

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД СИБАЙ
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «СНЕГУРОЧКА»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД СИБАЙ

ПРИНЯТА:
Протокол заседания
Педагогического совета № 2
От «25» 11.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОБУ д/с «Снегурочка»
 С.Р. Бикбова
Приказ 237 от 25.11.2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«Юный чемпион»
(Возраст детей – 5 – 7 лет,
срок реализации программы – 2 года)

Автор – составитель программы:
Назарова Альбина Рифовна,
инструктор по физической культуре
д/с «Снегурочка» г. Сибай

2024 год

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебно - тематический план
3. Календарно-тематический план
4. Методические рекомендации
5. Список литературы

Пояснительная записка

Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здорового образа жизни и физической культуры. **Физическое развитие** является одним из приоритетных направлений в педагогической деятельности дошкольного учреждения.

«Юный чемпион» - программа, предназначенная для работы в образовательной деятельности по физическому развитию в дошкольных образовательных учреждениях с детьми старшего дошкольного возраста, которая включает в себя элементы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Актуальность данной программы заключается в том, что внедрение элементов ВФСК ГТО (1 ступень, от 6 до 8 лет) в дополнительную образовательную деятельность по физическому воспитанию способствует развитию у дошкольников выносливости, скорости реакции, ориентации в пространстве, укреплению здоровья. Подготовка и участие в сдаче нормативов ВФСК ГТО позволит не только создать условия для укрепления, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах, но и приблизить дошкольников к положительным результатам сдачи нормативов ГТО в дальнейшем.

Цель программы: укрепление физического и психического здоровья воспитанников, развитие двигательных и волевых качеств у детей 6-7 лет.

Задачи программы:

- формировать навыки выполнения нормативов ВФСК ГТО согласно возрасту – 1 ступень ВФСК ГТО.
- развитие умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения, и другие методы кинезиологии;
- развивать физические качества, такие как, быстрота, ловкость, сила, гибкость и выносливость.
- Способствовать воспитанию целеустремленности, взаимоуважения, ответственности, командного духа.

Занятия по ДОП «Юный чемпион» содействуют воспитанникам в продвижении к физическому и нравственному совершенству:

1. Улучшается физическая форма;
2. Укрепляется физическое и психическое здоровье, опорно-двигательный аппарат;

3. Развивается ловкость, гибкость, координация движений;
4. Формируется правильная осанка и походка;
5. Воспитываются такие качества как сила воли, чувство ответственности, смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, взаимоуважение, взаимовыручка, умение работать в команде.

Таким образом, ДОП «Юный чемпион» для детей старшего дошкольного возраста – это образовательная деятельность по физическому развитию, включающая в себя элементы разных видов спорта и ВФСК «Готов к труду и обороне». Систематичные и последовательные занятия способствует гармоничному формированию организма, развитию двигательных навыков, координации, выносливости, творческой активности дошкольников.

Планирование занятий

Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
30 минут	1 раз	30 мин.	36 часов

Ожидаемыми результатами внедрения программы по физическому развитию с элементами ВФСК ГТО в дополнительной образовательной деятельности с детьми старшего дошкольного возраста являются:

- предварительная сдача нормативов ГТО в МЦТ.
- повышение эффективности образовательного процесса физического воспитания, организации досуга и развлечений;
- разнообразие физкультурно-оздоровительной деятельности;
- освоение новых интересных движений, кинезиологических развивающих навыков, которые помогают лучше раскрывать собственные способности и возможности.
- развитию физических качеств, скорости реакции, точности ориентации в пространстве, укреплению мышечного и опорно-двигательного аппарата;
- формирование привычки к здоровому образу жизни у детей и их родителей.

Условия реализации программы «Юный чемпион»

1. Музыкальный зал – светлый, просторный, проветриваемый, отвечающий требованиям САНПиН.
2. Демонстрационная доска и проектор.
3. Магнитофон, ноутбук, аудиоматериалы, компакт диски с записями.
4. Шкафы для хранения дидактических и методических пособий.
5. Дидактические пособия, инвентарь: мячи, обручи, набивной мяч для метания (вес 1 кг), гимнастическая скамейка, коврик для прыжков, теннисный мячи.

Учебно - тематический план

№ п/п	Раздел	Тема	Кол-во часов
1	Предварительная работа	Правила безопасного поведения воспитанников на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий и одежде занимающихся. Здоровый образ жизни и его составляющие. История ВФСК ГТО. Связь с другими видами спорта. Важность общей физической подготовки и развитие физических качеств на занятиях. Описание, разъяснение техники выполнения нормативов ГТО в соответствии с возрастом воспитанников.	4
2	Практическая часть	Базовые элементы ВФСК ГТО. Связь с видами спорта. Общая физическая подготовка:	32
Итого			36

Календарно-тематический план

М-ц		Задачи	Практическая подготовка	Кол-во мин.
Сентябрь	Занятие 1	Вводное занятие. Правила безопасного поведения воспитанников на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий и одежде занимающихся. Здоровый образ жизни и его составляющие.	Комплекс ОРУ «Ласточка». Упражнения для развития силы мышц ног: приседания на двух ногах; выпрыгивания («лягушки»); приседание на одной ноге (в « пистолетике») Норматив ВФСК ГТО: Челночный бег 3*10м Игра «Музыкальные стулья».	30
	Занятие 2		Комплекс ОРУ «Ласточка». Упражнения для развития силы мышц спины: поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу с фиксацией ног); поднимание ног лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «лодочка»; опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы. Норматив ВФСК ГТО:	30

			Подтягивание из виса на высокой перекладине. Игра «Музыкальные стулья»	
	Занятие 3		Комплекс ОРУ «Березка» Упражнения для развития силы мышц ног: приседания на двух ногах; выпрыгивания («лягушки»); приседание на одной ноге (в « пистолетике»); подъем ног из положения «сидя ноги врозь»; махи вперед и в стороны. Норматив ВФСК ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Игра «Найди пару»	30
	Занятие 4		Комплекс ОРУ «Березка» Упражнения для развития силы мышц спины: поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу с фиксацией ног); поднимание ног лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «лодочка»; опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы. Норматив ВФСК ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу игра «Найди пару»	30
Октябрь	Занятие 1	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков. Влияние физических различных упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.	Разминка «Кораблик» Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения «лежа на спине» (на полу с фиксацией ног); поднимание ног лежа на спине; одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок»; поднимание ног в положении виса; удержание позы «уголок» в положении виса; упражнение «березка»	30

			(одновременно укрепляет поясничные мышцы спины). Норматив ВФСК ГТО: Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу Игра «Морские фигуры»	
	Занятие 2		Разминка «Кораблик» Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса: отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивания - сгибание и разгибание рук в висе, лазание по шведской стенке Норматив ВФСК ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Игра «Морские фигуры»	30
	Занятие 3		Комплекс ОРУ «Жираф» Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения «лежа на спине» (на полу с фиксацией ног), поднимание ног лежа на спине, одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок», поднимание ног в положении виса, удержание позы «уголок» в положении виса, упражнение «березка» (одновременно укрепляет поясничные мышцы) Норматив ВФСК ГТО: Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. Игра «Жирафики».	30
	Занятие 4		Комплекс ОРУ «Жираф» Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса: отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивания - сгибание и разгибание рук в висе,	30

			лазание по шведской стенке Упражнения на равновесие «Арабески». Норматив ВФСК ГТО: бег на 30м. Игра «Жирафики»	
Ноябрь	Занятие 1	История развития ВФСК ГТО в России. Порядок сдачи ГТО. Названия нормативов испытаний. Уровни сложности элементов	Разминка «Любопытный львенок» Упражнения на развитие резкости челночный бег, упражнения с мячом, метание, Нормативы ВФСК ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине, Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Игра «Львица и львята»	30
	Занятие 2		Разминка «Любопытный львенок» Упражнения на развитие прыгучести заскоки на скамейку, соскоки со скамьи, перепрыгивания через канат с продвижением вдоль него, многоскоки: с продвижением - на двух ногах, на одной, упражнения со скакалкой. Упражнения на равновесие «Арабески». Нормативы ВФСК ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине Игра «Львица и львята»	30
	Занятие 3		Комплекс ОРУ «Юный чемпион» Упражнения на развитие резкости челночный бег, упражнения с мячом, метание, Упражнения на равновесие: Либерти. Нормативы ВФСК ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.	30

Декабрь	Занятие 4		Игра «Канатики» Комплекс ОРУ «Юный чемпион» Упражнения на развитие прыгучести многоскоки: с продвижением - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием; без продвижения - на двух ногах, на одной, из приседа, из приседа с поджиманием, с поворотом на 180 и 360 градусов, упражнения со скакалкой. Нормативы ВФСК ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Игра «Канатики».	30
	Занятие 1		Комплекс ОРУ «Зайчики» Прыжок вверх. Прыжки ноги вместе - ноги врозь Упражнения на равновесие «Арабески». Нормативы ВФСК ГТО: Бег на лыжах. Игра «Зеркало».	30
	Занятие 2		Комплекс ОРУ «Зайчики» Прыжок вверх (апроуч) Прыжки ноги вместе - ноги врозь варианты прыжков Нормативы ВФСК ГТО: Бег на лыжах, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу Игра «Зеркало».	30
	Занятие 3		Комплекс ОРУ «Пловец» Выпады Прыжки на лавочку Упражнения на равновесие «Арабески». Нормативы ВФСК ГТО: Челночный бег 3х10 м, Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Игра «Дорожка»	30
	Занятие 4		Комплекс ОРУ «Пловец» Выпады Прыжки на лавочку	30

			варианты прыжков Упражнения на равновесие: « Угол» или « Стэг» Нормативы ВФСК ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м Игра «Дорожка»	
Январь	Занятие 1	Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи, основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Особенности спортивной тренировки: многолетний прирост спортивных достижений, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия по совершенствованию техники движений	Комплекс ОРУ «Птички» Соскок с лавочки в высоту Прыжки через канат Нормативы ВФСК ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, прыжок в длину с места толчком двумя ногами Игра «Птички»	30
	Занятие 2		Комплекс ОРУ «Птички» Прыжки через канат Соскок с лавочки в высоту Нормативы ВФСК ГТО: повторение изученного. Игра «Птички»	30
	Занятие 3		Комплекс ОРУ «Клоуны» Прыжки через 4 жгута Выпрыгивания («лягушки»). Упражнения на равновесие «Арабески». Нормативы ВФСК ГТО: Бег на лыжах. Игра «Кот и мыши»	30
	Занятие 4		Комплекс ОРУ «Клоуны» Прыжки через 4 жгута Выпрыгивания («лягушки») Упражнения на равновесие: « Угол» или « Стэг» Нормативы ВФСК ГТО: Бег на лыжах. Игра «Кот и мыши».	30
Февраль	Занятие 1	Соблюдение правил поведения. Правила безопасности при занятиях спортом. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма.	Разминка «Самолет» Прыжки на 1 ноге Нормативы ВФСК ГТО: Челночный бег 3х10 м, Подтягивание из виса на высокой перекладине, Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу Игра «Самолетики»	30
	Занятие 2		Разминка «Самолет» Упражнения на равновесие «Арабески». Прыжки на 1 ноге.	30

			Нормативы ВФСК ГТО: Челночный бег 3х10 м, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу Игра «Самолетики»	
	Занятие 3		Разминка «Ракета» Упражнение «Либерти» Прыжки через скакалку Нормативы ВФСК ГТО: Челночный бег 3х10 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу , Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Игра «Космические звезды»	30
Март	Занятие 1	Названия нормативов испытаний ВФСК ГТО. Уровни сложности элементов Техника выполнения в зависимости от уровня сложности. Техника безопасности во время выполнения нормативов ГТО, меры безопасности при занятиях.	Разминка «Ракета» Прыжки через скакалку Нормативы ВФСК ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Игра «Космические звезды»	30
	Занятие 2		Разминка «Ракета» Прыжки, бег. Упражнения на равновесие: « Угол» или « Стэг» Нормативы ВФСК ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Игра «Космические звезды»	30
	Занятие 3		Разминка «Морские рыбы» Удержание равновесия на одной ноге (не менее 5с) Прыжки, метание мяча весом 1 кг. Нормативы ВФСК ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, , прыжок в длину с места толчком двумя ногами, Метание	30

			теннисного мяча в цель, дистанция 6 м . Игра «Рыбак и рыбка»	
	Занятие 4		Разминка «Морские рыбы» Удержание равновесия на одной ноге (не менее 5с) Прыжки, метание мяча весом 1 кг. Нормативы ВФСК ГТО: Челночный бег 3х10 м, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. Игра «Рыбак и рыбка»	30
Апрель	Занятие 1	Основные виды спорта, элементы которых включены в ВФСК ГТО. Права и обязанности участников. Правила выполнения элементов. Правила участия в спортивном зале и на соревновательной площадке.	Разминка «Космонавт» Прыжки, ходьба, бег между предметами. Нормативы ВФСК ГТО: Челночный бег 3х10 м, метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м, Подтягивание из виса на высокой перекладине. Игра «Полет в космос»	30
	Занятие 2		Разминка «Космонавт» Прыжки, ходьба, бег между предметами. Нормативы ВФСК ГТО: Челночный бег 3х10 м, подтягивание из виса на высокой перекладине, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Игра «Полет в космос»	30
	Занятие 3		Ритмическая гимнастика «Часики». Прыжок в длину с места Комбинации прыжков. Нормативы ВФСК ГТО: Челночный бег 3х10 м, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Игра «Часы».	30
	Занятие 4		Ритмическая гимнастика «Часики». Прыжок в длину с места Комбинации прыжков. Нормативы ВФСК ГТО: Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, прыжок в длину с места толчком	30

			двумя ногами, метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. Игра «Часы».	
Май	Занятие 1	Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке	Комплекс ОРУ «Звездочки». Удержание положения «уголок». Выпады вперед. Упражнения на равновесие «Арабески». Поочередные махи ногами в разных плоскостях. Нормативы ВФСК ГТО: Челночный бег 3х10 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Игра «Звезда».	30
	Занятие 2		Комплекс ОРУ «Звездочки». Выпады вперед, в сторону. Упражнения на равновесие «Арабески». Поочередные махи ногами в разных плоскостях. Нормативы ВФСК ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Игра «Звезда».	30
	Занятие 3		Разминка «Деревья» Подъем туловища лежа на спине. Выпады вперед, назад, наклон вперед. Нормативы ВФСК ГТО: Челночный бег 3х10 м, Подтягивание из виса на высокой перекладине, Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу Игра «Угадай Дерево».	30
	Занятие 4		Разминка «Деревья» Подъем туловища лежа на спине, упражнения на равновесие, поочередные махи ногами. Прыжки через канат. Нормативы ВФСК ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, прыжок в длину с места толчком двумя ногами,	30

			метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м Игра «Угадай Дерево».	
--	--	--	--	--

Методические рекомендации

Программа предполагает постепенное увеличение требований, предъявляемым к техническим приемам, уровню физической подготовки и уровню знаний занимающихся.

Вводные занятия носят ознакомительный характер. Воспитанники осваивают базовые навыки нормативов ВФСК ГТО.

В дальнейшем большое внимание уделяется изучению правильной техники выполнения нормативов ВФСК ГТО, развитию гибкости, скорости реакции, выносливости, ловкости и других физических качеств.

Основной формой работы является групповое занятие. Структура занятия общепринятая: состоит из вводной, основной и заключительной частей. Также используются общепринятые способы организации детей — фронтальный, поточный, групповой и индивидуальный.

В процессе занятий у воспитанников формируется бережное отношение к собственному здоровью, общественной собственности, чувство ответственности перед коллективом; сознательное и добросовестное отношение к своим обязанностям, уважать старших, налаживать дружеские отношения с товарищами, быть организованными и дисциплинированными.

Список литературы

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев – М.: ФизС, 2008. – 544 с.
2. Овчинникова Т.С. Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях: Монография. С-Пб. КАРО, 2006.
3. Официальный сайт ВФСК ГТО. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.gto.ru>.
4. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. Для занятий с детьми 5-6 лет. ФГОС/ Л.И. Пензулаева. – М.: [Мозаика-Синтез](#) , 2014. - 112с.
5. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт Дошкольного Образования, утвержденный приказом Министерства Образования и Науки 17 октября 2013 №1155.