

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД «ЯБЛОНЬКА» Р.П. МУЛЛОВКА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «МЕЛЕКЕССКИЙ РАЙОН»
УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

ПРИНЯТО
на заседании Педагогического
совета МДОУ «Детский сад
«Яблонька р.п Мулловка»
Протокол № 5 от «24» мая 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ «Детский
сад «Яблонька» р.п. Мулловка
_____ Т.Б. Кострякова
Приказ от 31.05.2023г. № 69-од

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БУДЬ ГОТОВ!»
физкультурно-спортивной направленности**

уровень сложности: стартовый
срок реализации: 1год-36часов
Модуль 1-16 часов
Модуль 2-20 часов
Возраст обучающихся: 6-7лет

Автор-составитель:
Ладыгина Елена Александровна
педагог дополнительного образования

р.п. Мулловка 2023

Содержание

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	7
1.3 Содержание программы.....	8
1.4 Планируемые результаты.....	21

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график.....	22
2.2 Условия реализации программы	24
2.3 Формы аттестации	26
2.4 Оценочные материалы.....	26
2.5 Методические материалы.....	32
3. Список литературы.....	35

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Программа физкультурной подготовки «Будь готов!» разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты РФ 30 сентября 2015г.
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи
- Указ президента РФ «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24.03.2014 № 172
- Постановление правительства РФ «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
- Приказ Министерства спорта Российской федерации от 22.02.2023 №117 «об утверждении государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)» (Зарегистрирован 28.03.2023 № 72751)
- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Внедрение комплекса ГТО в детском саду решит многие проблемы в физическом и психическом развитии ребенка-дошкольника. Интеграция ВФСК ГТО в систему дошкольного образования связана с выделением в комплексе 1-й ступени (от 6 до 7 лет): воспитанники подготовительных групп (дети 6-7 лет) уже могут сдавать нормативы ВФСК ГТО.

Данная программа является подготовительным курсом для дальнейшего последующего обучения по внедрению и реализации Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО среди участников образовательного процесса. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Будь готов!» имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для реализации в муниципальном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад «Яблонька» р.п. Мулловка.

В основе составления программы лежат обще дидактические принципы и ведущие положения дошкольной педагогики, психологии, теории и

методики физического воспитания и развития построения образовательного процесса.

- Принцип систематичности – суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха.
- Принцип индивидуальности – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.
- Принцип развивающей направленности – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.
- Принцип воспитывающей направленности – в процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).
- Принцип оздоровительной направленности – специфический принцип физического воспитания – предполагает укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей, сочетать двигательную активность с общедоступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики.
- Принцип сознательности – основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.
- Принцип наглядности – заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.
- Принцип доступности – предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы:

Развитие личности средствами спорта начинается с детского возраста, где движущей силой включения в спортивную деятельность выступает мотивация. Психологические условия развития спортивной мотивации, побуждающие детей участвовать в соревнованиях, интенсивно тренироваться, работать над собой, взаимодействовать со сверстниками, отказываться от некоторых привлекательных видов досуга в пользу тренировок и спортивных состязаний, прилагать усилия для преодоления трудностей, пока еще остаются не до конца изученным явлением. Еще менее исследованным процессом в структуре развивающейся личности остается формирование спортивной мотивации средствами игровой деятельности. Это

существенно осложняет решение задачи не только вовлечь детей дошкольного и школьного возраста в занятия спортом, но и поддерживать их спортивную активность на достаточно высоком уровне, не давая ей снижаться в ситуациях, связанных с неудачами на соревнованиях, разочарованиями в полученных результатах, монотонностью и напряженностью тренировок. Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях, сегодня, является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания подрастающего поколения. Все кто добровольно решит пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта, – целеустремленность. Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI века. Только целеустремленные и физически подготовленные люди смогут добиться успеха в условиях конкуренции на рынке труда, а наша задача помочь им в этом, т.к. их достижения будут иметь не просто личностный, а социальный смысл. 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.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года, состоит из 2 модулей.

Создание в дошкольном учреждении системы по подготовке к проведению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Совместная деятельность дошкольного учреждения и семьи с целью приобщения ребенка к здоровому образу жизни и обогащению его социального опыта.

Отличительные особенности программы: Данная программа повысит осведомленность родителей важности физического воспитания и приобщения детей к ЗОЖ. Физические нагрузки позволят развить у наших воспитанников выносливость, смелость, физические качества, выявить психологическую предрасположенность воспитанников к различным видам спорта, оказать поддержку детям, отстающим в физическом развитии от сверстников. Все вышеперечисленное должно повлиять на повышение качества образовательного процесса, снижение заболеваемости дошкольников.

Комплекс ГТО должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания подрастающего поколения.

Особенности организации образовательного процесса: программой предусматриваются теоретические и практические занятия, выполнение нормативов ВФСК ГТО, участие в различных соревнованиях, конкурсах, фестивалях. Используются такие педагогические технологии: здоровьесберегающие, информационно- коммуникационная технологии.

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые и индивидуальные занятия;
- теоретические занятия;
- тестирование;
- самостоятельная подготовка.

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

- спортивно-массовые мероприятия (конкурсы, викторины ,соревнования и др.)

Адресат программы: дети в возрасте 6-7 лет.

Направленность: физкультурно-спортивная

Характеристика детей

Возрастные особенности детей 6-7 лет

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У

ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

Объем и срок освоения программы: продолжительность обучения по дополнительной общеобразовательной программе «Будь готов» составляет 1 учебный год.

Основной тематический план составлен на 36 академических часа в год.

Форма обучения по данной программе: очная.

Наполняемость учебных группы: 12-15 человек, состав детей постоянный.

Режим занятий: Общее количество часов год - 36. Количество занятий в неделю 1 раз по часу, количество занятий за месяц 4, продолжительность занятий 30 минут.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: Создание условий в ДО для успешной подготовки детей дошкольного возраста к сдаче норм ГТО первой ступени.

Задачи программы:

Образовательные:

- Познакомить детей с ВФСК «ГТО»;
- обеспечить условия для внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (1 ступень ГТО);
- формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Развивающие:

- Развивать стремление к укреплению и сохранению своего собственного здоровья посредством формирования культуры здорового образа жизни;
- развивать физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу, гибкость;
- развивать выдержку, смелость, самостоятельность, организованность, инициативность и дисциплинированность.

Воспитательные:

- воспитывать у детей познавательную активность и интерес к занятиям физическими упражнениями, занятиям спортом;
- совершенствовать двигательный опыт детей, повышать двигательную активность;
- продолжать формировать в детях, нравственные, умственные и эстетические потребности личности.

Оздоровительные:

- способствовать развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем детского организма, опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- укреплять здоровье детей через развитие общей выносливости и физических качеств;

Программный материал распределен в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков дошкольников.

1.3 Содержание программы

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 (6-7 лет) и реализуется через специально организованные занятия, которые проводятся 1 раз в неделю с 14 сентября по 31 мая.

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество учебных часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1 модуль					
Диагностический раздел					
1	Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.	1	0.5	0.5	Контрольные испытания (упражнения из комплекса ГТО)
2	Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.	1	0.5	0.5	Контрольные испытания (упражнения из комплекса ГТО)
Развивающий раздел					
3	Блок «Безопасность»	1	0.5	0.5	Опрос, педагогическое наблюдение;
4	Блок «Прыжки»	1	0.5	0.5	педагогическое наблюдение;
5	Блок «Быстрота»	1	0.5	0.5	педагогическое

					наблюдение;
6	Блок «Школа мяча»	1	0.5	0.5	педагогическое наблюдение;
7	Блок «Гибкость»	1	0.5	0.5	педагогическое наблюдение;
8	Блок «Сила»	1	0.5	0.5	педагогическое наблюдение;
9	Блок «Безопасность»	1	0.5	0.5	Опрос педагогическое наблюдение;
10	Блок «Прыжки»	1	0.5	0.5	педагогическое наблюдение;
11	Блок «Быстрота»	1	0.5	0.5	педагогическое наблюдение;
12	Блок «Школа мяча»	1	0.5	0.5	педагогическое наблюдение;
13	Блок «Гибкость»	1	0.5	0.5	педагогическое наблюдение;
14	Блок «Сила»	1	0.5	0.5	педагогическое наблюдение;
15	Блок «Прыжки»	1	0.5	0.5	педагогическое наблюдение;
16	Блок «Быстрота»	1	0.5	0.5	педагогическое наблюдение;
	Итого по модулю 1	16	8	8	
2 модуль					
17	Блок «Школа мяча»	1	0.5	0.5	педагогическое наблюдение;
18	Блок «Гибкость»	1	0.5	0.5	педагогическое наблюдение;
19	Блок «Сила»	1	0.5	0.5	педагогическое наблюдение;
20	Блок «Прыжки»	1	0.5	0.5	педагогическое наблюдение;
21	Блок «Быстрота»	1	0.5	0.5	педагогическое наблюдение;
22	Блок «Школа мяча»	1	0.5	0.5	педагогическое наблюдение;
23	Блок «Гибкость»	1	0.5	0.5	педагогическое наблюдение;
24	Блок «Сила»	1	0.5	0.5	педагогическое наблюдение;
25	Блок «Прыжки»	1	0.5	0.5	педагогическое наблюдение;

26	Блок «Быстрота»	1	0.5	0.5	педагогическое наблюдение;
Итоговый раздел					
27	Блок «Школа мяча»	1	0.5	0.5	педагогическое наблюдение;
28	Блок «Гибкость»	1	0.5	0.5	педагогическое наблюдение;
29	Блок «Сила»	1	0.5	0.5	педагогическое наблюдение;
30	Блок «Прыжки»	1	0.5	0.5	педагогическое наблюдение; Комплекс подвижных игр
31	Блок физкультурно-спортивных мероприятий –соревнование между группами	1	0.5	0.5	педагогическое наблюдение;
32	Блок физкультурно-спортивных мероприятий –совместное занятие с родителями «Ловкая пара»	1	0.5	0.5	педагогическое наблюдение;
33	Блок физкультурно-спортивных мероприятий –соревнование между группами	1	0.5	0.5	педагогическое наблюдение
34	Блок физкультурно-спортивных мероприятий – «Мой друг ГТО!»	1	0.5	0.5	педагогическое наблюдение;
35	Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.	1	0.5	0.5	педагогическое наблюдение; Контрольные испытания (упражнения из комплекса ГТО)
36	Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.	1	0.5	0.5	педагогическое наблюдение; Контрольные испытания (упражнения из комплекса ГТО)
Итого по модулю 2		20	10	10	

	Всего:	36	18	18	
--	---------------	-----------	-----------	-----------	--

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов (блоков)	Общее количество учебных часов
1	Диагностический	2
1.1.	Блок контрольных занятий	2
2	Развивающий	28
2.1.	Блок «Безопасность»	2
2.2.	Блок «Прыжки»	6
2.3.	Блок «Быстрота»	5
2.4.	Блок «Школа мяча»	5
2.5.	Блок «Гибкость»	5
2.6.	Блок «Сила»	5
3	Итоговый	6
3.1.	Блок физкультурно-спортивных мероприятий	4
3.2.	Блок контрольных занятий	2
	Всего:	36

Календарно-тематический план

№	Наименование разделов (блоков)	Содержание	Количество часов
1 модуль			
1. Диагностический раздел			
№1.1	Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.	Теория: Правила поведения в спортивном зале. Требования к спортивной форме и обуви для занятий. Техника выполнения. Правила техники безопасности. Практика: Тестирование: 1. Челночный бег 3x10 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см	1
№1.2	Блок контрольных	Теория: Техника выполнения.	1

	занятий – выявление уровня физической подготовленности.	Правила техники безопасности. Практика: Тестирование: 1. Смешанное передвижение по пересеченной местности 2. Бег на короткие дистанции (Бег 10 м (с))	
2. Развивающий раздел			
№2.1	Блок «Безопасность»	Теория: Презентация «История возникновения комплекса ГТО в России». Практика: Игровые упражнения: 1. Прыжки по полоскам 2. П/игра «Самый быстрый» 3. П/игра «К своим флажкам»	1
№2.2	Блок «Прыжки»	Теория: Объяснение выполнения каждого упражнения, правила игры. Практика: Игровые упражнения: 1. «Оттолкнись и прыгни»; 2. «Поменяй ноги»; 3. «Вперёд прыгай, назад шагай»; 4. Прыжки через обруч, как через скакалку. П/и «Удочка».	1
№2.3	Блок «Быстрота»	Теория: Объяснение выполнения каждого упражнения, правила игры. Практика: Игровые упражнения: 1. «Падающая палка»; 2. «Мяч в игре»; 3. «Встречный бег»; 4. «Кто быстрее?». 5. Оздоровительно-развивающая игра (ОРИ) «Непослушные кольца». Массаж стоп.	1
№2.4	Блок «Школа мяча»	Теория: Объяснение выполнения каждого упражнения, правила игры. Практика: Упражнения "Школа	1

		<p>мяча":</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Броски мяча в пол и ловля его; 2. Прокатывание мяча вокруг себя, в полном приседе; 3. Метание теннисного мяча в корзину (расстояние 2-2,5м); 4. П/и «Сбей кеглю»; 5. Релаксационное упражнение «Ленивый барсук» 	
№2.5	Блок « Гибкость»	<p>Теория: Объяснение выполнения каждого упражнения, правила игры. Практика: Упражнения стретчинга:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Качалочка»; 2. «Маленький мостик»; 3. «Паровозик» 4. «Змея»; 5.«Морская звезда»; <p>Игровой самомассаж.</p>	1
№2.6	Блок «Сила»	<p>Теория: Объяснение выполнения каждого упражнения, правила игры. Практика: Круговая тренировка:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отжимания из упора лёжа; 2. Удержание угла на гимнастической стенке из виса; 3. Прыжки через степы; 4. Ходьба в приседе; 5. Бег со сменой скорости; 6. Игровое задание «Не опоздай». 	1
№2.7	Блок «Безопасность»	<p>Теория: ТБ. Предупреждение спортивных травм на занятиях спортивными играми. Презентация «Значки и нагрудные знаки ГТО». Объяснение выполнения каждого упражнения, правила игры. Практика: Игровые упражнения:</p>	1

		1.Мяч в корзину 2.Прыжки в длину 3.П/игра «Охотники и соколы»	
№2.8	Блок «Прыжки»	Теория: Объяснение выполнения каждого упражнения, правила игры. Практика: Игровые упражнения: 1. Бег прыжками с одной ноги на другую; 2. Прыжки на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо; 3. Прыжки через скакалку. П/игра «С кочки на кочку» Упражнение на релаксацию	1
№2.9	Блок «Быстрота»	Теория: Объяснение правил игры, игровых упражнений. Практика: 1. П/и «Бабочки и стрекозы»; 2.П/и «Коршун и наседка»; 3.П/и «Бери скорее»; 4.Игровое упражнение «Кто быстрее»; 5.Игра «Сом» (для увеличения жизненной ёмкости лёгких)	1
№2.10	Блок «Школа мяча»	Теория: Объяснение выполнения каждого упражнения, правила игры. Практика: Игровые упражнения: 1. Метание мяча вдаль из разных исходных положений. 2. Перебрасывание двух мячей одновременно в паре; 3. «Мяч на сторону противника»; 4. П/игра «Вышибалы»; Игра малой подвижности «Спрячь руки!».	1
№2.11	Блок «Гибкость»	Теория: Объяснение выполнения каждого упражнения, правила игры. Практика: Упражнения	1

		<p>1. Наклоны вперед из положения стоя (сидя), не сгибая ног;</p> <p>2. Маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой;</p> <p>Стретчинг</p> <p>3. «Крокодил»</p> <p>4. «Гусеница»</p> <p>5. П/и «Спортивные догонялки с приседаниями».</p>	
№2.12	Блок «Сила»	<p>Теория: Объяснение выполнения каждого упражнения, правила игры.</p> <p>Практика: Игровые упражнения:</p> <p>1. «Тачка» (ходьба на руках, ноги держит партнер (5 м));</p> <p>2. «Отжимания»</p> <p>3. П/и «Горячая картошка»,</p> <p>4. П/и «Замри»,</p> <p>5. П/и «Поменяйся местами»</p>	1
№2.13	Блок «Прыжки»	<p>Теория: Объяснение выполнения каждого упражнения, правила игры.</p> <p>Практика: Игровые упражнения:</p> <p>1. Бег прыжками с одной ноги на другую;</p> <p>2. Прыжки на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо;</p> <p>3. Прыжки через скакалку;</p> <p>4. Эстафета «Кенгуру».</p> <p>Упражнение на релаксацию</p>	1
№2.14	Блок «Быстрота»	<p>Теория: Объяснение выполнения каждого упражнения, правила игры.</p> <p>Практика: Игровые упражнения:</p> <p>1. «Встречный бег»;</p> <p>2. «Кто быстрее»;</p> <p>3. «Составь слово»;</p> <p>4. П/игра «Иголка-нитка», «Чье</p>	1

		звено скорее соберётся». 5. Гимнастика для стоп.	
2 модуль			
№2.15	Блок «Школа мяча»	Теория: Объяснение выполнения каждого упражнения, правила игры. Практика: Упражнения: 1. Броски мяча вверх и ловля его, сделав при этом поворот на месте на 360°; 2. П/и «Кто дальше бросит»; 3. П/и «Метко в цель»; 4.П/и «Попади в мяч», 5.П/и «Снайперы», «Подвижная цель» Двигательная релаксация	1
№2.16	Блок «Гибкость»	Теория: Объяснение выполнения каждого упражнения, правила игры. Практика: Упражнения стретчинга: 1. «Качалочка»; 2. «Маленький мостик»; 3. «Паровозик» 4. «Змея»; 5.«Морская звезда»; Упражнение на релаксацию.	1
№2.17	Блок «Сила»	Теория: Объяснение выполнения каждого упражнения, правила игры. Практика: Игровые упражнения 1. Столкнуть партнёра с места ударом ладони 2. Перетягивание соперника (в пределах 1 м) за одноимённые руки 3. Эстафета в упоре лёжа 4. «Стенка на стенку»; 5. П/и «Дракон, поймай свой хвост»	1
№2.18	Блок «Прыжки»	Теория: Объяснение выполнения каждого упражнения, правила игры. Практика: Игровые упражнения	1

		<p>1. Прыжки со скакалкой в паре; 2. Прыжки с продвижением вперёд ноги врозь-ноги скрестно, руки вверх-вниз; 3. Впрыгивание на препятствие; 4. Прыжки на батуте; 5. П/и «Ловишка на одной ноге».</p> <p>Упражнение на дыхание, массаж ног.</p>	
№2.19	Блок «Быстрота»	<p>Теория: Объяснение выполнения каждого упражнения, правила игры. Практика: Упражнения 1. «Конники – спортсмены»; 2. «Через кочки и пенечки»; 3. П/и «Гуси – лебеди»; 4.П/и «Пустое место»; 5. Эстафета «Команда быстроногих»; 6. Игра «Изобрази спортсмена» (творческое задание).</p>	1
№2.20	Блок «Школа мяча»	<p>Теория: Объяснение выполнения каждого упражнения, правила игры. Практика: Игровые упражнения: 1. Метание мяча вдаль из разных исходных положений. 2. Перебрасывание двух мячей одновременно в паре; 3. П/игра:«Вышибалы»; 4. П/игра:«Мяч на сторону противника»; 5. П/игра:«Охотники и утки».</p> <p>Игра малой подвижности «Спрячь руки!».</p>	1
№2.21	Блок «Гибкость»	<p>Теория: Объяснение выполнения каждого упражнения, правила игры. Практика: Упражнения: 1. Акробатические упражнения «Складной ножик», полушпагат;</p>	1

		<p>2. «Азбука телодвижений»;</p> <p>3. Балансировка на набивном мяче;</p> <p>4. «Достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу);</p> <p>5. П/и «Сделай фигуру».</p> <p>Игра с парашютом.</p>	
№2.22	Блок «Сила»	<p>Теория: Объяснение выполнения каждого упражнения, правила игры.</p> <p>Практика: Игровые упражнения:</p> <p>1. «Тяни-Толкай» (перетянуть соперника в упряжке через черту движением вперёд);</p> <p>2. Метание набивного мяча вдаль из-за головы и бег за ним;</p> <p>3. Приседание (кол-во раз за 20 сек.);</p> <p>4. Армреслинг;</p> <p>5. П/и «Сильный бросок».</p> <p>6. Самомассаж.</p>	1
№2.23	Блок «Прыжки»	<p>Теория: Объяснение выполнения каждого упражнения, правила игры.</p> <p>Практика: Игровые упражнения:</p> <p>1. Прыжки со скакалкой в паре;</p> <p>2. Прыжки с продвижением вперёд ноги врозь-ноги скрестно, руки вверх-вниз;</p> <p>3. Впрыгивание на препятствие;</p> <p>4. Прыжки на батуте;</p> <p>5. П/и «Ловишка на одной ноге».</p> <p>6. Упражнение на дыхание, массаж ног.</p>	1
№2.24	Блок «Быстрота»	<p>Теория: Объяснение выполнения каждого упражнения, правила игры.</p> <p>Практика: Игровые упражнения</p> <p>1. «Не задень верёвку»;</p>	1

		<p>2. «Лови, убегай»;</p> <p>3. Эстафета по-пластунски;</p> <p>4. Эстафета «Перемени предмет»;</p> <p>5. П/и «Фигура вдвоём».</p> <p>Игра малой подвижности «Круг-кружочек».</p> <p>Массаж стоп.</p>	
№2.25	Блок «Школа мяча»	<p>Теория: Объяснение выполнения каждого упражнения, правила игры.</p> <p>Практика: Игровые упражнения:</p> <p>1. Метание мяча в движущуюся цель правой и левой рукой.</p> <p>2. Бросание мяча друг другу через сетку.</p> <p>3. П/и «Волейбол с воздушными шарами».</p> <p>4. П/и «Не упусти шарик».</p> <p>5. Упражнение на релаксацию.</p>	1
№2.26	Блок «Гибкость»	<p>Теория: Объяснение выполнения каждого упражнения, правила игры.</p> <p>Практика: Игровые упражнения:</p> <p>1. Акробатические упражнения «Складной ножик», полушпагат;</p> <p>2. «Азбука телодвижений»;</p> <p>3. Балансировка на набивном мяче;</p> <p>4. «Достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу);</p> <p>5. П/и «Сделай фигуру».</p> <p>Игра с парашютом.</p>	1
№2.27	Блок «Сила».	<p>Теория: Объяснение выполнения каждого упражнения.</p> <p>Практика: Круговая тренировка:</p> <p>1. Отжимания из упора лёжа;</p>	1

		<p>2. Удержание угла на гимнастической стенке из вися;</p> <p>3. Ползание по скамейке на животе (спине), подтягиваясь руками;</p> <p>4. Ходьба в приседе;</p> <p>5. Ходьба с сохранением равновесия.</p> <p>Игровое задание «Не опоздай».</p>	
№2.28	Блок «Прыжки»	<p>Теория: Объяснение выполнения каждого упражнения, правила игры.</p> <p>Практика: Игровые упражнения:</p> <p>1. Бег прыжками с одной ноги на другую;</p> <p>2. Прыжки на одной ноге, в паре, удерживая друг друга за плечо;</p> <p>3. «Кто дальше прыгнет»;</p> <p>4. Эстафета «Длинный прыжок»;</p> <p>Упражнение на релаксацию</p>	1
3. Итоговый раздел			
№3.1	Блок физкультурно-спортивных мероприятий – соревнование между группами	<p>Теория: Объяснение выполнения эстафеты, правила игр.</p> <p>Практика: Эстафеты с использованием степов</p> <p>Игра «Изобрази спортсмена».</p> <p>П/и «Успей выбежать».</p> <p>Игра малой подвижности: «Щука».</p>	1
№3.2	Блок физкультурно-спортивных мероприятий – совместное занятие с родителями «Ловкая пара»	<p>Теория: Объяснение выполнения каждого упражнения в паре, правила игры.</p> <p>Практика: Упражнения в парах:</p> <p>1. «Тачка»;</p> <p>2. «Попади мячом в корзину»;</p> <p>3. «Бревно»;</p> <p>4. «Допрыгни до ладошки»;</p> <p>5. «Прыжки парой через скакалку».</p>	1

		П/и «Разноцветный салют».	
№3.3	Блок физкультурно-спортивных мероприятий – соревнование между группами	Теория: Объяснение выполнения каждой эстафеты, правила игры. Практика: Эстафеты: 1. «Нарисуй солнышко»; 2. «Мяч капитану»; 3. С двумя набивными мячами; 4. С двумя кеглями; 5. Эстафета на хопках; 6. «Посадка и уборка овощей»; 7. П/и «Успей выбежать». Игра малой подвижности: «Изобрази спортсмена».	1
№3.4	Блок физкультурно-спортивных мероприятий – «Мой друг ГТО»	Содержание эстафет по сценарию соревнований.	1
№3.5	Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.	Теория: Техника выполнения. Правила техники безопасности Практика: 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
№3.6	Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.	Теория: Техника выполнения. Правила техники безопасности Практика: Тестирование: 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу 2. Метание теннисного мяча в цель	1

1.4 Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения Программы 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.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график

Год обучения	Мо- дуль	Кол- во учеб- ных недель	Кол- во учеб- ных дней	Кол- во учеб- ных часов	Продолжи- тельность каникул	Дата начала учебного периода	Дата окончания учебного периода
1	1	16	16	16ч.	с 01.06-13.09	14.09.23	31.12.23
	2	20	20	20ч.		01.01.24	31.05.24

Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Количество учебных часов			Дата план	Дата факт
		всего	теория	практика		
Модуль 1						
Диагностический раздел						
1	Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.	1	0.5	0.5	14.09. 2023	
2	Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.	1	0.5	0.5	21.09. 2023	
3	Блок «Безопасность»	1	0.5	0.5	28.09. 2023	
4	Блок «Прыжки»	1	-	1	05.10. 2023	
5	Блок «Быстрота»	1	-	1	12.10. 2023	

6	Блок «Школа мяча»	1	-	1	19.10.2023	
7	Блок «Гибкость»	1	-	1	26.10.2023	
8	Блок «Сила»	1	-	1	02.11.2023	
9	Блок «Безопасность»	1	0.5	0.5	09.11.2023	
10	Блок «Прыжки»	1	-	1	16.11.2023	
11	Блок «Быстрота»	1	-	1	23.11.2023	
12	Блок «Школа мяча»	1	-	1	30.11.2023	
13	Блок «Гибкость»	1	-	1	07.12.2023	
14	Блок «Сила»	1	-	1	14.12.2023	
15	Блок «Прыжки»	1	-	1	21.12.2023	
16	Блок «Быстрота»	1	-	1	28.12.2023	
	Итого по модулю 1	16	2	14		
	2 модуль					
17	Блок «Школа мяча»	1	-	1	11.01.2024	
18	Блок «Гибкость»	1	-	1	18.01.2024	
19	Блок «Сила»	1	-	1	25.01.2024	
20	Блок «Прыжки»	1	-	1	01.02.2024	
21	Блок «Быстрота»	1	-	1	08.02.2024	
22	Блок «Школа мяча»	1	-	1	15.02.2024	
23	Блок «Гибкость»	1	-	1	22.02.2024	
24	Блок «Сила»	1	-	1	29.02.2024	
25	Блок «Прыжки»	1	-	1	07.03.2024	
26	Блок «Быстрота»	1	-	1	14.03.2024	

	Итоговый раздел					
27	Блок «Школа мяча»	1	-	1	21.03. 2024	
28	Блок «Гибкость»	1	-	1	28.03. 2024	
29	Блок «Сила»	1	-	1	04.04. 2024	
30	Блок «Прыжки»	1	-	1	11.04. 2024	
31	Блок физкультурно-спортивных мероприятий – соревнование между группами	1	0.5	0.5	18.04. 2024	
32	Блок физкультурно-спортивных мероприятий – совместное занятие с родителями «Ловкая пара»	1	0.5	0.5	25.04. 2024	
33	Блок физкультурно-спортивных мероприятий – соревнование между группами	1	0.5	0.5	08.05. 2024	
34	Блок физкультурно-спортивных мероприятий – «Мой друг ГТО!»	1	0.5	0.5	16.05. 2024	
35	Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.	1	0.5	0.5	22.05. 2024	
36	Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.	1	0.5	0.5	30.05. 2024	
	Итого по модулю 2	20	3	17		
	Всего:	36	5	31		

2.2. Условия реализации программы

Для реализации дополнительной общеобразовательной программы «Будь готов» необходимо:

2.2.1. Материально - техническое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение программы

- физкультурный зал, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам и технике безопасности;
- 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, ноутбук и мультимедийный проектор).

Физкультурное оборудование

гимнастический мат-2
 гимнастические скамейки-2
 мишени-2
 гимнастические палки-12
 скакалки-12
 обручи маленькие (60см)-12
 дуги-4
 мешочки с песком 200гр.-12
 канат-2
 конусы для разметки-6
 гимнастические коврики-12
 массажные мячи-12
 мячи большие-12
 мячи маленькие-12
 набивные мячи-12
 корзина-2
 кегли-24
 степы-12
 батут-1
 ленты 60см-12
 теннисные мячи-12
 мешень-2

2.2.2. Информационное обеспечение

Обеспеченность методическими материалами

Электронные средства образовательного назначения (презентации по темам программы) и видеоматериалы;

- 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;

– материалы консультаций для родителей.

2.2.3. Кадровое обеспечение

Педагог, занятый в реализации программы должен соответствовать требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 №298-н

2.3. Формы аттестации (контроля)

Для оценки результативности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Будь готов» применяются входящий и итоговый виды контроля.

Мониторинг реализации программы осуществляется 2 раза в год (сентябрь, май) на специально запланированных занятиях, посредством метода наблюдения на основании возможных достижений ребенка. Результаты фиксируются в карте наблюдения динамики развития ребенка. По результатам наблюдения проводится корректировка методов и приемов работы, которые позволяют осуществить дальнейшее продвижение в индивидуальном развитии ребенка. В конце года проводится сравнительный анализ результатов и отмечается наличие динамики в развитии детей.

2.4. Оценочные материалы

2.4.1. Диагностическая карта

Дата проведения диагностики: начало года _____ конец года _____

№ п/п	Ф.И. ребенка	Бег на коротких дистанциях (Бег 10 м (с) Бег на 30 м (с))	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	Челночный бег 3х10 м (с)	
1.							
2.							

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			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
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 исходное положение: 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
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

УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков	5	5	5	5	5	5
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)	5	5	5	5	5	5

ГТО для детей 6-7 лет

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

Наименование испытания (теста)	Мальчики			Девочки		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,3	4,0	3,6	3,3
Бег на 30 м (с)	10,1	8,6	8,3	9,6	9,1	8,8
Шестиминутн ый бег (м)	400	600	800	300	500	700
Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300
Смешанное передвижени е попересечен ной местности(м)	200	400	600	180	280	480
Бросок набивного мяча (1 кг.) двумя руками из-за головы из исходное положение: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250
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

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
---	----	----	----	----	----	----

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ

	Упражнение	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
1	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
2	Челночный бег 3x10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8
3	Плавание (м)	12	18	25	12	18	25

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

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ:

1	Бег на короткие дистанции (Бег 10 м (с) Бег на 30 м (с))
	Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 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 по пересеченной местности(м)
	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
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
	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 одновременно.
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)
	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	Челночный бег 3x10 м (с)
	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.

2.5. Методические материалы

Методическое обеспечение программы

В зависимости от поставленных задач на учебном занятии используются различные методы обучения (словесные, наглядные, практические), чаще всего их комплексное сочетание.

Основные формы проведения занятий – учебно-тренировочное занятие.

Технологии, формы и методы обучения

В образовательном процессе используются следующие педагогические технологии:

- информационно-коммуникативного обучения;
- дифференцированного обучения;
- игровые технологии (общие и расширенные формы);
- обучение в сотрудничестве;
- здоровьесберегающие технологии.

Формы занятий, методы и приемы обучения и воспитания используются с учетом возрастных особенностей.

Для реализации программы используются следующие методы:

В процессе занятий по программе используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособляют к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики.

Педагогические методы

Словесный метод - применяемым в спортивной тренировке, относится рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение и др. Эти формы наиболее часто используют в лаконичном виде, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему способствует специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными.

Наглядный метод, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. В последние годы широко применяются вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы, видео записи, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем, электронные игры.

Методы физической подготовки

Методы строго регламентированного упражнения. Основная черта данных методов заключается в строгой упорядоченности действий

выполняющего упражнения и достаточно четком регулировании воздействующих факторов.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, следует выделять методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчленено-конструктивные).

В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных групп методов - **непрерывных и интервальных**.

Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Возможности непрерывных методов тренировки в условиях переменной работы значительно многообразнее.

В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью.

Интервальные методы тренировки (в том числе повторные и комбинированные) широко применяются в практике спортивной тренировки. Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами является типичным для данных методов. В одном комплексе могут также сочетаться прогрессирующий и нисходящий варианты.

Игровой метод - основной метод, реализуется в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. В принципе, он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха и переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса.

Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

Методическое обеспечение программы

Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Диагностический	Образовательно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, <i>Практические:</i> пробные учебные занятия, направленные на выполнение нормативов комплекса ГТО	Видеоматериал, иллюстрации	Спортивная площадка	Тестирование уровня теоретических знаний
Развивающий	Учебные занятия в процессе тренировочных занятий	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практические:</i> использование повторного, интервального, дифференцированного и, соревновательного метода, метода круговой тренировки	Спортивный инвентарь, раздаточный материал по направлению развития двигательных качеств.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль развития физических качеств
Итоговый	Образовательно-тренировочное Соревновательное	Организация и проведение спортивных соревнований, Фестивалей, организация выполнения нормативов комплекса ГТО.	Методические рекомендации по проведению соревнований, Методические рекомендации по выполнению нормативов комплекса ГТО	Оборудованный спортивный зал, спортивный стадион	Результаты спортивных соревнований.

3. 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.
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. 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 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.
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.

Интернет ресурсы

- 1 <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
- 2 <http://fizkultura-na5.ru/>
- 3 <http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php>
- 4 <http://fizkulturnica.ru/>