

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 5 НОРИЛЬЧОНОК»  
(МАДОУ «ДС №5 «НОРИЛЬЧОНОК»)

УТВЕРЖДЕНА:

Педагогическим советом  
МАДОУ «ДС № 5 «Норильчонок»  
Протокол № 3 от «28» марта 2023 г.

Приказом заведующего  
МАДОУ «ДС № 5 «Норильчонок»  
№ 375 от «14» сентября 2023г.

\_\_\_\_\_ Е.А. Черепанова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
дополнительный образовательный курс:

**«ГТО-ШКА»**

**Руководитель курса:**  
инструктор по физической культуре  
Яшина Е.Ю.

Норильск-2023

## **Структура программы.**

### **1. Пояснительная записка**

- *Актуальное обоснование образовательной программы;*
- *Срок реализации образовательной программы;*
- *Требования к специалисту, реализующему образовательную программу;*
- *Цель и Задачи образовательной программы;*
- *Методы обучения.*

### **2. Содержание образовательной программы**

- *Учебно-тематический план;*

### **3. Ожидаемые результаты:**

- *Диагностика физических данных;*

### **4. Методологическая основа программы**

### **5. Список используемой литературы**

## **1. Пояснительная записка.**

### **1.1. Актуальное обоснование программы.**

Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

Здоровье – это базовая ценность и необходимое условие полноценного психического, физического и социального развития ребенка. Не создав фундамент здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать здоровье в будущем.

Полноценное физическое развитие дошкольника – это правильное и своевременное формирование и приобретение опытной двигательной деятельности, развитие интереса к различным доступным ребенку видам движений, воспитание положительных нравственно – волевых черт личности. Успешное решение этой задачи возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания, природных факторов, гигиенических мероприятий, физических упражнений.

Необходимость физического воспитания и развития детей, укрепление их здоровья диктуется тем, что с развитием двигательной сферы связаны особенности жизненного тонуса ребенка, энергетическое обеспечение организма и всех его систем, характер доминирующего настроения. Овладения движениями — это появление у ребенка возможности испытать «мышечную радость». Поэтому так важно удовлетворить потребность ребенка в движении.

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

#### **Отличительная особенность программы.**

**Данная программа имеет целенаправленную работу на сдачу нормативов ГТО в дальнейшем.** С введением с 1 сентября 2014 года в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу контрольных нормативов, предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку, что позволит воспитанникам повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах деятельности. Реализация программы предполагает использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики, личный опыт, опыт педагогов физической культуры и спорта. Прослеживается взаимодействие и совместная работа с Центром тестирования ГТО города Норильска.

Занятия в кружке дают возможность для поиска новых эффективных форм организации и обеспечения высокого качества учебного процесса. Укрепление здоровья воспитанников, повышение двигательной активности в условиях жизни на Крайнем Севере.

## **1.2. Срок реализации образовательной программы.**

Рабочая программа рассчитана на 1 год обучения, 22 занятия по 30 мин, в течение учебного года для группы из 12 детей старшего дошкольного возраста 6-7 лет. Занятия проходят во второй половине дня, после сна на базе МАДОУ.

## **1.3. Требования к специалисту, реализующему образовательную программу**

Программу может реализовывать специалист с Высшим педагогическим образованием, или же специалист в области физической культурой и спорта владеющий теорией и методикой преподавания физической культуры и различных видов спорта (тренер), со стажем работы в том или ином виде спорта.

## **1.4 Задачи образовательной программы**

### **Цель образовательной программы.**

Увеличение двигательной активности детей дошкольного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к активному и здоровому образу жизни.

- ❖ Формирование и развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости)
- ❖ Формирование и совершенствование двигательных навыков и умений, обучение новым видам движений.
- ❖ Профилактика и коррекция опорно- двигательного аппарата (осанка, свод стопы)
- ❖ Воспитание воли, смелости, дисциплинированности, умение работать в коллективе.
- ❖ Сдача норм ГТО (I ступень), получения удостоверения и знака отличия.

### **Задачи оздоровительного направления:**

- ❖ формировать правильное отношение детей к занятиям спортом и физической культурой; формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья; создавать условия для проявления положительных эмоций.
- ❖ на основе определения уровня физической подготовленности и состояния здоровья применять индивидуальный подход в физическом развитии и выявлении двигательных интересов каждого ребенка; обогащать двигательный опыт дошкольников новыми двигательными действиями; Содействовать развитию двигательных способностей.

### **Задачи воспитательного направления:**

- ❖ формировать устойчивый интерес к занятиям физкультурой и спортом, желание использовать полученные двигательные навыки в самостоятельной деятельности; формировать адекватную самооценку личности, нравственное самосознание, мировоззрение, коллективизм, развивать целеустремленность, уверенность, выдержку, самообладание.

### **Формы организации двигательной деятельности кружка:**

- ❖ групповые занятия - предполагают усвоение детьми нового материала, отработку основных видов движений; контрольно-проверочные занятия - позволяют определить эффективность процесса подготовки; соревнования – позволяют в игровой форме определить уровень спортивных достижений детей. индивидуальные занятия – предполагают отработку основных видов движений индивидуально с каждым ребенком.
- ❖ направлены расширять представления детей о различных видах спорта; добиваться выполнения нормативов по общей физической подготовке выше уровня своих сверстников; совершенствовать умение детей владеть мячом; способствовать проявлению разумной смелости, решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнений, способствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей; формировать умение достигать положительных результатов, работать в команде, ориентироваться на партнеров по игре;

учить распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату.

### **Структура занятия**

Ведущей формой развития двигательных способностей детей являются групповые занятия.

Занятие имеет три части: вводную, основную, заключительную.

**Вводная** часть состоит из различных видов ходьбы и упражнений, комплекса ритмической гимнастики подготавливающих организм к предстоящей нагрузке. Главная ее задача: ввести детей в работу, которая запланирована, четко организовать их.

**Основная** часть занятия состоит из следующих элементов: упражнения на растягивание мышечного аппарата и развитие гибкости, упражнения на развитие силовых способностей, основные движения. Заканчивать эту часть занятия целесообразно подвижными играми, главным образом спортивно-соревновательного характера.

**Заключительная** часть. Ее продолжительность – от 3 до 5 минут. Задачи этой части занятия – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства – медленная ходьба, дыхательные упражнения, телесно-тактильные упражнения, упражнения на укрепления свода стопы.

### **Методы обучения.**

Метод - система действий инструктора в процессе обучения движениям. Варьируется в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения.

Словесные методы – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывают содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.).

Наглядные методы – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.).

Практические методы – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.).

Репродуктивный метод (повторение детьми одного и того же движения, до четкого выполнения (мышечная память));

Игровые методы – методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников. Дети забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида легкой атлетики, воспитанники совершенствуют свою координацию.

## **2. Содержание образовательной программы.**

### **Учебный план.**

Разделы	Количество занятий
<b>1.</b> Теоретическая подготовка. ТБ на занятиях.	1
<b>2.</b> ОФП	2
<b>3.</b> Бег	3
<b>4.</b> Метание	3
<b>5.</b> Прыжки	3
<b>6.</b> Ловкость	2
<b>6.</b> Сила	3

<b>7. Выносливость</b>	<b>3</b>
<b>8. Контрольные нормативы. Сдача норм ГТО</b>	<b>2</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>22</b>

1. Раздел. Знакомство детей с легкой атлетикой, показ видео фильма про зарождение и развитие данного вида спорта. История Олимпийских игр, спортсмены легкоатлеты России. Знакомство с правилами ТБ на занятиях.
2. Раздел. Знакомство детей с СУБ, техникой их выполнения. ОРУ разучивание комплексов упражнений.
3. Раздел. Разучивание правильного положения тела при старте из положения «высокий старт», старт под команды, бег с различного положения, бег на скорость с учетом времени и без учета, много повторное повторение коротких отрезков. Разучивание основ техники бега с преодолением препятствий, правильная постановка стопы, работа рук, маховые движения ноги.
4. Раздел. Овладение техникой метания малого мяча, теннисного мяча, набивного мяча из положения стоя на коленях, метание мяча в цель горизонтальную, вертикальную, подвешенную, метание на дальность.
5. Раздел. Разучивание техники прыжка правильность приземления: с места, с разбега.
6. Раздел. Правила эстафетного бега, правила передачи эстафетной палочки, отработка этапов старт, (передача, коридор). Специальные упражнения на развитие силы. Челночный бег.
7. Раздел. ОФП
8. Контрольные нормативы. Сдача норм ГТО

#### **Распределение занятий по месяцам:**

<b>Октябрь</b>	<b>3</b>
<b>Ноябрь</b>	<b>4</b>
<b>Декабрь</b>	<b>4</b>
<b>Январь</b>	<b>3</b>
<b>Февраль</b>	<b>4</b>
<b>Март</b>	<b>4</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>22</b>

**Учебный день: Вторник (вторая половина дня)**

### **3. Ожидаемые результаты.**

#### *Диагностика физического развития воспитанников.*

На первоначальном этапе (начало учебного года - октябрь) проводится вводная диагностика для детей поступившие для обучения в кружок, затем проводится промежуточная (середина учебного года декабрь - январь), по завершению данной программы проводится итоговая диагностика или контрольное занятие. Результаты обрабатываются и сравниваются. Так же дети в течении года учувствуют в различных соревнованиях, веселых стартах, сдача норм ГТО данной возрастной категории.

В диагностику включены виды обязательных испытаний соответственно данному возрасту к сдаче нормативов ГТО:

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» с поправками на март 2023 года.

(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			
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото	
1.	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,1	4,0	3,6	3,3	
	Бег на 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8	
2.	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700	
	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	
	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	

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне» с поправками на март 2023 года.

(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			
		Б	С	З	Б	С	З	

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	5	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса	5	5	5	5	5	5	5	

#### 4. Методологическая основа образовательной программы.

Типовая схема обучения.

Процесс обучения имеет 3 этапа: 1) ознакомление с новым движением; 2) формирование двигательного умения; 3) формирование и совершенствование двигательного навыка.

Положительный и отрицательный перенос навыков в обучении.

В процессе обучения существуют как положительный, так и отрицательный перенос в технике движений, т. е. одни движения могут помогать в усваивании техники, а другие будут тормозить или даже блокировать изучение того или иного элемента.

Похожие по структуре упражнения будут помогать в изучении техники, т. е. они несут в себе положительный перенос, например, барьерный бег и прыжки в длину. Если же структура движений не схожа, например, прыжки в длину и прыжки в высоту, они будут мешать освоению техники движений, будут подавлять формирование двигательного навыка, т. е. они несут в себе



отрицательный перенос. В процессе обучения необходимо так подбирать средства, чтобы полностью устранить отрицательный перенос и как можно эффективнее использовать положительный перенос упражнений.

Типовая схема обучения:

I этап. Постановка задачи. Создать представление о современной технике вида легкой атлетики. Средства: Рассказ, объяснение, показ, выполнение пробных попыток, пробежек.

II этап. Основная задача: учить основам техники, деталям техники. Средства: подводящие упражнения, основные упражнения, О.Р.У.

III этап. Задача: совершенствование вида в целом или его частей. Средства: те-же, что и на 2 этапе; выполнение упражнений в усложненных условиях и в соревновательной обстановке.

2. Средства и методы обучения технике видов легкой атлетики. Способы и приемы обучения.

Средство – основное содержание действия.

Метод – способ выполнения данного действия.

Метод – это разработанная с учетом педагогических закономерностей

система действий педагога (учителя, преподавателя, тренера), целенаправленное применение которой позволяет организовать определенным способом теоретическую и практическую деятельность учащегося, обеспечивающую освоение им двигательных действий, направленных на развитие физических качеств и формирование свойств личности.

В деятельности учителя физической культуры, тренера по спорту, педагога-организатора по физкультурно-оздоровительной и рекреационной работе, помимо понятия «метод» используется и термин «методический прием».

Под **методическим приемом** понимают способы реализации того или иного метода в конкретной педагогической ситуации.

**Методический прием** — это способ воздействия, который осуществим лишь в каких-то конкретных условиях при решении лишь частных задач. Например, показ упражнения, стоя к воспитанникам в профиль.

Следовательно, если комплексом методов (например, объяснением, показом и практическим разучиванием) можно решить поставленную задачу (предположим, обучить прыжку), то системы методических приемов выступают как конкретные способы реализации методов в соответствии с конкретными условиями обучения (например, при показе прыжка придется использовать или показ в профиль, или анфас, а скорее всего оба методических приема). У каждого метода могут быть самые разнообразные методические приемы. Их так много, что они не поддаются строгому перечислению. Некоторые из них отмирают, видоизменяются, в творчестве педагога и появляются новые. Часто различие в уровне преподавания объясняется именно разным объемом методических приемов, которыми владеют учителя.

**Основные средства обучения:** физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы.

**Физические упражнения** делятся на группы:

1. ОСНОВНЫЕ (для бегуна – бег, для прыгуна – прыжки, для метателя – метания);
2. О.Р.У. (с предметами, без предметов, на снарядах, со снарядами, из других видов спорта);
3. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:
  1. Имитационные
  2. Для видов (беговые, прыжковые, метательные)
  3. Для развития физических качеств
  4. На тренажерах и специальных устройствах
  5. Идеомоторные упражнения (мысленные).

**Гигиенические факторы:** питание, сон, распорядок дня и т.д., и **естественные силы природы:** солнце, воздух, вода – важные средства улучшения состояния ЦНС, укрепления здоровья и закаливания. Они повышают жизнедеятельность занимающихся, позволяют им больше и эффективнее тренироваться, достичь высоких спортивных успехов, быстрее восстановить свои силы после занятий.

**Способы и приемы обучения:**

1. Выполнение всех групп упражнений в облегченных условиях;
2. Медленное выполнение движения;
3. Использование внешних ориентиров;
4. Исключение одного или нескольких анализаторов;
5. Выполнение упражнений в усложненных условиях.

Первым изучается бег на средние и длинные дистанции, т.к., это наиболее естественный и простой вид: здесь амплитуда движений, степень усилий, координационная и психическая сложности техники относительно низкие, не сложная и структура движений.

В спринтерском беге происходит максимальная реализация всех параметров - амплитуды, усилий и т.п., которые должны исполняться за короткое время. Координационная и психическая сложности движений в спринтерском беге возрастают.

Изучив технику спринтерского бега, приступают к изучению техники эстафетного бега, где сложность техники заключается в передаче эстафетной палочки на коротком отрезке при большой скорости бега. Совмещение скоростей бега передающего и принимающего повышает координационную и психическую сложности этого вида.

После изучения техники гладкого бега приступают к изучению барьерного бега. Барьерный бег относится к смешанной структуре, т. е. здесь присутствуют и циклическая структура (бег), и ациклическая (преодоление барьера). Высокая скорость бега с преодолением препятствий делает технику барьерного бега довольно сложной, повышаются и координационная, и психическая сложности выполнения упражнения.

Так как к прыжкам предъявляют почти одинаковые требования по реализации двигательных качеств, то на последовательность обучения будут влиять техническая сложность и психическая напряженность вида.

Метания по своей структуре - упражнения ациклического характера, и различаться они будут по технической сложности и психической напряженности вида.

### ***Методическая литература***

1. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. – М.: Просвещение, 2004.
2. Физическая подготовка детей 6-7 лет к занятиям в школе: (Из опыта работы) и др.: Под ред. и др. – М.: Просвещение, 2007. ,
3. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: ВЛАДОС, 2003.
4. Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада – М.: Просвещение, 2000.
5. Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников. – М.: Баласс, Изд. Дом РАО, 2005.
6. Физическое воспитание дошкольников. – М.: 2005.
7. Попов В.Б. «555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов». Методическое пособие для студентов кафедры Физическая культура и спорта Боготько Н.О, Новикова Т.Г, Севастополь Издательство СевНТУ 2005.
8. Теория и Методика преподавания легкой атлетике А.И. Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В. Сидарчук.