	Наименование испытания Челночный бег 3х10 м (с)	9,5 и меньше	9,6 – 10,4	10,5 – 10,6	10,7 и больше
2	Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	11 и более	6 - 10	4 - 6	3 и менее
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+9 и более	+8...+5	+4...+3	+2 и менее
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	135 и более	115 - 134	105 - 114	104 и менее
5	Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м) (количество попаданий)	3 и более	2	1	ни одного попадания
6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	30 и более	21 – 29	18 – 20	17 и менее

Обязательные испытания (тесты) ВФСК ГТО 1 степени

№ п/п	Упражнение	мальчики золотой значок	мальчики серебряны й значок	мальчики бронзовый значок	девочки золотой значок	девочки серебряны й значок	девочки бронзовый значок
1	Челночный бег 3x10 метров (секунд)	9,2	10,0	10,3	9,5	10,4	10,6
	или бег на 30 метров (секунд)	6,0	6,7	6,9	6,2	6,8	7,1
2	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	5,2	6,4	7,1	6,0	7,05	7,35
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	3	2	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	15	9	6	11	6	4
4	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	17	10	7	11	6	4
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+7	+3	+1	+9	+5	+3

Упражнение	Испытания (тесты) по выбору					
	мальчики золотой значок	мальчики серебряны й значок	мальчики бронзовы й значок	девочки золотой значок	девочки серебряны й значок	девочки бронзовы й значок
5 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	120	110	135	115	105
6 Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (количество попаданий)	4	3	2	3	2	1
7 Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	35	24	21	30	21	18
Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8,00	9,00	10,15	8,3	9,3	11,00
8 или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	6,00	7,00	9,00	6,30	7,30	9,30

Условие получения значка ГТО

Условие	мальчики золотой значок	мальчики серебряный значок	мальчики бронзовый значок	девочки золотой значок	девочки серебряный значок	девочки бронзовый значок
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО	7	6	6	7	6	6