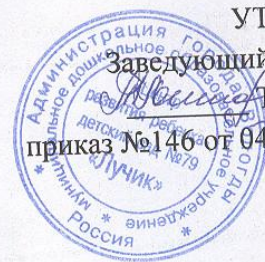


ПРИНЯТО
на заседании Педагогического совета
МДОУ №79 «Лучик»
Протокол №1 от 04.09.2024 года



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ №79
Т.Г. Логинова
приказ №146 от 04.09.2024 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Навстречу рекордам!»

Разработана:
Смирнова Т. А., инструктор по физической культуре
Тужилкова Н.В., инструктор по физической культуре

Вологда, 2024г

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.1. Направленность.....	3
1.2. Актуальность.....	3
1.3. Педагогическая целесообразность.....	4
1.4. Цель, задачи, принципы реализации.....	4
1.5. Целевая группа.....	6
1.6. Сроки реализации	6
1.7. Реализация в условиях дошкольного учреждения	6
1.8. Планируемые результаты	6
2. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....	8
2.1. Материально-технические условия.....	8
2.2. Требования к педагогическим работникам.....	8
3. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	9
3.1. Учебный план	9
3.2. Содержание программы.....	10
3.3. Календарное планирование 5-6 лет	11
3.4. Календарное планирование 6-7 лет	16
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	21

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность

Программа «Навстречу рекордам!» – имеет физкультурно – спортивную направленность и предназначена для работы с детьми старшего дошкольного возраста (5 – 7 лет). Реализуется в рамках организации занятий в спортивном кружке на бюджетной основе.

Программа предусматривает подготовку и мотивацию дошкольников к сдаче I ступени норм «ГТО» и обеспечивает формирование потребности в здоровом образе жизни. Ориентирована на формирование у детей самостоятельности, самоконтроля, умение действовать в группе сверстников, заботиться о своём здоровье, на совершенствование навыков большинства основных движений, развитие у детей координации и ловкости, улучшение физической подготовленности, внимания и быстроты реакции, повышение способности ориентироваться в пространстве, укрепление осанки и мышц ребенка.

1.2. Актуальность

Физическое воспитание особенно важно в дошкольном возрасте, это один из ответственных этапов в жизни ребенка. 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.

Бег, прыжки, метание – те двигательные умения, которые ребенок должен освоить до школы. Насколько успешно он это сделает, зависит от выносливости, ловкости, быстроты и силы, т.е. от развития физических качеств. В российской Федерации единым критерием оценки физической подготовленности является комплекс ГТО.

Введение Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» послужило толчком для привлечения наибольшего количества детей и взрослых к участию в сдаче норм ВФСК «ГТО», а также положительной мотивации к увеличению двигательной активности через желание улучшить свои результаты.

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. Интеграция ВФСК ГТО в систему физического воспитания детей дошкольного возраста связана с выделением в комплексе 1 ступени (от 6 до 8 лет). Воспитанники подготовительных групп (дети от 6 до 7 лет) уже могут сдавать нормативы ВФСК ГТО.

Внедрение комплекса ГТО в образовательной организации сегодня является актуальным, так как направлено на всестороннее физическое развитие и способствует

совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально – волевых качеств.

1.3. Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в ней соединены вопросы теории и практики в развитии физических способностей детей.

Исходя из этого, мы считаем:

- практические, словесные, наглядные методы обучения, используемые на занятиях, дают возможность для развития индивидуальных физических способностей дошкольников;
- технологии игровых методик в обучении расширяют кругозор, развивают познавательную деятельность, формируют определенные умения и навыки, необходимые в практической деятельности;
- здоровьесберегающие технологии позволяют во время занятия равномерно распределять между детьми различные виды деятельности.

1.4. Цель, задачи, принципы реализации программы

Цель: обеспечить комплексное развитие физических качеств детей дошкольного возраста и результативность в подготовке к сдаче нормативов ГТО.

Задачи:

Оздоровительные задачи:

1. Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия).
2. Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистую и нервную системы организма.

Образовательные задачи:

1. Формировать представления о комплексе ГТО как о системе физического самосовершенствования;
2. Формировать двигательные умения и навыки в выполнении тестовых испытаний — подъем туловища из положения лежа на спине, бега, прыжков, метания, наклонов;
3. Обогащать двигательный опыт ребенка с учетом возрастных возможностей и индивидуальных особенностей;
4. Комплексно развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость и координационные способности;
5. Мотивировать к самостоятельным занятиям физической культурой;
6. Формировать представления детей об основных источниках и видах опасности на занятиях в спортивном зале и способах безопасного поведения в спортивном зале.

7. Формировать осмотрительное отношение к потенциально опасным для человека ситуациям.

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать культуру общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.
2. Воспитать ценностное отношение к традициям отечественной системы физического воспитания;
3. Воспитывать инициативность, активность, самостоятельность, трудолюбие, уверенность и др. личностные качества.

Программа основана на принципах:

- Принцип оздоровительной направленности.

Включение дошкольников в систему подготовки к сдаче нормативов ГТО рассматривается в программе как условие оптимизации их социального, психического и физического здоровья, повышения жизнестойкости. Мы полагаем, что стимулированию двигательной активности детей будет способствовать повышение уровня кардио респираторной выносливости (аэробный компонент), позволяющий увеличить показатели общей работоспособности организма, увеличить силу нервной системы, благотворно влиять на развитие иммунной системы организма и опорно-двигательного аппарата. Ю.Ф. Змановский в своей работе «Здоровый дошкольник» (1995) утверждает, что между уровнем аэробной выносливости и устойчивостью организма к респираторным заболеваниям существует прямая зависимость: чем больше уровень выносливости, тем больше устойчивость организма к простуде.

- Принцип развивающего обучения.

Программа ориентирована на насыщение детской жизни новыми яркими впечатлениями, «неясными» знаниями, образами, представлениями о возможности двигательной деятельности, которые намечают дальнейшие горизонты развития. Педагогами осуществляется систематическая и целенаправленная поддержка различных форм детской активности и инициативы, ориентация в образовательном содержании программы на актуальные интересы ребенка, склонности и способности.

- Принцип индивидуализации.

Предполагает реализацию программы с учетом интересов, потребностей ребенка, его возможностей и состояния здоровья.

- Принцип содействия и сотрудничества детей и взрослых.

Подготовка к сдаче нормативов ГТО ведется с учетом интересов семьи и совместно с родителями. Предполагается организация сотрудничества с семьей в достижении целей и задач программы.

1.5. Целевая группа

Программа ориентирована на дошкольников старшего возраста от 5 до 7 лет.

Старший дошкольный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей. Возраст 5-7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Изменяются пропорции тела. У дошкольников постепенно доводятся до автоматизма физические качества в ходьбе и беге, улучшается согласованность движений. Дошкольники отличаются при физических нагрузках быстрым вработыванием и быстрым восстановлением. В этом возрасте характерны малая выраженность устойчивого состояния и быстрое развитие утомления. Для воспитанников непереносима монотонная деятельность, тяжелы статические нагрузки. Дети легче переносят нагрузки аэробного характера и мало адаптированы к анаэробной работе, однако аэробные возможности их еще не достаточны. Правильно организованный двигательный режим увеличивает темпы созревания всех органов и систем организма, ускоряется развитие физических качеств. Деятельность детей в этом возрасте постепенно наполняется содержанием и становится более сознательной.

1.6. Сроки реализации

Программа рассчитана на два учебных года.

1.7. Реализация в условиях дошкольного учреждения

Программа предусматривает проведение занятий с группой детей 1 раз в неделю в вечернее время, свободное от основной образовательной деятельности. Длительность каждого занятия от 25 до 30 минут в зависимости от возраста и физической подготовленности детей. При организации занятий используются следующие приёмы: показ, объяснение, страховка, словесная инструкция, подражание, поощрения, практическая помощь со стороны педагога, повторение упражнений и их постепенное усложнение.

1.8. Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения программы «Навстречу рекордам!» детьми соотнесены с основными требованиями к результатам ФГОС ДО и нормативными требованиями ВФСК ГТО. Положительная динамика показателей в направлении целевых ориентиров на этапе завершения дошкольного образования выступает гарантом и основанием к преимущественности дошкольного и начального общего образования ребенка в подготовке детей к сдаче норм (испытаний) ВФСК ГТО. Исходя из этого, планируются следующие результаты у воспитанников:

- ребенок осознает ценности отечественных традиций физического воспитания;
- ребенок проявляет самостоятельность и инициативность в освоении содержания видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- ребенок способен выбрать инвентарь, вид двигательной деятельности, участников совместной двигательной деятельности;
- ребенок владеет определенными представлениями о комплексе ВФСК ГТО;
- ребенок способен к проявлению волевых усилий в достижении результата, следует социальным нормам поведения в условиях освоения содержания комплекса ГТО;
- ребенок осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе освоения упражнений и игр по программе;
- ребенок владеет техникой выполнения нормативов ВФСК ГТО, способен контролировать и оценивать результаты освоения тестов;
- ребенок готов к сдаче тестов ВФСК ГТО.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Материально – технические условия

Одежда. Дети занимаются в лёгкой, не стесняющей движения и хорошо пропускающей воздух спортивной форме (футболка, шорты). Занятия проводятся в кроссовках.

Место. Инвентарь и оборудование. Занятия проходят в специально оборудованном физкультурном зале, при соблюдении режима проветривания и температурного режима (не ниже + 19).

Оборудование и спортивный инвентарь:

Набивные мячи (вес 1 кг) – 30 шт.

Гимнастический канат – 2 шт.

Гимнастическая стенка – 4 шт.

Гимнастическая скамейка – 3 шт.

Спортивная резина – 30 шт.

Гимнастический мат – 2 шт.

Координационная лестница – 2 шт.

Набивные мешочки (200 гр) – 30 шт.

Гимнастические палки – 30 шт.

Обруч – 30 шт.

Скакалка – 30 шт.

Гантели – 60 шт.

Мягкие модули – 10 шт.

Секундомер.

Мультимедийное оборудование: ноутбук, мультимедийный проектор.

Информационное обеспечение, видеоматериалы, иллюстрированная литература по направлению.

2.2. Требования к педагогическим работникам

Инструктор по физической культуре с высшим или средним профессиональным образованием в области физкультуры и спорта, либо высшим или средним профессиональным образованием и дополнительным образованием в области физкультуры и спорта, доврачебной помощи без предъявления требований к стажу работы.

3.УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3.1 Учебный план

Таблица 1

Группа	Продолжительность	Количество в неделю	Количество в месяц	Количество всего
старшая группа (5-6 лет)	25 мин	1 раз в неделю	4 занятия	48 занятий

Таблица 2

Группа	Продолжительность	Количество в неделю	Количество в месяц	Количество всего
подготовительная группа (6-7 лет)	30 мин	1 раз в неделю	4 занятия	48 занятий

Календарный учебный график (старшая группа)

Таблица 3

1 полугодие		Период каникул	2 полугодие		Период каникул	Итого в год	
Продолжительность календарная	Число недель (полных)		Продолжительность календарная	Число недель (полных)		Число недель (полных)	Продолжительность каникул (недель)
02.09.2024 – 20.12.2024	17	23.12.24 – 10.01.25 новогодние	13.01.25 – 23.05.25	19	26.05.25 – 29.08.25	36	14

Календарный учебный график (подготовительная группа)

Таблица 4

1 полугодие		Период каникул	2 полугодие		Период каникул	Итого в год	
Продолжительность календарная	Число недель (полных)		Продолжительность календарная	Число недель (полных)		Число недель (полных)	Продолжительность каникул

							(неделя)
02.09.2024 – 20.12.2024	17	23.12.24 – 10.01.25 новогодни е	13.01.25 – 23.05.25	19	26.05.2 5 – 29.08.2 5	36	14

3.2. Содержание программы

Следуя принципам, заложенным в ФГОС, занятия проводятся в игровой форме. Игра является врожденной потребностью детского организма, поэтому опора на игру позволяет эффективнее решать задачу обучения детей определенному набору упражнений, способствует формированию жизненно важных двигательных умений и навыков. Также подготовка к сдаче норм ГТО, сопровождающаяся позитивным эмоциональным настроем в ходе применения подвижных игр и игровых упражнений, стимулирует двигательную активность детей, меньше их утомляет и готовит организм к значительным функциональным нагрузкам во время спортивных соревнований.

Схема построения физкультурных занятий традиционна. Занятие состоит из 3 частей: вводной, основной и заключительной. В вводной части занятия используются специальные приемы создания игровой мотивации. Создание игровой мотивации способствует увлеченному выполнению детьми физических упражнений, входящих в комплекс ГТО, повышает интерес детей к занятиям физической культурой. В первой части каждого занятия для функциональной подготовки организма проводится разминка в игровой или имитационной форме, включающая в себя разновидности ходьбы, бега, прыжков и общеразвивающие упражнения. Основная часть занятия включает также серию игровых упражнений и игр, которые направлены не только на развитие двигательных качеств, но и на формирование прикладных умений — например, такие упражнения, как подтягивание, метание в цель могут быть использованы детьми в жизни. Дети делятся на три - четыре группы для работы на трех - четырех станциях: каждая группа выполняет определенные игровые упражнения (одного или разного избирательно-направленного воздействия) в течение 4-х минут по очереди на каждой станции. Соревновательный метод на каждой станции повышает эмоциональный фон занятий, интерес. Групповая форма проведения занятий способствует сплоченности детей, развитию их коммуникативных способностей, самоконтролю, самоорганизации, дисциплинированности, сдержанности, взаимовыручке. В заключительной части занятия проводятся малоподвижные игры, возможен опрос по правилам различных соревнований, знаний истории ГТО.

3.3. Календарное планирование 5 – 6 лет

Перспективное планирование содержания физического развития и воспитания по образовательной программе «Навстречу рекордам!» на учебный год

Проектирование содержания на осенний период

Таблица 5

Содержание	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
Ходьба													
Ходьба обычная в колонне по одному	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Ходьба на носках, мяч сверху	+												
Ходьба на пятках, мяч за головой	+												
Ходьба, ноги скрестно		+											
Ходьба «Пауки»		+						+					
Ходьба приставным шагом			+										
Ходьба «Обезьянки»			+					+					
Ходьба в полуприседе, руки на поясе				+									
Ходьба скрестным шагом вперед				+									
Ходьба, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны					+	+							
Ходьба пятки вместе носки врозь					+	+						+	
Ходьба носки вместе пятки врозь					+	+							
Ходьба на носках							+				+		
Ходьба на пятках боком, руки согнуты в локтях							+						
Ходьба на носках, гимнастическая палка вверх									+				
Ходьба на пятках, гимнастическая палка на плечах									+				
Ходьба в приседе										+			
Ходьба «Слоники»										+			
Ходьба на пятках											+		
Ходьба «Раки»												+	
Бег													
Бег в колонне	+	+	+	+						+	+	+	+
Бег в колонне, мяч перед грудью	+												
Боковой галоп правым и левым боком		+									+		
Быстрый бег		+						+			+		
Подскоки			+										
Бег спиной вперед			+					+					
Бег с заданием				+							+	+	
Бег врассыпную				+									
Легкий бег					+	+	+	+					
Бег с захлестом голени					+	+			+				
Бег с выносом прямых ног вперед						+					+	+	
Бег с высоким подниманием колен									+				
Бег с изменением направления									+				
ОРУ													
С набивным мячом	+	+	+	+									

С канатом						+	+	+	+				
С гимнастической палкой										+	+	+	+
ОВД													
Прыжки на двух ногах через обруч	+	+											
Прокатывание набивного мяча между предметами	+	+											
Ходьба по скамейке, перешагивая через набивные мячи	+	+											
Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен			+	+									
Ходьба по канату боком приставным шагом			+	+									
Броски мяча о стену			+	+									
Прыжки на двух ногах через гимнастические палки					+	+							
Ходьба по скамейке в полуприседе					+	+							
Метание мешочка в горизонтальную цель					+	+							
Ходьба с перешагиванием через набивные мячи							+	+					
Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги							+	+					
«Не выпусти из круга» (прокатывание мячей друг другу)							+	+					
Прыжки через модули на двух ногах									+	+			
Ходьба «Мышка» на координационной лестнице									+	+			
«Сбей кеглю» (прокатывание мяча и сбивание ориентиров)									+	+			
Прыжки «Белочка» на координационной лестнице											+	+	
Бег с двумя кубиками											+	+	
«Точно в руки» (бросание мяча друг другу)											+	+	
Игры													
«Полный ящик»	+	+											
«Возьми платочек»	+	+											
«Передача мяча»			+	+									
Веселый тренинг «Цапля»			+	+									
«Собери мячи»					+	+							
«Удочка»					+	+							
«Змея»							+	+					
«Вертолеты»							+	+					
«По местам»									+	+			
«Парк аттракционов»									+	+			
Веселый тренинг «Растяжка ног»											+	+	
«Сороконожки»											+	+	
Испытания													
Бег 10 м	+	+	+	+									
Прыжок в длину с места					+	+	+	+					
Метание мешочка с песком вдаль									+	+	+	+	

Проектирование содержания на зимний период

Таблица 6

Содержание	Декабрь				Январь				Февраль			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Ходьба												
Ходьба обычная в колонне по одному	+	+	+	×	×	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба на носках, руки на пояс	+	+		×	×							
Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях	+	+		×	×							
Ходьба с упражнениями для рук			+	×	×							
Ходьба «Обезьянки»			+	×	×							
Ходьба «Раки»				×	×	+						
Ходьба «Слоники»				×	×	+						
Ходьба пятки вместе носки врозь, руки на пояс				×	×		+	+				
Ходьба носки вместе пятки врозь, руки на пояс				×	×		+	+				
Ходьба в полуприседе, руки на пояс				×	×				+	+		
Ходьба «Пауки»				×	×				+	+		
Ходьба скрестным шагом боком				×	×				+	+		
Ходьба в приседе				×	×						+	+
Ходьба спиной вперед				×	×						+	+
Бег												
Бег в колонне	+	+	+	×	×	+	+	+	+	+	+	+
Боковой галоп правым и левым боком	+	+		×	×						+	+
Быстрый бег	+	+	+	×	×				+	+		
Бег с заданием			+	×	×				+	+	+	+
Бег с захлестом голени				×	×	+					+	+
Бег с выносом прямых ног вперед				×	×	+					+	+
Бег с высоким подниманием колен				×	×		+	+				
Бег с изменением направления движения				×	×		+	+				
Прямой галоп правой и левой ногами				×	×				+	+		
Бег спиной вперед				×	×				+	+		
Подскоки				×	×						+	+
ОРУ												
С мешочком	+	+	+	×	×							
С гантелями				×	×	+	+	+				
В парах				×	×				+	+	+	+
ОВД												
Прыжки на двух ногах через бруски	+	+		×	×							
Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки	+	+		×	×							
Ползание по прямой, подталкивая головой набивной мяч	+	+		×	×							
Прыжки попеременно на правой и левой ноге			+	×	×	+						
Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками			+	×	×	+						
Бросок набивного мяча из-за головы			+	×	×	+						

вдаль													
Прыжки «Белочка» на координационной лестнице				×	×		+	+					
Метание мешочка вдаль				×	×		+	+					
Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч				×	×		+	+					
Прыжки через модули правым и левым боком				×	×				+	+			
Ходьба и бег по гимнастической скамейке				×	×				+	+			
«Кто дальше» (метание мешочков)				×	×				+	+			
Ходьба «Слоник» на координационной лестнице				×	×						+	+	
«Проползи – не урони» (ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине)				×	×						+	+	
«Точно в круг» (метание мешочков в горизонтальную цель)				×	×						+	+	
Игры													
Ловишки с ленточками	+	+		×	×								
Веселый тренинг «Ах, ладошки, вы, ладошки!»	+	+		×	×								
«Охотники и зайцы»			+	×	×	+							
«Фантазеры»			+	×	×	+							
«Салки парами»				×	×		+	+					
Веселый тренинг «Насос»				×	×		+	+					
«Зеркало»				×	×				+	+			
«Вышибалы»				×	×				+	+			
«Гуси – лебеди»				×	×						+	+	
«Не урони мяч»				×	×						+	+	
Испытания													
Челночный бег (3*5)	+	+	+	×	×								
Наклон туловища вперед на скамейке				×	×	+	+	+					
Прыжок в длину с места				×	×				+	+	+	+	

Проектирование содержания на весенний период

Таблица 7

Содержание	Март				Апрель				Май			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Ходьба												
Ходьба обычная в колонне по одному	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	×
Ходьба на носках, руки на пояс	+	+			+	+					+	×
Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях	+	+			+	+					+	×
Ходьба пятки вместе, носки врозь	+	+			+	+						×
Ходьба носки вместе пятки врозь	+	+			+	+						×
Ходьба «Пауки»	+	+	+	+			+	+				×
Ходьба «Обезьянки»	+	+					+	+				×
Ходьба приставным шагом	+	+			+	+					+	×
Ходьба с упражнениями для рук	+	+			+	+					+	×

Ходьба в полуприседе			+	+				+	+				×
Ходьба скрестным шагом назад			+	+						+	+		×
Ходьба «Слоники»			+	+						+	+		×
Ходьба скрестным шагом										+	+		×
Бег													
Бег в колонне	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	×
Боковой галоп правым и левым боком	+	+			+	+				+	+		×
Быстрый бег	+	+	+	+						+	+		×
Бег спиной вперед	+	+			+	+				+	+		×
Прямой галоп правой и левой ногами			+	+				+	+			+	×
Бег с заданием			+	+				+	+			+	×
Подскоки						+	+					+	×
Бег с изменением направления движения						+	+						×
Бег с высоким подниманием колен								+	+				×
ОРУ													
На скамейке	+	+	+	+									×
С гимнастической палкой						+	+	+	+				×
Со спортивной резиной										+	+	+	×
ОВД													
Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	+	+											×
Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове	+	+						+	+				×
Метание набивного мяча вдаль	+	+											×
Прыжки правым и левым боком через канат с продвижением вперед				+	+			+	+				×
«Канатоходцы» (ходьба по прямой с мешочком на голове)				+	+								×
Метание мешочков в горизонтальную цель				+	+								×
Прыжки через скакалку на месте, вращая ее вперед						+	+						×
Ходьба по скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной						+	+						×
«Подъемный кран» (лежа на спине, поднимать набивной мяч вверх, держа его ногами)						+	+			+	+		×
«Сбей кеглю» (прокатывание мяча и сбивание ориентиров)								+	+				×
Ходьба «Крабы» на координационной лестнице										+	+		×
Прыжки «Кенгуру» на координационной лестнице										+	+		×
Прыжки на двух ногах между кеглями												+	×
Ходьба с перешагиванием через модули												+	×
«Подъемный кран» (лежа на спине, поднимать набивной мяч от груди вверх двумя руками)												+	×
Игры													
«Вдвоем в одном обруче»	+	+											×

«Тик – так»	+	+											×
«Успей выбежать»			+	+									×
«Достань мяч!»			+	+									×
«Тише едешь, дальше будешь!»					+	+							×
«Щука»					+	+							×
«Вышибалы»							+	+					×
Веселый тренинг «Крокодил»							+	+					×
«Мышеловка»									+	+	+		×
Веселый тренинг «Гусеница»									+	+	+		×
Испытания													
Бег 10 м	+	+	+	+									×
Метание мешочка с песком вдаль					+	+	+	+					×
Наклон туловища вперед на скамейке									+	+	+		×

3.4. Календарное планирование 6 – 7 лет

Перспективное планирование содержания физического развития и воспитания по образовательной программе «Навстречу рекордам!» на учебный год

Проектирование содержания на осенний период

Таблица 8

Содержание	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Ходьба												
Ходьба в колонне по одному	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба на носках, мяч сверху	+	+	+	+								
Ходьба на пятках, мяч за головой	+	+	+	+								
Ходьба, держась одной рукой за канат					+	+	+	+				
Ходьба на носках, руки с канатом вверх					+	+	+	+				
Ходьба боком приставным шагом, руки с канатом вперед					+	+	+	+				
Ходьба на пятках боком приставным шагом, руки с канатом на плечах					+	+	+	+				
Ходьба на носках, гимнастическая палка вверх									+	+	+	+
Ходьба на пятках, гимнастическая палка на плечах									+	+	+	+
Перешагивание через гимнастическую палку вперед-назад									+	+	+	+
Бег												
Легкий бег	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег обычный, мяч перед грудью	+	+	+	+								
Бег враспынную	+	+	+	+								
Бег, держась одной рукой за канат					+	+	+	+				
Бег с захлестыванием голени, гимнастическая палка перед грудью									+	+	+	+
Бег в умеренном темпе 3-4 мин.	+		+		+		+		+		+	
ОРУ												
С набивным мячом	+	+	+	+								
С канатом					+	+	+	+				

С гимнастической палкой													+	+	+	+
ОВД																
Прыжок на двух ногах, продвигаясь вперед с мячом, зажатым между колен	+	+	+	+												
Бросок набивного мяча друг другу из и.п. лежа на животе	+	+	+	+												
«Сбей кеглю» (катание мяча и сбивание ориентиров)	+	+	+	+												
Прыжки через канат правым и левым боком с продвижением вперед						+	+	+	+							
Выполнение норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине»						+	+	+	+							
Метание теннисного мяча в вертикальную цель						+	+	+	+							
Прыжок «Сверчок» на координационной лестнице													+	+	+	+
Выполнение норматива «Наклон туловища вперед на скамейке»													+	+	+	+
«Сбей кеглю» (прокатывание мяча и сбивание ориентиров)													+	+	+	+
Игры																
«Мы веселые ребята»	+	+														
«Найди себе пару»	+	+														
«Будь первым»				+	+											
«Совушка»				+	+											
«Блин – та – та»						+	+									
«Тоннель из обручей»						+	+									
«Играй, играй, мяч не теряй!»									+	+						
«Ловишки с мячом»									+	+						
«Тише едешь, дальше будешь» (с прыжками)												+	+			
«Ловишки с ленточкой»												+	+			
«Мышка»												+	+			
«Совушка»															+	+
«Лошадки»															+	+
Испытания																
Челночный бег (3*10)	+	+	+	+												
Подъем туловища из положения лежа на спине						+	+	+	+							
«Наклон туловища вперед на скамейке»													+	+	+	+

Проектирование содержания на зимний период

Таблица 9

Содержание	Декабрь				Январь				Февраль			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Ходьба												
Ходьба в колонне по одному	+	+	+	×	×	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба «змейкой»	+	+	+	×	×							
Ходьба враспынную с мешочком на голове				×	×	+	+	+				

Ходьба на месте				×	×	+	+	+				
Ходьба парами				×	×				+	+	+	+
Ходьба парами на пятках				×	×				+	+	+	+
Бег												
Бег в колонне	+	+	+	×	×	+	+	+	+	+	+	+
Бег с заданием			+	×	×				+	+	+	+
Бег «змейкой»	+	+	+	×	×	+	+	+				
Бег врассыпную				×	×	+	+	+				
Бег парами по кругу				×	×				+	+	+	+
Бег парами врассыпную				×	×				+	+	+	+
Перебежки «спина к спине»				×	×				+	+	+	+
ОРУ												
С мешочком	+	+	+	×	×							
С гантелями				×	×	+	+	+				
В парах				×	×				+	+	+	+
ОВД												
«Не урони мешочек» (ходьба по скамейке с мешочком на голове)	+	+	+	×	×							
«Подбрось-поймай» (подбрасывание и ловля мешочка двумя руками, одной рукой)	+	+	+	×	×							
Метание мешочков в горизонтальную цель	+	+	+	×	×							
Выполнение норматива «Прыжок в длину с места»	+	+	+	×	×							
Ползание на четвереньках по наклонной доске с переходом на гимнастическую стенку				×	×	+	+	+				
Ходьба по скамейке с двумя гантелями в руках				×	×	+	+	+				
Прыжок «Страус» на координационной лестнице				×	×	+	+	+				
Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками				×	×				+	+	+	+
Прыжки парами на двух ногах из обруча в обруч, держась за руки				×	×				+	+	+	+
Бросок набивного мяча из-за головы вдаль				×	×				+	+	+	+
Игры												
«Вышибалы»	+	+	+	×	×							
«Тянем репку»	+	+	+									
«Гуси – лебеди»						+	+	+				
«Волк во рву»						+	+	+				
«Пустое место»									+	+		
«Растяпа»									+	+		
«Чехарда»											+	+
«Бабочки, лягушки и цапли»											+	+
Испытания												
Прыжок в длину с места	+	+	+	×	×							
Бег 10 м				×	×	+	+	+				
Метание теннисного мяча в цель				×	×				+	+	+	+

Проектирование содержания на весенний период

Таблица 10

Содержание	Март				Апрель				Май			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Ходьба												
Ходьба в колонне по одному	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	×
Перешагивание через скамейку	+	+	+	+								×
Ходьба вдоль скамейки между ног	+	+	+	+								×
Ходьба одной ногой по скамейке, другой по полу	+	+	+	+								×
Ходьба обычная, гимнастическая палка вниз					+	+	+	+				×
Ходьба на носках, палка вверх					+	+	+	+				×
Ходьба на пятках, палка на плечах					+	+	+	+				×
Ходьба на носках, резина сверху									+	+	+	×
Ходьба на пятках, резина в прямых руках									+	+	+	×
Ходьба выпадами, резина на плечах									+	+	+	×
Бег												
Бег в колонне	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	×
Бег враспынную	+	+	+	+								×
Бег обычный, палка в правой руке					+	+	+	+				×
Бег обычный с заданием					+	+	+	+				×
Бег с высоким подниманием бедра, резина перед грудью									+	+	+	×
Бег в умеренном темпе	+		+		+		+		+		+	×
ОРУ												
На скамейке	+	+	+	+								×
С гимнастической палкой					+	+	+	+				×
Со спортивной резиной									+	+	+	×
ОВД												
Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками	+	+										×
Ползание по скамейке на спине, отталкиваясь ногами			+	+								
Ходьба по гимнастической скамейке, на середине пролезание в обруч	+	+										×
Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи			+	+								×
«Подъемный кран» (лежа на спине, поднимать набивной мяч вверх, держа его ногами)	+	+										×
Прыжок «Фламинго» на координационной лестнице (на правой, левой ноге)			+	+								×
Прыжки по скамейке со сменой ног					+	+	+	+				×
Ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой, левой ногой					+	+	+	+				×
«Сбей кеглю» (прокатывание мяча и					+	+	+	+				×

сбивание ориентиров)													
Прыжки на двух ногах через модули										+	+	+	×
Жим резины лежа										+	+	+	×
«Подъемный кран» (лежа на спине, поднимать набивной мяч от груди вверх двумя руками)										+	+	+	×
Игры													
«Тише едешь, дальше будешь!»		+	+										×
«Займи цветок»		+	+										
«Колдун»				+	+								×
«Зайцы и волк»				+	+								×
Веселый тренинг «Крокодил»		+	+	+	+								
«Невод»						+	+						
«Бег парами»						+	+						
«Зайцы с барабаном»								+	+				
«Белки и зайцы»								+	+				
Веселый тренинг «Гусеница»						+	+	+	+				×
«Хвостики»										+	+	+	×
Веселый тренинг «Экскаватор»										+	+	+	×
Испытания													
Бег 10 м		+	+	+	+								×
Метание теннисного мяча в цель						+	+	+	+				×
Наклон туловища вперед на скамейке										+	+	+	×
Прыжок в длину с места		+	+	+	+								
Подъем туловища из положения лежа на спине						+	+	+	+				
Челночный бег (3*10)										+	+	+	+

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральная образовательная программа дошкольного образования (Приказ Министерства просвещения РФ от 25.11.2022 №1028).
2. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».
3. Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. №540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (с изменениями).
4. Распоряжение Правительства РФ №1165 – Р от 30.06.2016 г. «Об утверждении плана мероприятий по этапному внедрению комплекса ГТО среди учащихся всех образовательных организаций страны».
5. Волошина Л.Н., Борзых И.С., Курилова Т.В., Шабельникова Т.Н. «БУДЬ ГОТОВ!» Парциальная программа физического развития детей 6–8 лет и методические рекомендации по подготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.
6. Волошина, Л.Н. Комплекс ГТО: перспективы и проблемы внедрения в региональном образовательном пространстве / Волошина Л.Н., Кондаков В.Л., Копейкина Е.Н. // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 1. — С. 13–17.
7. Ефремова Ю.С. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) в системе социокультурного и психолого-педагогического сопровождения родительства // Педагогическое образование в России. — 2015. — № 1. С. 79–82.