

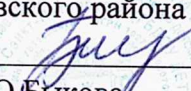
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 105 компенсирующего вида Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБДОУ детского сада №105
компенсирующего вида
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 50-ДОП от 30.08.2024
заведующий ГБДОУ детского сада
компенсирующего вида
Невского района Санкт-Петербурга


Е.Ю.Быкова

Дополнительная общеразвивающая программа

«Чемпионы ГТО»

Срок освоения - 12 дней

Возраст обучающихся 5-8 лет

Разработчики:

Самсонова Татьяна Васильевна
педагог дополнительного образования
ГБДОУ детского сада № 123
комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга
Тимофеева Анна Владимировна
педагог - организатор
ГБДОУ детского сада № 105
компенсирующего вида
Невского района Санкт-Петербурга

Пояснительная записка

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

Адресат программы

Программа разработана для обучающихся в возрасте с 5 до 8 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 физической культуре 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 (1 академический час - 30 минут)

Срок освоения Программы: 12 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 посредством элементов 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 физической культуре.

Личностные результаты:

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

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации Программы: государственный язык РФ-русский язык.

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 физкультурном зале.

Условия набора в коллектив: обучающихся в возрасте с 5 до 8 лет, проявляющие интерес к физической культуре, имеющие допуск врача к занятиям физической культурой.

Условия формирования групп: разновозрастные.

Количество обучающихся в группе: не менее 15 человек.

Форма организации занятий: групповые.

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

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

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования.

Материально-техническое обеспечение

Физкультурный зал, спортивный инвентарь (гимнастические палки – 15 шт., скакалки – 15 шт., обручи – 15 шт., дуги для подлезания – 2 комплекта, мешочки с песком – 15 шт., канат – 2 шт., резиновые мячи – 30 шт., конусы для разметки – 2 комплекта (по 5 шт.), атрибуты к играм (ленты – 30 шт., флажки – 30 шт., султанчики – 30 шт., маски – 10 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	

Рабочая программа

Задачи

Задачи программы

Обучающие задачи:

1. Познакомить обучающихся с комплексом упражнений ВФСК ГТО.
2. Формировать у обучающихся основы двигательных умений и навыков посредством элементов 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 физической культуре.

Личностные результаты:

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

Содержание образовательной деятельности

Название раздела/темы	Теория	Практика	Формы контроля
Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности, история возникновения ВФСК ГТО	Выполнение части тестовых упражнений комплекса ВФСК ГТО 1 ступени	тестовые упражнения
Блок «Прыжки»	Прыжки на правой (левой) ноге Прыжки через скакалку Выпрыгивание	Выполнение практических заданий: прыжки через скакалку с разными вариантами вращений, прыжки на	практические задания

		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»	игра-соревнование
Блок «Метание»	Метание в цель Метание вдаль	Игровые упражнения «Перекинь через овраг», «Соберем яблоки». Игра-соревнование «Попади в цель»	игра-соревнование
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».	практические задания
Блок «Сила»	Упр. в парах с набивными мячами	Схемы выполнения упражнений Упражнения с набивными мячами	практические задания
Итоговое занятие		Выполнение нормативов части комплекса ВФСК ГТО 1 ступени	тестовые упражнения

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	Практические задания

				скамья, конусы для разметки.	
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 на болоте», «Лягушка», «Барьерный шаг», «Свеча», гимнастическая скамья, перекладина, гимнастические коврики.	Практические задания
6	Блок «Сила»	Занятие-игра	Объяснение, показ упражнений, игра	Схемы выполнения упражнений. Упражнения с набивными мячами.	Практические задания
7	Итоговое занятие	Занятие-соревнование	Объяснение, показ упражнений, соревнование	Оборудование для сдачи части нормативов ГТО.	Тестовые упражнения

В процессе обучения используются здоровьесберегающие технологии.

Информационные источники

Для детей и родителей

1. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. – Москва: «Просвещение», 1981.-55 с.
2. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников. – Москва: «Гном и Д», 2003.-23 с.
3. Филиппова С.О., Волосяников Т.В. Олимпийское образование дошкольников. - Санкт-Петербург: «Детство-пресс», 2007.-54 с.

Для воспитателей

1. 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)»
2. Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. – Москва: Творческий центр «Сфера», 2008.-75 с.

3. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста. – Москва: «Айрис пресс», 2004.-62 с.
- 4.Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – Москва: ТЦ Сфера, 2005.-16 с.

Интернет-источники

1. Сайт ВСК ГТО <https://www.gto.ru/>

Оценочные материалы

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

Входной контроль проводится на первом занятии в форме выполнения части тестовых упражнений ВФСК ГТО 1 ступени 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 части тестовых упражнений ВФСК ГТО 1 ступени с целью определения общей результативности Программы.

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, итоговый.

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

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

Данные входного и итогового контроля вносятся в информационную карту входного и итогового контроля.

Текущий контроль проводится на каждом занятии в форме игры-соревнования.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ВХОДНОГО И ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Дополнительная общеразвивающая программа «Чемпионы ГТО»

Педагог _____

группа № ____

№ п/п	ФИО обучающегося	Челночный бег 3x10 м		Бег 10м (с)		Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		Шестиминутный бег (м)		Бросок набивного мяча (1кг)	
		Начало обучения	Конец обучения	Начало обучения	Конец обучения	Начало обучения	Конец обучения	Начало обучения	Конец обучения	Начало обучения	Конец обучения	Начало обучени я	Конец обучени я
1													
2													
...													
15													

Карта оценки результативности обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе

«Чемпионы ГТО»

(мальчики)

№ п/п	Качественная оценка достижений	Высокий уровень (В)	Уровень выше среднего (ВС)	Средний уровень (С)	Низкий уровень (Н)
	Наименование испытания				
1.	Бег 10м (с)	3.1 и меньше	3.4	3.8	3.9 и больше
2.	Шестиминутный бег (м)	800	600	400	Меньше 400м

3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	95	85	84 и менее
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+7	+3	+1	Менее 1
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	9.9 и менее	10.0-10.8	10.9-11.2	11.3 и больше

Карта оценки результативности обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе

«Чемпионы ГТО»

(девочки)

№ п/п	Качественная оценка достижений Наименование испытания	Высокий уровень (В)	Уровень выше среднего (ВС)	Средний уровень (С)	Низкий уровень (Н)
6.	Бег 10м (с)	3.3 и меньше	3.6	4.0	4.1 и больше
7.	Шестиминутный бег (м)	700	500	300	Меньше 300м
8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	107	87	77	76 и менее
9.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+9	+5	+3	+2 и менее
10.	Челночный бег 3х10 м (с)	10.8 и менее	10.9-11.3	11.4-11.7	11.8 и больше

Развивающие задачи:

1. Развивать у обучающихся желание соблюдать правила игры.
2. Развивать у обучающихся интерес к подвижным играм и народным играм, игровым упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать у обучающихся потребность к здоровому и активному образу жизни.
2. Воспитывать у обучающихся коммуникативные навыки.
3. Воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к наследию подвижных игр.