

Управление образования администрации г. Хабаровска
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
г. Хабаровска «Детский сад комбинированного вида №196»

Рассмотрена

на заседании педагогического совета
протокол № 1
от «31» августа 2020г.

Утверждаю

Заведующий МАДОУ №196



Кондратьева Елена
Сергеевна

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ**

«ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ ГТО»

Уровень освоения:
Возраст дошкольников: 5-7 лет
Срок реализации: 2 года

Составитель:
Руководитель физического
воспитания
Пышненко М.В.

г. Хабаровск,

2020г.

Содержание

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка
- 1.1 Цели и задачи реализации программы
- 1.2 Планируемые результаты
- 1.3 Целевые ориентиры

II. Содержательный раздел

- 2.1. Описание образовательной деятельности
- 2.2. Взаимодействие с семьями воспитанников

III. Организационный раздел

- 3.1 Организация предметно – развивающей среды
- 3.2. Материально – техническое обеспечение программы
- 3.3. Планирование образовательной деятельности

Приложение

1. Список детей
2. Протоколы физической подготовленности детей
3. Протокол диагностики для выявления психомоторной одаренности детей.
4. Заявка на прохождение тестирования в рамках Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

I. Целевой раздел:

1. Пояснительная записка

Во исполнение Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)", Постановления Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 «О Всероссийском физкультурно - спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), Приказа Министерства Sports Российской Федерации от 19 июня 2017 г. № 542 дополнительные занятия с моторно – одаренными детьми **провожу по программе «Первая ступень ГТО»** с целью эффективной подготовки и результативной сдаче норм ВФСК ГТО.

В ходе наблюдения за двигательной активностью воспитанников ДОУ всегда выделяется группа детей:

- с повышенной и разнообразной двигательной активностью, стремлением к овладению сложно координированными движениями;
- умеющих различать движения по пространственным, силовым и временным параметрам;
- выступающих инициаторами двигательной деятельности, имеющих собственную позицию;
- использующих свой «двигательный багаж» в новой обстановке;
- проявляющих настойчивость, самостоятельность, азарт в достижении цели.

Таких детей принято называть моторно или спортивно одаренными. В соответствии с ключевым принципом современного ФГОС дошкольного образования — индивидуализацией образовательного процесса — таким детям, по нашему мнению, необходимо создавать условия, наилучшим образом обеспечивающие их физическое развитие.

На основании данных наблюдения за детьми в младшей и средней группах, а также проведенной в старшей и подготовительной группе в начале учебного года диагностики физической подготовленности были выявлены дети старшего дошкольного возраста, показавшие наиболее высокие результаты. Из этих детей формируется группа для дальнейших дополнительных занятий физическими упражнениями с моторно одаренными детьми (**Приложение 1**). Перед началом работы с детьми подготовительной группы формируется и подается в центр тестирования заявка на прохождение тестирования в рамках Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (**Приложение 4**).

Цель программы «Первая ступень ГТО»:

Физическое совершенствование и укрепление здоровья детей, обладающих повышенными физическими способностями, как условие обеспечения формирования и достижения высокого уровня профессионализма в занятиях спортом.

Основные задачи программы «Первая ступень»:

1. Обеспечить разностороннюю физическую подготовленность дошкольников.
2. Приобщать детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
3. Воспитывать спортивную выносливость, ловкость, развивать быстроту, гибкость и подвижность.
4. Расширять двигательный опыт дошкольников посредством изменения и усложнения пространственно – временных и динамических параметров базовых двигательных действий и освоения новых движений различной координационной сложности.
5. Формировать у детей навыки группового взаимодействия, развивать его формы посредством соревнований.
6. Подготовить детей к сдаче норм ГТО.

Группа комплектуется из числа детей в возрасте 5 – 7 лет, обладающих повышенными физическими способностями и имеющих наиболее высокие показатели физической подготовленности.

Продолжительность реализации программы — 2 года.

Занятия проводятся в совместной деятельности

Частота занятий — один раз в неделю в течение восьми месяцев (октябрь—май), во второй половине дня.

Продолжительность одного занятия — 30 мин.

Общий объем программы — 64 занятия.

Направление	Старшая группа		Подготовительная группа	
	неделя	год	неделя	год
Физическое развитие	1	32	1	32

В результате освоения программы планируется, что ребенок:

- физически развит в соответствии со своими индивидуальными и координационными способностями;
- не просто овладевает навыками основных способов двигательной деятельности (ходьбой, бегом, прыжками, катанием, бросанием и ловлей, метанием, ползанием, лазаньем), а может успешно контролировать свои движения и управлять ими;
- обладает установкой положительного отношения к занятиям физическими упражнениями, обладает чувством собственного достоинства;
- активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных массовых физкультурных мероприятиях;
- способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, верит в себя;
- проявляя инициативу и самостоятельность, умеет подчиняться правилам;
- обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах двигательной деятельности.

Система мониторинга достижения планируемых результатов

Мониторинг проводится с целью выявления эффективности реализуемого содержания программы «Первая ступень ГТО» (*Приложение 2*).

• «Региональные стандарты физического развития и физической подготовленности» А.С. Дорошенко, Г.А. Решетнева, О.С. Шнейдер, Л.Н. Шатанкова;

• Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «Успех»;

• Диагностика выявления психомоторной одаренности детей

Для определения физической подготовленности методика позволяет определить уровни развития двигательных способностей /физических качеств/: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости.

Использую доступные тесты, прошедшие предварительную проверку:

- динамометрия правой и левой кисти;
- прыжок в длину с места;
- бег 30 м;
- челночный бег 3х10 м;
- метание мешочка (200 гр.) вдаль;
- бег в медленном темпе (1,5 мин, 2 мин.)

Дополнительные тесты для сдачи норм ГТО:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);
- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)
- поднимание туловища и положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.);
- метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (количество попаданий);
- смешанное передвижение на 1000 м.

Для детей подготовительной группы дополнительно провожу диагностику для выявления психомоторной одаренности детей и занесу данные в протокол (*Приложение 3*).

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в физкультурно - спортивных видах деятельности.

ребенок активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх и соревнованиях;

ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в физкультурно - спортивных видах деятельности.

II. Содержательный раздел

2.1 Содержание программы

Первый год обучения (5—6 лет – старшая группа)

№ занятия	Содержание занятий
СЕНТЯБРЬ	
<i>Диагностический раздел</i>	
1	<p style="text-align: center;"><i>Блок контрольных занятий: выявление уровня физической подготовленности</i></p> Тестирование: <ul style="list-style-type: none">• наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;• сгибание и разгибание рук из упора лежа на полу (количество раз);• стойка на гимнастической скамейке с закрытыми глазами;• игровое упражнение «Нажми кнопку»
2	<p style="text-align: center;"><i>Блок контрольных занятий: выявление уровня физической подготовленности</i></p> Тестирование: <ul style="list-style-type: none">• прыжок в длину с места;• поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.);• ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке;• «Пройди и запомни»
<i>Развивающий раздел</i>	
3	<p style="text-align: center;"><i>Блок «Прыгуны»</i></p> - Упражнения: «Кто дальше прыгнет»; «Поменяй ноги»; «Вперед прыгай, назад шагай», прыжки через обруч, как через скакалку - Подвижная игра (П. и.) «Удочка» (карт. № 34)
4	<p style="text-align: center;"><i>Блок «Силачи»</i></p> - Упражнения: «Борьба на палке», перетягивание соперника держась за палку, «Кто больше отожмётся» - П. и. «Пожарные на учении» (карт. №40)
ОКТАБРЬ	
5	<p style="text-align: center;"><i>Блок «Ловкие и быстрые»</i></p> - Упражнения: «Встречный бег», «Кто быстрее»; бег из разных и. п. - П. и. «Пятнашки» (карт. № 12)
6	<p style="text-align: center;"><i>Блок «Развиваем свое тело»</i></p> - Упражнения: ходьба «След в след»; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке в центре присесть; стойка на носках с закрытыми глазами

	- П. и. «Море волнуется»
7	<i>Блок «Тренировка»</i> - Круговая тренировка: ползание по гимнастической скамейке на животе; прыжки через тренировочные барьеры; лазание по гимнастической стенке чередующим шагом; ходьба по напольному бревну, руки в стороны. - П. и. «Затейники» (карт. № 2)
8	<i>Блок «Прыгуны»</i> - Упражнения: прыжки через скакалку; прыжки с зажатым между ног мячом; прыжки из обруча в обруч - П. и. «Прыгалка» (карт. № 31) - Упражнение на релаксацию «Волшебный сон»
НОЯБРЬ	
9	<i>Блок «Силачи»</i> - Упражнения: перетолкнуть соперника через линию без помощи рук; «Кто больше», поднимание туловища из положения, лежа на спине; «Кто дальше», бросок набивного мяча стоя из-за головы - П. и. «Колдуны» (карт. №14, под. гр.)
10	<i>Блок «Ловкие и быстрые»</i> - Упражнения: «Не задень веревку», «Лови, убегай», «Перемени предмет» - П. и. «Ловишка, бери ленту» (карт. № 13, под. гр.) - Упражнение на релаксацию «Полетаем на облачке»
11	<i>Блок «Развиваем свое тело»</i> - Акробатические упражнения на ковре: «Самолет», «Птичка» - Упражнения: прыжки на батуте с различным положением рук - П. и. «Море волнуется»
12	<i>Блок «Тренировка»</i> - Работа на тренажерах: велотренажёр, беговая дорожка, ходики, степпер, тренажёр гребной, наездник. - Упражнение на диске «Здоровье»: стоя на диске выполнять повороты вправо-влево.
ДЕКАБРЬ	
13	<i>Блок «Прыгуны»</i> - Упражнения: прыжки из обруча в обруч: прямо, правым и левым боком; прыжки на батуте с различным положением рук - П. и. «Удочка» » (карт. № 34)
14	<i>Блок «Силачи»</i> - Упражнения: «Кто больше отожмётся»; бросок набивного мяча вдаль из-за головы и бег за ним, приседание (20 с) - П. и. «Пожарные на учении» (карт. №40)
15	<i>Блок «Быстрые и внимательные»</i> - Упражнения: «Встречный бег», «Кто быстрее» - Игры на внимание: «Карлики и великаны», «Летает – не летает» - П. и. «День и ночь» (карт. № 16, под.гр.)
16	<i>Блок «Развиваем свое тело»</i>

	<p>- Упражнения: ходьба в равновесии по «кочкам», ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием кубиков; стоять на одной ноге, мешочек на колене другой ноги</p> <p>- И. м. п. «Ёлка, дуб, береза» (карт. 11)</p>
ЯНВАРЬ	
17	<p style="text-align: center;"><i>Блок «Тренировка»</i></p> <p>- Упражнения в тренажерном зале: лазание по гимнастической стенке и верёвочной лесенке чередующим шагом; прыжки на батуте с активным взмахом рук вперёд-вверх; вис на кольцах, трапеции, турнике с поднятием согнутых ног в коленях.</p> <p>- П. и. «Мы веселые ребята»</p>
18	<p style="text-align: center;"><i>Блок «Прыгуны»</i></p> <p>- Упражнения: прыжки через скакалку; прыжки с зажатым между ног мячом; прыжки из обруча в обруч</p> <p>- П. и. «Прыгалка» (карт. № 31)</p> <p>- Упражнение на релаксацию «Волшебный сон»</p>
19	<p style="text-align: center;"><i>Блок «Силачи»</i></p> <p>- Упражнения: перетолкнуть соперника через линию без помощи рук; «Кто больше», поднимание туловища из положения, лежа на спине; бросок набивного мяча из-за головы в обруч</p> <p>- П. и. «Колдуны» (карт. №14, под. гр.)</p>
20	<p style="text-align: center;"><i>Блок «Ловкие и быстрые»</i></p> <p>- Упражнения: метание мяча вдаль из разных исходных положений; метание теннисного мяча в горизонтальную цель с расстояния 6 м.; перебрасывание мяча в паре с отскоком по середине</p> <p>- П. и. «Быстрый мячик» (карт. № 35)</p>
ФЕВРАЛЬ	
21	<p style="text-align: center;"><i>Блок «Развиваем свое тело»</i></p> <p>Акробатические упражнения на ковре: «Колечко», «Корзинка».</p> <p>- Упражнения: прыжки на батуте с различным положением рук</p> <p>- П. и. «Море волнуется»</p>
22	<p style="text-align: center;"><i>Блок «Тренировка»</i></p> <p>- Работа на тренажёрах: велотренажёр, беговая дорожка, ходики, степпер, тренажёр гребной, наездник.</p> <p>- Упражнение на диске «Здоровье»: стоя на диске выполнять повороты вправо-влево.</p>
23	<p style="text-align: center;"><i>Блок «Прыгуны»</i></p> <p>- Упражнения: прыжки, сидя на мяче (фитбол-гимнастика); прыжки через скакалку</p> <p>- П. и. «Прыгалка» (карт. № 31)</p>
24	<p style="text-align: center;"><i>Блок «Силачи»</i></p> <p>- Упражнения: «Борьба на палке», перетягивание соперника держась за палку, «Кто больше отожмётся»</p> <p>- П. и. «Пожарные на учении» (карт. №40)</p>
МАРТ	

25	<p align="center"><i>Блок «Ловкие и быстрые»</i></p> <p>- Упражнения: метание мяча вдале из разных исходных положений; метание теннисного мяча в горизонтальную цель с расстояния 6 м.; перебрасывание мяча в паре с отскоком по середине - П. и. «Быстрый мячик» (карт. № 35)</p>
26	<p align="center"><i>Блок «Развиваем свое тело»</i></p> <p>Акробатические упражнения на гимнастической скамейке: «Колечко», «Корзинка». - Упражнения: прыжки на батуте с различным положением рук - П. и. «Не оставайся на полу» (карт. № 38, под. гр.)</p>
27	<p align="center"><i>Блок «Тренировка»</i></p> <p>- Круговая тренировка: подлезание под несколько дуг подряд правым и левым боком; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки руки в стороны; ползание по гимнастической скамейке на спине; прыжки через тренировочные барьеры - П. и. «Физкульт – ура!» (карт. № 15)</p>
28	<p align="center"><i>Блок «Прыгуны»</i></p> <p>- Упражнения: «Кто дальше прыгнет»; «Поменяй ноги»; «Вперед прыгай, назад шагай», прыжки через обруч, как через скакалку - Подвижная игра (П. и.) «Удочка» (карт. № 34)</p>
АПРЕЛЬ	
29	<p align="center"><i>Блок физкультурно-спортивных мероприятий</i> <i>Спортивный праздник, посвященный всемирному Дню здоровья</i> <i>«Будем здоровы!»</i></p> <p>Игровые задания по сценарию праздника</p>
Итоговый раздел	
30	<p align="center"><i>Блок контрольных занятий: выявление уровня физической подготовленности</i> Тестирование</p> <ul style="list-style-type: none"> • наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; • сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз);
31	<p align="center"><i>Блок контрольных занятий: выявление уровня физической подготовленности</i> Тестирование:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжок в длину с места; • поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.); • челночный бег 3*10 м
32	<p align="center"><i>Блок физкультурно-спортивных мероприятий:</i> <i>«Моя спортивная семья»</i></p> <p>Игровые задания по сценарию праздника.</p>
	<p align="center"><i>Май Тестирование нормативов ГТО</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • бег 30м. • смешанное передвижение 1000 м. • метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.

Содержание программы

Второй год обучения (6—7 лет – подготовительная группа)

№ занятия	<i>Содержание занятий</i>
<i>Диагностический раздел</i>	
СЕНТЯБРЬ	
1	<p style="text-align: center;"><i>Блок контрольных занятий: выявление уровня физической подготовленности</i></p> <p>Тестирование:</p> <ul style="list-style-type: none"> • наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; • сгибание и разгибание рук из упора лежа на полу (количество раз); • стойка на гимнастической скамейке с закрытыми глазами; • ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке; • игровое упражнение «Нажми кнопку»
2	<p style="text-align: center;"><i>Блок контрольных занятий: выявление уровня физической подготовленности</i></p> <p>Тестирование:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжок в длину с места; • поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.); • игровое упражнение: повторить за педагогом, изменяющим направление движения, траекторию его пути; пройти физкультурный зал по диагонали и остановиться в центре; расставить по кругу на одинаковом расстоянии друг от друга 8 предметов • игровое упражнение «Пройди и запомни»
Развивающий раздел	
3	<p style="text-align: center;"><i>Блок «Прыгуны»</i></p> <p>- Упражнения: прыжки на двух ногах с продвижением вперед, приземляясь в ячейки координационной лестницы, прыгать через одну ячейку; прыжки через скакалку; «Кто дальше прыгнет»</p> <p>- П. и. «Пингвины с мячом» (карт. № 34)</p>
4	<p style="text-align: center;"><i>Блок «Силачи»</i></p> <p>- Упражнения: «Мы сильные» – упор лежа лицом к стропе лестнице, у первой ячейке, передвижение правым боком каждый раз поочередно ставя правую и левую кисть в следующую ячейку лестницы; «Кто больше отожмётся»</p> <p>- П. и. «Колдуны» (карт. № 14)</p>
ОКТАБРЬ	
5	<p style="text-align: center;"><i>Блок «Ловкие и быстрые»</i></p> <p>- Упражнения: «Кто быстрее»; «Догони свою пару»; бег из разных и. п.</p> <p>- П. и. «Ловишка, бери ленту» (карт. № 13)</p>

6	<p style="text-align: center;"><i>Блок «Развиваем свое тело»</i></p> <p>- Упражнения: ходьба «След в след»; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке мяч над головой; стойка на гимнастической скамейке с закрытыми глазами</p> <p>- П. и. «Слушай сигнал» (карт. № 9)</p>
7	<p style="text-align: center;"><i>Блок «Тренировка»</i></p> <p>Круговая тренировка: лазание по верёвочной лестниц чередующим шагом и канатному лазу; прыжки на батуте с поворотами; вис на кольцах, трапедии, турнике с поднятием согнутых ног в коленях.</p> <p>- П. и. «Не оставайся на полу» (карт. № 38)</p>
8	<p style="text-align: center;"><i>Блок «Прыгуны»</i></p> <p>- Упражнения: прыжки, сидя на мяче (фитбол-гимнастика); прыжки через скакалку</p> <p>- П. и. «Прыгалка» (карт. № 31, ст. гр.)</p>
НОЯБРЬ	
9	<p style="text-align: center;"><i>Блок «Силачи»</i></p> <p>- Упражнения: «Кто больше», поднимание туловища из положения, лежа на спине; «Прокати мяч» прокатывание набивного мяча в прямом направлении; «Кто дальше», бросок набивного мяча стоя из- за головы</p> <p>- П. и. «Кого назвали, тот и ловит мяч» (карт. № 32)</p>
10	<p style="text-align: center;"><i>Блок «Ловкие и быстрые»</i></p> <p>- Упражнения: «Раз, два, три беги», «Слушай сигнал», «Догони свою пару»</p> <p>- П. и. «Ловишки - перебежки» (карт. № 19)</p> <p>- Упражнение на релаксацию «Расслабление приятно»</p>
11	<p style="text-align: center;"><i>Блок «Развиваем свое тело»</i></p> <p>- Акробатические упражнения на ковре: «Птичка», «Колечко», «Корзинка»</p> <p>- Упражнения: прыжки на батуте с различным положением рук и разнообразным движением ног</p> <p>- П. и. «Море волнуется»</p>
12	<p style="text-align: center;"><i>Блок «Тренировка»</i></p> <p>- Работа на тренажёрах: велотренажёр, беговая дорожка, ходики, степпер, тренажёр гребной, наездник.</p> <p>- Упражнение на диске «Здоровье»: стоя на диске выполнять повороты вправо-влево.</p> <p>- П. и. «Колдуны» (карт. №14)</p>
ДЕКАБРЬ	
13	<p style="text-align: center;"><i>Блок «Прыгуны»</i></p> <p>- Упражнения с использованием резинки: игровое упражнение «Резинка» (карт. № 47)</p> <p>- П. и. «Пингвины с мячом» » (карт. № 23)</p>
14	<p style="text-align: center;"><i>Блок «Силачи»</i></p> <p>- Упражнения: «Кто больше отожмётся»; бросок набивного мяча вдаль из-за головы и бег за ним, приседание (20 с)</p>

	- П. и. «Пожарные на учении» (карт. №40, ст. гр.)
15	<i>Блок «Быстрые и внимательные»</i> - Упражнения: «Встречный бег», «Кто быстрее», «Догони свою пару» - Игры на внимание: «Четыре стихии», «Сосед, подними руку» - П. и. «День и ночь» (карт. № 16)
16	<i>Блок «Развиваем свое тело»</i> - Акробатические упражнения на гимнастической скамейке: «Птичка», «Колечко», «Корзинка» - П. и. «Слушай сигнал» (карт. № 9) - И. м. п. «Река, ров» (карт. 4)
ЯНВАРЬ	
17	<i>Блок «Тренировка»</i> - Упражнения в тренажерном зале: лазание по верёвочной лестнице чередующим шагом и канатному ладу; прыжки на батуте с поворотами; вис на кольцах, трапеции, турнике с поднятием согнутых ног в коленях. - П. и. «Колдуны» (карт. № 14)
18	<i>Блок «Прыгуны»</i> - Упражнения: прыжки на батуте с поворотами; прыжки на батуте с разным положением рук; прыжки, сидя на мяче (фитбол-гимнастика) - П. и. «Пингвины с мячом» (карт. № 23) - Упражнение на релаксацию «Звуки прибоя»
19	<i>Блок «Силачи»</i> - Упражнения: «Кто больше», поднимание туловища из положения, лежа на спине; «Прокати мяч» прокатывание набивного мяча в прямом направлении; «Кто дальше», бросок набивного мяча стоя из- за головы - П. и. «У кого меньше мячей» (карт. № 31)
20	<i>Блок «Ловкие и быстрые»</i> - Упражнения: метание мяча вдаль из разных исходных положений; метание теннисного мяча в горизонтальную цель с расстояния 6 м.; перебрасывание мяча в паре с отскоком по середине - П. и. «Догони мяч» (карт. № 29)
ФЕВРАЛЬ	
21	<i>Блок «Развиваем свое тело»</i> - Акробатические упражнения на ковре: «Колечко», «Корзинка», «Березка». - Упражнения: прыжки на батуте на свободное творчество - П. и. «Слушай сигнал» (карт. № 9)
22	<i>Блок «Тренировка»</i> - Упражнения в тренажерном зале: лазание по канату; лазание по гимнастической стенке чередующим шагом изменением темпа;

	<p>прыжки на батуте с активным взмахом рук вперёд – вверх; упражнение на кольцах трапеции и турнике: подтянуться на руках и поднять согнутые ноги в коленях - П. и. «Колдуны» (карт. № 14)</p>
23	<p><i>Блок «Прыгуны»</i> - Упражнения: прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, приземляясь в ячейки координационной лестницы, прыгать через одну ячейку; прыжки через скакалку; «Кто дальше прыгнет» - П. и. «Пингвины с мячом» (карт. № 34)</p>
24	<p><i>Блок «Силачи»</i> - Упражнения: «Мы сильные» – упор лежа лицом к стропе лестнице, у первой ячейке, передвижение правым боком каждый раз поочередно ставя правую и левую кисть в следующую ячейку лестницы; «Кто больше отожмётся» - П. и. «Колдуны» (карт. № 14)</p>
<i>МАРТ</i>	
25	<p><i>Блок «Ловкие и быстрые»</i> - Упражнения: метание мяча вдаль из разных исходных положений; метание теннисного мяча в горизонтальную цель с расстояния 6 м.; перебрасывание мяча в паре с отскоком по середине - П. и. «Догони мяч» (карт. № 29)</p>
26	<p><i>Блок «Развиваем свое тело»</i> - Упражнения: ходьба «След в след»; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке мяч над головой; стойка на гимнастической скамейке с закрытыми глазами; прыжки на батуте на свободное творчество - П. и. «Слушай сигнал» (карт. № 9)</p>
27	<p><i>Блок «Тренировка»</i> - Работа на тренажерах: велотренажёр, беговая дорожка, ходики, степпер, тренажёр гребной, наездник; прыжки, сидя на мяче (фитбол–гимнастика). - Упражнения на диске «Здоровье»: стоя на диске выполнять повороты вправо-влево и кругом. - П. и. «Физкульт – ура!» (карт. № 15)</p>
28	<p><i>Блок «Прыгуны»</i> - Упражнения: прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, приземляясь в ячейки координационной лестницы, прыгать через одну ячейку; прыжки через скакалку; «Кто дальше прыгнет» - П. и. «Пингвины с мячом» (карт. № 34)</p>
<i>АПРЕЛЬ</i>	
29	<p><i>Блок физкультурно-спортивных мероприятий Спортивный праздник, посвященный всемирному Дню здоровья «Будем здоровы!» между дошкольниками и учениками 1 –го класса МОУ СОШ № 76</i></p>

	Игровые задания по сценарию праздника
	Итоговый раздел
30	<p style="text-align: center;"><i>Блок контрольных занятий: выявление уровня физической подготовленности</i></p> <p>Тестирование</p> <ul style="list-style-type: none"> • наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; • сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз);
31	<p style="text-align: center;"><i>Блок контрольных занятий: выявление уровня физической подготовленности</i></p> <p>Тестирование:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжок в длину с места; • поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.); • челночный бег 3*10 м
32	<p style="text-align: center;"><i>Блок физкультурно-спортивных мероприятий: «Моя спортивная семья»</i></p> <p>Игровые задания по сценарию праздника.</p>
	<p><i>Май</i></p> <p><i>Тестирование нормативов ГТО</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • бег 30м. • смешанное передвижение 1000 м. • метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.

2.2 Взаимодействие с семьями воспитанников

Формы работы с семьей:

- Ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребёнка и физической подготовленности.
- Ознакомление родителей с содержанием программы «Юные чемпионы» по работе с моторно –одаренными детьми.
- Ознакомление родителей с физкультурно - спортивными мероприятиями, проводимыми в детском саду.
- Просветительская работа, пропагандирующая занятия физкультурой и спортом. В этих целях широко используются: информация в родительских уголках, в папках-передвижках; консультации; «открытые дни» для родителей с просмотром и проведением разнообразных занятий в физкультурном зале, на спортплощадке; закаливающих и лечебных процедур и т.д.; совместные физкультурные досуги, праздники.

- Популяризация комплекса ГТО, задачами которого стали укрепление здоровья населения, приумножение числа граждан, занимающихся физкультурой и спортом.
- Обучение конкретным приёмам и методам оздоровления (дыхательной гимнастике, самомассажу, разнообразным видам закаливания и т.д.).

III. Организационный раздел

3.1. Организации предметно-развивающей среды

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала и спортивной площадки является содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной. Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию программы «Юные чемпионы».

Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе расходным игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (в соответствии со спецификой программы «Юные чемпионы»).

Организация образовательного пространства и разнообразие оборудования и инвентаря (в зале и на участке) обеспечивает:

- двигательную активность;
- развитие крупной и мелкой моторики;
- активное участие в подвижных играх и соревнованиях;
- игровую, познавательную, исследовательскую,
- двигательное творчество;
- экспериментирование с оборудованием доступным детям;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

3.2. Материально – техническое обеспечение

Помещения для проведения дополнительных занятий с моторно одаренными детьми	Оснащение и оборудование
Физкультурный зал	<ul style="list-style-type: none"> • гимнастическая стенка 2 шт. • наклонные доски 4 шт. • гимнастические скамейки 6 шт. • бревно гимнастическое учебное (синее) 2 шт. • мишень диаметром 90 см • дуги для подлезания • гимнастические палки • обручи пластмассовые • скакалки • мячи резиновые разных размеров • набивные мячи 1 кг – 6 шт. • пособия для выполнения общеразвивающих

	<p>упражнений (мешочки с песком, кубики, пластмассовые, флажки, ленты, султанчики, шнуры- косички)</p> <ul style="list-style-type: none"> • баскетбольные кольца • канат 2 шт. • тренировочные барьеры 10 шт. • координационная лестница
<i>Тренажёрный зал</i>	<ul style="list-style-type: none"> • детский спортивный комплекс «Комета next 3» • батут • батут с ручкой • велотренажер механический 2шт. • тренажер «Беговая дорожка» (механическая) • тренажер «Бегущая по волнам» • тренажер «Степпер» (с ручкой) • тренажер «Гребля» (с близким хватом) • тренажер «Наездник» (райдер) • дорожка «Здоровье» 2 шт. • диск «Здоровье» 3 шт. • большие гимнастические мячи 15 шт.
<i>Спортивная площадка</i>	<ul style="list-style-type: none"> • дорожка для бега длиной 30 м • дорожка для бега 1000 м • гимнастическая лестница (высота 2,5м., ширина пролёта 70 см.) • бревно для равновесия (длиной 2,5 м.) • яма с песком для прыжков в длину (длина 3-4 м., шириной 1,5-2 м.) • мишень • полоса препятствий (длиной 10 м., шириной 70-80см.) • стойки для игры в волейбол • футбольное поле с разметкой • баскетбольные щиты с кольцами • площадка для игры в городки с разметкой
<i>Групповые спортивные уголки</i>	<ul style="list-style-type: none"> • нестандартное спортивное оборудование

3.3. Планирование образовательной деятельности

График
дополнительных занятий физическими упражнениями
с моторно одаренными детьми по Программе «Первая ступень ГТО»
на 2020 – 2021 учебный год

Старшая группа	Подготовительная группа
Вторник 16.35 – 17.05	Четверг 16.35 – 17.05

**График выполнения нормативов комплекса ГТО
для учащихся образовательных учреждений МАДОУ № 196
на 2021 год**

№ п/п	Дата/ время	Наименование мероприятия/ место проведения	Виды испытаний	Планируемое Количество участников
Январь				
1.	15 января (пятница) 10.25	Единый день тестирования Физкультурный зал МАДОУ № 196	- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12 Подгот. к школе группа
2.	29 января (пятница) 10.25	Единый день тестирования Физкультурный зал МАДОУ № 196	- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	12 Подгот. к школе группа
Февраль				
3.	5 февраля (пятница) 11.30	Единый день тестирования Физкультурный зал МАДОУ № 196	- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Не выполнившие в январе
4.	19 февраля (пятница) 10.25	Единый день тестирования Физкультурный зал МАДОУ № 196	- Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз 1 мин)	12 Подгот. к школе группа
Март				
5.	19 марта (пятница) 10.25	Единый день тестирования Физкультурный зал МАДОУ № 196	- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами см	12 Подгот. к школе группа
6.	26 марта (пятница) 11.30	Единый день тестирования Физкультурный зал МАДОУ № 196	- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Не выполнившие в феврале
Апрель				
7.	9 апреля (пятница) 10.00	Спортивный праздник, посвященный Всемирному дню	- Эстафета «Поменяй кубик» - «Кто дальше прыгнет» (командой)	25 Подгот. к школе группа и ученики 1А

		здоровья «Будем здоровы!» Спортивный зал МОУ СОШ № 76	- « <i>Передай мяч над головой</i> » (в колонне) - Эстафета « <i>Кто быстрее?</i> » (оббежать конусы «змейкой») - « <i>Перетяжки</i> » (перетягивание каната)	класса
8.	16 апреля (пятница) 10.25	Единый день тестирования Физкультурный зал МАДОУ № 196	- Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	12 Подгот. к школе группа
9.	23 апреля (пятница) 11.30	Единый день тестирования Физкультурный зал МАДОУ № 196	- Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз 1 мин) - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами см	Не выполнившие в марте
Май				
10.	14 мая (пятница) 10.00	Спортивный праздник « <i>Малые Олимпийские игры</i> » Спортивная площадка	- <i>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами см</i> - <i>Бег 30 м</i> - <i>Эстафета 4*30 м</i> - <i>Смешанное передвижение на 1000 м</i>	25 Подгот. к школе группа
11.	21 мая (пятница) 10.25	Единый день тестирования Спортивная площадка МАДОУ № 196	- Бег 30 м -Смешанное передвижение на 1000 м	12 Подгот. к школе группа
12.	28 мая (пятница) 11.30	Единый день тестирования Физкультурный зал МАДОУ № 196	- Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	Не выполнившие в апреле
Июнь				
13.	4 июня (пятница) 11.00	Единый день тестирования Спортивная площадка МАДОУ № 196	- Бег 30 м -Смешанное передвижение на 1000 м	Не выполнившие в мае

Диагностика выявления психомоторной одаренности детей

<i>Методика определения статической координации</i>	
<p>Тест №1 Стойка на гимнастической скамейке с закрытыми глазами</p>	<p><u>Критерии</u> Высокий уровень – 3 балла: выполнение упражнения в течении 10 с., без колебания стоп и балансирования Средний уровень – 2 балла: выполнение упражнения в течении 10 с., с колебанием стоп и балансирования Низкий уровень – 1 балл: сохранение позы менее контрольного времени (10с.)</p>
<i>Методика определения динамической координации</i>	
<p>Тест №2 Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (длина 250 см)</p>	<p><u>Критерии</u> Высокий уровень – 3 балла: выполнение упражнения не прерывая, 10 с. Без остановок и удержания равновесия с помощью движений рук и тела. Средний уровень – 2 балла: выполнение упражнения не превышая 10 с. С остановкой и удержанием. Низкий уровень – 1 балл: превышение контрольного времени (10 с.), с балансированием. Выполняется 3 раза, засчитывается лучший результат.</p>
<i>Методика определения быстрого реагирования</i>	
<p>Тест №3 «Нажми кнопку»</p>	<p>Ребёнку даётся секундомер и предлагается 2 раза очень быстро нажать на кнопку. Фиксируется время остановки секундомера. <u>Критерии</u> Высокий уровень – 3 балла: время остановки от 1-2 с Средний уровень – 2 балла: время остановки от 2-5с. Низкий уровень – 1 балл: время остановки более 5 с.</p>
<i>Методика определения ориентировки тела в пространстве</i>	
<p>Тест №4 Определяется выполнением 3-мя заданиями:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить за педагогом, изменяющим направление движения, траекторию его пути; 2. Пройти спортивный зал по диагонали и остановиться в центре; 3. Расставить по кругу на одинаковом расстоянии друг от друга 8 предметов; 	<p><u>Критерии</u> Высокий уровень – 3 балла: выполнение 3 заданий без ошибок. Средний уровень – 2 балла: выполнение 2 заданий без ошибок Низкий уровень – 1 балл: не выполнение ни одного задания</p>
<i>Методика определения способности восприятия и запоминания собственных движений</i>	

<p>Тест №5 «Пройди и запомни» Для теста отмеряется 5-метровый отрезок, начало и конец которого выделяются яркими линиями. <i>Первое задание:</i> Ребёнок проходит отрезок с открытыми глазами 1 раз, запоминая ощущение каждого шага. В сумме они должны сложиться в чувство расстояния. Идти нужно обыкновенным шагом, свободно и непринужденно. Если последний шаг будет неполным - его нужно запомнить (оба носка должны быть не линии финиша). <i>Второе задание:</i> пройти расстояние с закрытыми глазами, используя образ - эталон движения, сохранившийся в памяти. Расстояние, которое ребёнок не дошёл до линии (или перешёл), измеряется линейкой. Можно сделать 3 попытки.</p>	<p>Критерии Высокий уровень – 3 балла: ошибки, не выходящие за пределы зоны ± 15 Средний уровень – 2 балла: ошибки, не выходящие за предел зоны ± 30 Низкий уровень – 1 балл: ошибки, выходящие за пределы зоны ± 30</p>
<p><i>Методика определения физической подготовленности</i></p>	
<p>Тест № 6</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Бег на 30 м. со старта (скорость) • Прыжки в длину с места (скоростно-силовые качества, координация) • Челночный бег 3*10 м. (ловкость) • Метание вдаль мешочка (150-200гр) правой и левой рукой • Наклон вперед из и. п. сидя (гибкость) • Бег на выносливость

ПРОТОКОЛ

ИТОГОВОЙ ДИАГНОСТИКИ ВЫЯВЛЕНИЯ ПСИХОМОТОРНОЙ ОДАРЕННОСТИ

ДОШКОЛЬНИКОВ

Старшая группа

№ п/ п	Ф.И. ребёнка	СТАТИЧЕСКАЯ КООРДИНАЦИЯ	ДИНАМИЧЕСКАЯ КООРДИНАЦИЯ	СПОСОБНОСТЬ БЫСТРОГО РЕАГИРОВАНИЯ	ОРИЕНТИРОВКА ТЕЛА В ПРОСТРАНСТВЕ	СПОСОБНОСТЬ ВОСПРИНИМАТЬ И ЗАПОМИНАТЬ ДВИЖЕНИЯ	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ	ОБЩИЙ БАЛЛ
		ТЕСТ №1	ТЕСТ №2	ТЕСТ №3	ТЕСТ №4	ТЕСТ №5	ТЕСТ №6	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								

Высокий уровень - 18-13 баллов

Средний уровень - 12-7 баллов

Низкий уровень - 6-1 баллов

Руководитель физвоспитания МАДОУ № 196 _____

ПРОТОКОЛ

ИТОГОВОЙ ДИАГНОСТИКИ ВЫЯВЛЕНИЯ ПСИХОМОТОРНОЙ ОДАРЕННОСТИ

ДОШКОЛЬНИКОВ

Подготовительная группа

№ п/ п	Ф.И. ребёнка	СТАТИЧЕСКАЯ КООРДИНАЦИЯ	ДИНАМИЧЕСКАЯ КООРДИНАЦИЯ	СПОСОБНОСТЬ БЫСТРОГО РЕАГИРОВАНИЯ	ОРИЕНТИРОВКА ТЕЛА В ПРОСТРАНСТВЕ	СПОСОБНОСТЬ ВОСПРИНИМАТЬ И ЗАПОМИНАТЬ ДВИЖЕНИЯ	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ	ОБЩИЙ БАЛЛ
		ТЕСТ №1	ТЕСТ №2	ТЕСТ №3	ТЕСТ №4	ТЕСТ №5	ТЕСТ №6	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								

Высокий уровень - 18-13 баллов

Средний уровень - 12-7 баллов

Низкий уровень - 6-1 баллов

Руководитель физвоспитания МАДОУ № 196 _____

