**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №№ |  | Страницы |
|  | **Введение** |  |
|  | **Нормативно-правовые основания для проектирования дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ** |  |
| **1.** | **Комплекс основных характеристик программы** |  |
| **1.1.** | Пояснительная записка (общая характеристика программы) |  |
| **1.2.** | Цели, задачи программы |  |
| **1.3.** | Содержание программы |  |
|  | Учебный план |  |
|  | Содержание учебного плана |  |
| **1.4.** | Планируемые результаты освоения Программы |  |
| **2.** | **Комплекс организационно-педагогических условий** |  |
| **2.1.** | Календарный учебный график |  |
| **2.2.** | Условия реализации программы |  |
| **2.3.** | Формы аттестации |  |
| **2.4.** | Методические материалы |  |
| **2.5.** | Список литературы |  |
|  | Приложения |  |

**ВВЕДЕНИЕ**

В Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р, провозглашен принцип программо-ориентированности, который раскрывает роль образовательной программы как базового элемента системы дополнительного образования детей. Программа – это документ эффективного экономического управления образовательным процессом, основанный на персонификации финансирования, «обеспечивающий поддержку мотивации, свободу выбора и построения образовательной траектории участников дополнительного образования» (*Концепция развития дополнительного образования детей).*

Программный подход закреплен и в приказе министерства просвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»: «Обновление содержания дополнительных общеобразовательных программ и методов обучения производится на основе программного подхода, который включает метод целеполагания, прогнозирования, планирования и программирования развития региональной системы дополнительного образования детей, исходя из приоритетов обновления содержания дополнительных общеобразовательных программ, определяемых на основе документов стратегического планирования федерального уровня, уровня субъектов Российской Федерации и уровня муниципальных образований».

**НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ОСНОВАНИЯ ДЛЯ ПРОЕКТИРОВАНИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ПРОГРАММ**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в  
   Российской Федерации» (далее – ФЗ) (в редакции 2020 г.);
2. Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации  
   режима работы образовательных организаций дополнительного образования  
   детей» (далее – СанПиН) (в редакции 2020 г.);

6.[Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" (с изменениями и дополнениями)](https://base.garant.ru/70414724/);

1. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья / СанПиН 2.4.2.3286-15 // Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 № 26;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р) (далее -Концепция);
3. Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.
4. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации   
   от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок) (в редакции 2020 г.);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019  
    № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее- Целевая модель);
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
10. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

Методические рекомендации:

1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)(разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
2. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);
3. Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 2.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru> );
4. Методические рекомендации по разработке программ воспитания.

**Раздел 1.Комплекс основных характеристик программы**

**1.1.Пояснительная записка**

Динамика жизни современного человека вынуждает его более ответственно относиться к своему физическому и психическому здоровью и совершенствованию. Ведь не для кого ни секрет, что здоровье человека является одним из главных факторов благополучия и успешности, как в профессиональной жизни, так и в семейной, социальной и личной.

К сожалению, современное молодое поколение не отличается отменным физическим и психологическим здоровьем. У него слабо сформированы потребности и, зачастую, отсутствует мотив к физическому и психологическому совершенствованию, а по степени выносливости уступает старшему поколению, которое росло, в том числе и на ориентирах, связанных с нормами ГТО.

Однако за последние годы наметилась положительная тенденция в развитии физической культуры и спорта в Российской Федерации. В первую очередь это связано с улучшением материально-технической, нормативно-правовой, организационной, научно-образовательной и пропагандистской баз физкультурно-спортивного движения.

Физическое воспитание особенно важно в дошкольном возрасте, это один из ответственных этапов жизни ребёнка. Именно в этот период закладываются основы здоровья: умственного, нравственного и физического развития, формируется личность человека. В это время ребенок интенсивно растет и созревает, движения становятся его основной потребностью.  В связи с преемственностью между детским садом и школой, с введением сдачи норм ГТО в школьную программу, появилась необходимость создания спортивного кружка по подготовке дошкольников к сдаче норм ГТО.

В данной программе показана работа по формированию у детей потребности в изучении истории ГТО в России, потребностей в сдаче норм ГТО.

***- направленность программы.***Программа в системе дополнительного образования является физкультурно-спортивной направленности, которая является важным направлением в развитии и воспитании воспитанников. Программа ориентирована на физическое совершенствование воспитанников, приобщение к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва нации. Являясь наиболее доступным для детей, занятия спортом физкультурой обладают необходимой эмоциональностью, привлекательностью.

***- актуальность программы.*** Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка. Как известно, комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Повышению мотивации обучающихся к занятиям по программе будет способствовать участие в выполнениях нормативов комплекса ГТО, соревнованиях по общей физической подготовке, в фестивалях ГТО, физкультурных праздниках.

Актуальность программы состоит в том, чтобы привлечь наибольшее количество детей к участию в сдаче норм ВФСК «ГТО», а также положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через желание улучшить свои результаты при сдаче норм ГТО.

***- отличительные особенности программы, новизна.*** Новизна программы заключается в том, что она предназначена для дошкольников, с разноуровневой физической подготовленностью и не предполагает специального отбора, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Данная программа имеет как оздоровительное, так и прикладное значение.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс основывается на следующих принципах:

а) добровольность и доступность;

б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность;

в) обязательность медицинского контроля

***- адресат программы.*** Программа реализуется с детьми старшего дошкольного возраста независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний..

Программа рассчитана на старших дошкольников 6 лет до 7 лет на один учебный год, который длится с 1 сентября по 31 мая. В состав группы входят мальчики и девочки. Занятия проводятся в группе в количестве 12 человек.

Для обучения принимаются все желающие. Вступительных испытаний не требуется.

***- объем программы, срок освоения***. 36 учебных часов. Программа рассчитана на 1 год обучения.

***- формы обучения***– очная. Формы занятий: основными формами при реализации дополнительной общеразвивающей программы в учреждении являются:

- групповые тренировочные занятия, сформированные с учетом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки занимающихся;

- участие в спортивных соревнованиях.

Контрольные мероприятия программы. Отслеживание результатов проводится разными способами:

- наблюдение,

- личные результаты группы при сдаче норм ВФСК ГТО (значки – золото, серебро, бронза);

***- уровень программы*** *-* базовый*;*

***- режим занятий***– 1 раз в неделю, 30 минут.

**1.2. Цели и задачи реализации Программы**

Ведущая идея данной программы – создание комфортной среды общения, развития способностей, физического потенциала каждого ребенка и его самореализации.

**Цель программы -** формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами игры, беседы, викторин и др.

**Задачи:**

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
* освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития комплекса ГТО в частности, о роли ГТО в процессе формирования основ культуры здорового образа жизни;
* обучение знаниям, умениям и навыкам в физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
* создание условий для развития творческих способностей обучающихся;
* общее гармоничное развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности;
* выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

***Принципы, лежащие в основе программы*:**

• доступности (простота, соответствие возрастным и индивидуальным способностям);

• наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов).

• демократичности и гуманизма (взаимодействие педагога и воспитанника в социуме, реализация собственных потребностей);

• научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);

• «от простого к сложному» (научившись элементарным спортивным навыкам, ребенок применяет свои умения в выполнении сложных упражнениям);

• последовательности;

• систематичности.

Реализация программы направлена на формирование и развитие творческих способностей детей и/или удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования. НЕ нацелена на достижение предметных результатов освоения основной образовательной программы начального и(или) основного и(или) среднего общего образования, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования.

**1.3. Содержание программы**

**Учебный план**

Учебный план программы охватывает детей старшего дошкольного возраста и реализуется через специально организованные занятия, которые проводятся 1 раз в неделю с  сентября по май месяц.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование тем** | **Всего** | **Теория** | **Практика** | **Формы аттестации** |
| 1. | Солнце, воздух и вода - наши лучшие  друзья. | 1 | 1 | 0 |  |
| 2. | Комплекс упражнений из физкультурно  спортивного комплекса ГТО. | 12,5 | 1,5 | 11 | Контрольные испытания (упражнения из комплекса ГТО) |
| 3. | Лёгкая атлетика: техника ходьбы и  бега. | 5 | 1 | 4 | Контрольные тесты |
| 4. | Прыжковая  техника | 4,5 | 0,5 | 4 | Контрольные  тесты |
| 7. | Техника метания мяча | 4,5 | 0,5 | 4 | Контрольные тесты  Промежуточный мониторинг |
| 3. | Лёгкая атлетика:  бег, челночный бег. | 4,5 | 0,5 | 4 | Контрольные  тесты |
| 1. | Тестовые испытания: бег, наклоны, прыжки,  метание мяча. | 4 | 0 | 4 | беседа демонстрация |
| ИТОГО |  | **36** | **5** | **31** |  |

**1.4. Планируемые результаты освоения Программы**

В результате реализации дополнительной общеобразовательной программы воспитанники могут использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни, что значительно облегчит их адаптацию в социуме. Тесно взаимодействуя и занимаясь в команде, формируются коммуникативные навыки, эмоциональное восприятие. Возможность заниматься в команде и самостоятельно развивают ответственность, создают условия для личностного и профессионального самоопределения будущих выпускников.

**Воспитанники научатся:**

Понимать значение комплекса ГТО, сдавать нормы ГТО рассчитанные на их возрастную группу, активно играть, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

**Будут знать:**

- Историю возникновения комплекса ГТО в России;

- нормативы комплекса ГТО своей возрастной группы;

- о способах и особенностях движение и передвижений человека;

- о системе дыхания. работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;

- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

**Будут уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;

- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;

- уметь взаимодействовать с воспитанниками в процессе занятий.

**Ожидаемый результат:**

- у воспитанников выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;

- сформировано начальное представление о комплексе ГТО, о культуре движении;

- воспитанник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;

-обобщение и углубление знаний об истории комплекса ГТО, о культуре народных игр;

- умение работать в коллективе.

# Критерии и способы определения результативности

1. Усвоение теоретических знаний (беседа);

2. Устойчивость интереса к занятиям физической культурой

1. Физическое развитие обучающихся (педагогическое наблюдение).
2. Предварительное контрольное тестирование.
3. Выполнение тестов ВФСК ГТО (1 ступень).

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1. Календарный план воспитательной работы.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончаний занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий |
| 1 год | Сентябрь | Май | 36 | 36 | 36 | 1 раз в неделю по 30 минут |

- Середина декабря – период промежуточной аттестации (диагностики).

- Последняя неделя апреля и вторая неделя мая – итоговая аттестация.

- Занятия проводятся строго по расписанию, исключения государственные праздники.

**Содержание учебного плана**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Наименование разделов (блоков)** | **Содержание** | **Кол-во занятий** |
| **Диагностический раздел** | | | |
| **Сентябрь** | Блок контрольных занятий –  выявление уровня физической подготовленности. | *Тест-беседа.*  Тестирование:  1. Челночный бег 3х10  2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  4. Смешанное передвижение на 1 км. | 1 |
| Блок контрольных занятий –  выявление уровня физической подготовленности. | Тестирование:  1. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  2. Метание теннисного мяча в цель  3. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине | 1 |
| Развивающий блок  Раздел «ОФП»  (развитие ловкости, скоростных качеств) | 1.Строевые упражнения  2. ОРУ  3. Бег змейкой, бег змейкой спиной вперёд.  4. Челночный бег.  5. Эстафета «Передал - садись»  6. П/и «Ловишки с ленточками», «Займи место», «Удочка» | 2 |
|  |  |  |
| **Развивающий раздел** | | | |
| **Октябрь** | Развивающий блок  Раздел «ОФП»  (развитие силы и выносливости) | 1.Строевая подготовка.  2. Ору с гантелями, мешочками, набивными мячами.  3. Ходьба в приседе, бег с высоким подниманием колен.  4. Игровые упражнения  Круговая тренировка:  1. Отжимания из упора лёжа;  2. Удержание угла на гимнастической стенке из виса;  3. Прыжки через степы;  4. Ходьба в приседе;  5. Ходьба с сохранением равновесия.  Игровое задание «Не опоздай». | 3 |
| Развивающий блок  Раздел «СФП» | Отработка тестовых заданий: смешанное передвижение на 1 км.; отжимания; прыжок в длину | 2 |
| **Ноябрь** | Развивающий блок  Раздел «ОФП»  (развитие гибкости и координационных способностей) | Фитбол-гимнастика:  - Упражнения на фитболе;  - П/и «Салки на мячах»  Игровые задания на развитие координационных способностей.  Упражнения стрейчинга  1. «Качалочка»;  2. «Маленький мостик»;  3. «Паровозик»  4. «Змея»;  5.«Морская звезда»;  Игровой самомассаж. | 3 |
| Развивающий блок  Раздел «СФП» | Отработка тестовых заданий: наклон; челночный бег. | 1 |
| **Декабрь** | Развивающий блок  Раздел «ОФП»  (развитие ловкости и скоростных качеств) | 1. Метание мяча вдаль из разных исходных положений.  2. ОРУ «Звонкие мячи».  3. Перебрасывание двух мячей одновременно в паре;  4. «Вышибалы»;  5. «Мяч на сторону противника»;  6. П/и «Салки».  7. Игра малой подвижности «Спрячь руки!» | 3 |
| Развивающий блок  Раздел «СФП» | Отработка тестовых заданий: бег на 30 м; метание мяча в горизонтальную цель. | 1 |
| **Январь** | Развивающий блок  Раздел «ОФП»  (развитие силы и выносливости) | Игровые упражнения  1. «Тачка»  (ходьба на руках, ноги держит партнер (5 м).  2. «Отжимания»  3.П/и «Горячая картошка».  4. Бег прыжками с одной ноги на другую.  5. Упражнения с роликом  6. Прыжки через скакалку.  7. Бег в течении 2 минут | 2 |
| Развивающий блок  Раздел «СФП» | Отработка тестовых заданий: поднимание туловища лёжа на спине; смешанное передвижение на 1 км. | 1 |
| **Февраль** | Развивающий блок  Раздел «ОФП»  (развитие гибкости и координационных способностей) | Упражнения  1. Наклоны вперед из положения стоя (сидя), не сгибая ног;  2. Маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой;   Стрейчинг  3.   «Крокодил»  4.    «Гусеница»  5. П/и «Спортивные    догонялки с приседаниями»;  6.  Степ-аэробика.  7. Упражнения на балансировочной дорожке | 3 |
| Развивающий блок  Раздел «СФП» | Отработка тестовых заданий: наклон; челночный бег. | 1 |
| **Март** | Развивающий блок  Раздел «ОФП»  (развитие ловкости и скоростных качеств) | 1. Метание мяча вдаль из разных исходных положений.  2. Перебрасывание двух мячей одновременно в паре;  3. «Вышибалы»;  4. «Мяч на сторону противника»;  5. «Охотники и утки».  6. упражнения на балансирах  Игра малой подвижности «Спрячь руки!» | 3 |
| Развивающий блок  Раздел «СФП» | Отработка тестовых заданий: бег на 30 м; метание мяча в горизонтальную цель. | 1 |
| **Апрель** | Развивающий блок  Раздел «ОФП»  (развитие силы и выносливости) | 1. «Тяни-Толкай» (перетянуть соперника в упряжке через черту движением вперёд);  2. Метание набивного мяча вдаль из-за головы и бег за ним;  3. Выполнение подъёма на степ-платформу разными способами в течение 3-5 минут  3. Приседание (кол-во раз за 20 сек.);  4. Армрестлинг;  5. Упражнения с роликом  6. Самомассаж. | 3 |
| Развивающий блок  Раздел «СФП» | Отработка тестовых заданий: поднимание туловища лёжа на спине; смешанное передвижение на 1 км. | 2 |
| **Май** | **Итоговый раздел** | |  |
| Блок контрольных занятий –  выявление уровня физической подготовленности. | *Тест-беседа.*  Тестирование:  1. Челночный бег 3х10  2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  3. Смешанное передвижение на 1 км. | 1 |
| Блок контрольных занятий –  выявление уровня физической подготовленности. | Тестирование:  1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу  2. Метание мяча в вертикальную цель  3.  Отжимания 4. Бег на 30 м. | 1 |
|  | Блок физкультурно-спортивных мероприятий –  соревнование | Содержание эстафет по сценарию соревнований. | 1 |

Структура основной деятельности по внедрению ГТО в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1. Вводная часть занятия: разные виды ходьбы и бега, строевые упражнения, перестроение.
2. Основная часть занятия: общеразвивающие упражнения, обучение технике выполнения легкоатлетических видов (бег, прыжки, наклоны, метане мяча).
3. Заключительная часть занятия: упражнения на расслабление мышц, на дыхание, рефлексия, спокойная ходьба, игры малой подвижности.

Для определения готовности детей подготовительной группы к усвоению Программы необходимо проводится мониторинг физической подготовки воспитанников после изучения каждого модуля. Предлагаемые детям двигательные тесты сравнительно просты, однако, учитывая возрастные особенности испытуемых, необходимо, чтобы дети заблаговременно освоили контрольные упражнения достаточно хорошо, чтобы при тестировании основное внимание было направленно на достижение результата. Учитывая психологические особенности дошкольников, тестирование проводится в форме состязаний, в игровой форме.

**2.2. Условия реализации программы**

*Учебно-методическое обеспечение:*

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательного процесса в очной форме;

*Используется методы:*

- словесный: объяснение, беседа, рассказ;

- наглядный: показ тренеров-преподавателей или обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов.

- практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения. Учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп, рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

*Информационное обеспечение:*

- использование интернет ресурса,

- работа с сайтом образовательной организации (страница где размещена информация о результатах тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

Для успешной реализации Программы созданы благоприятные условия:

- физкультурный зал, достаточное освещение, вентиляция, достаточное количество

спортивного спортивный оборудования;

- спортивный инвентарь: маты, мячи (баскетбольные, футбольные, малые),

гимнастические палки, шведская стенка, обручи, гимнастические скамьи, кегли,

скакалки;

- на территории ДОУ имеется спортивная площадка;

- в группах создана комфортная пространственная среда, центры двигательной активности во всех возрастных группах.

*Организационный ресурс:*

- поддержание необходимой дисциплины;

- проведение занятий при строгом соблюдении правил техник безопасности и режима. Это позволяет избегать случаев травматизма, переутомления учащихся

**2.3. Формы аттестации**

Основной целью аттестации является выявление исходного и итогового уровня развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной образовательной программы.

**Задачи:**

- анализ полноты реализации образовательной программы ГТО группы;

- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов;

- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;

- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности спортивной группы.

**Примерные виды аттестации:** входной контроль и итоговое тестирование. Аттестация обучающихся проводится 2 раза в учебном году: входной контроль – сентябрь-октябрь, итоговая аттестация – апрель-май и является обязательной для всех обучающихся.

- Входной контроль (предварительная аттестация) – это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса (ежегодно).

- Промежуточная аттестация – это оценка учащимися уровня достижений, заявленных в образовательных программах в течении образовательного курса программы.

- Итоговая аттестация – это оценка учащимися уровня достижений, заявленных в образовательных программах по завершении всего образовательного курса программы.

**Формы проведения аттестации** определяются педагогом в образовательной программе таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной программы. В качестве аттестации, используется метод тестирования (теория и практика), спортивные соревнования.

**Анализ результатов аттестации**. Результаты аттестации обучающихся анализируются аттестационной комиссией и представляются в администрацию образовательной организации, которая подводит общий итог на педагогическом совете. Параметры подведения итогов: уровень умений и навыков обучающихся (высокий, средний, низкий), который зависит от количества набранных баллов по тестированию. Результаты, показанные во время тестирования, соответствуют уровню подготовленности представленные в Приложение 1.

**2.4. Методические материалы**

– конспекты занятий;

– картотеки игр: русских народных, хороводных, малоподвижных, подвижных, эстафет;

– картотека упражнений: на релаксацию, на развитие физических качеств и др.;

– схемы выполнения упражнений;

– подборка музыкальных произведений;

- электронные презентации;

**2.5.Список литературы**

1. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость - М.

«Просвещение», 1981.

1. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам - М. «Владос», 2001.

Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет - М. Творческий центр

«Сфера», 2008.

1. 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
2. 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.).
3. 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)»
4. 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)»
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 № 1165-р «О внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
6. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ - М. ТЦ Сфера, 2005.
7. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников - М. «Гном и Д», 2003.
8. Шебеко В.Н. Вариативные физкультурные занятия в детском саду - М. «Издательство института психотерапии», 2003.

**Раздел 4. Приложения.**

**Приложение 1**



**Приложение 2**

**Тестовая карта воспитанника**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды испытаний (тесты)** | **Сентябрь** | | | **Май** |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | |
| **1.** | Челночный бег 3х10 м (с) |  | | |  |
| или бег на 30 м (с) |  | | |  |
| **2.** | Смешанное передвижение на 1000 м (с) |  | | |  |
| **3.** | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) |  | | |  |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) |  | | |  |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) |  | | |  |
| **4.** | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) |  | | |  |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | |
| **5.** | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | |  |  | |
| **6.** | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий) | |  |  | |
| **7.** | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) | |  |  | |
| **8.** | Бег на лыжах на 1 км (мин,с) | |  |  | |
| или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин,с) | |  |  | |
| **9.** | Плавание на 25 м (мин,с) | |  |  | |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)  Мальчики: золото – 7, серебро – 6, бронза – 6.  Девочки: золото – 7, серебро – 6, бронза – 6. | | | | | |

**Приложение 3**

**ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.1 | **Челночный бег 3х10 метров** |
|  | Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». |
|  | Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека. |
|  |  |
| 1.2 | **Бег на короткие дистанции** |
|  | 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** |
|  | 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. |
|  |  |
| 3.1 | **Подтягивание из виса на высокой перекладине** |
|  | Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. |
|  | Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. |
|  | Ошибки: 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное сгибание рук. |
|  |  |
| 3.2 | **Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине** |
|  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. |
|  | Высота грифа перекладины для участников I – III ступеней – 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV – IX ступеней – 110 см. |
|  | Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи. |
|  | Ошибки: 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища; 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное сгибание рук. |
|  |  |
| 3.3 | **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания)** |
|  | Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводится с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. |
|  | Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования. |
|  | Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук. |
|  | Ошибки: 1) касание пола коленями, бедрами, тазом; 2) нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) поочередное разгибание рук; 5) отсутствие касания грудью пола (платформы); 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов. |
|  |  |
| 4 | **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье** |
|  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 – 15 см. |
|  | При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд. |
|  | При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-» , ниже – знаком «+». |
|  | Ошибки: 1) сгибание ног в коленях; 2) фиксация результата пальцами одной руки; 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд. |
|  |  |
| 5 | **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами** |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. |
|  | Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. |
|  | Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. |
|  | Ошибки: 1) заступ за линию измерения или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами разновременно. |