

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСК

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 1 «СЕВЕРОК»
(МАДОУ «ДС № 1 «СЕВЕРОК»)

ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
МАДОУ «ДС №1 «Северок»
от «23» марта 2023 г
Протокол № 3

УТВЕРЖДЕНА
приказом заведующего учреждением
МАДОУ «ДС №1 «Северок»
от «23» марта 2023 г
№ 37/1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ПРО_ ДВИЖЕНИЕ»

(подготовка дошкольников к выполнению нормативов
ВФСК ГТО 1 степени)

Направленность: физкультурно -
спортивная

Уровень: стартовый

Возраст учащихся: 6 – 7 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: инструктор по физической
культуре Василенко Юлия Олеговна

Норильск
2023

Оглавление

	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи Программы	4
1.3	Содержание программы	5
1.3.1	Учебный план	5
1.3.2	Содержание учебного плана программы	5
1.4	Планируемые результаты	13
	Раздел 2. «Комплекс организационно – педагогических условий»	
2.1	Календарный учебный график	13
2.2	Условия реализации Программы	13
2.3	Формы аттестации и оценочные материалы	14
2.4	Методические материалы	18
	Список литературы	19

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Современный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Программа физкультурной подготовки к сдаче воспитанниками испытаний ВФСК ГТО первой ступени в МАДОУ «ДС №1 «Северок» разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами: ФЗ «Об образовании в РФ», Конвенции о правах ребенка, Федеральной программой «Развития физической культуры и спорта в РФ на период с 2006 – 2025 г., Указом президента РФ «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24.03.2014 № 172; Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 "Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)"; нормативно-правовыми документами министерства образования и науки РФ, ФГОС ДО.

Количество возрастных ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) с 23 марта 2023 года увеличилось с 11 возрастных ступеней до 18. Возрастные отрезки между знаками отличия были сокращены, Обновлённые возрастные ступени разработаны и одобрены группой учёных из Федерального научного центра физической культуры и спорта (ВНИИФК) и Смоленского государственного университета спорта.

Виды нормативов и испытаний (тестов), входящие в состав ВФСК ГТО, направлены на определение уровня развития физических качеств человека: выносливости, силы, гибкости и его скоростных возможностей. Субъектам Российской Федерации предоставляется право дополнительно включать в комплекс ГТО на региональном уровне 2 вида нормативов и испытаний (тестов), в том числе по национальным, военнопприкладным и по наиболее популярным в молодежной среде видам спорта. Государственные требования комплекса ГТО внутри каждой ступени делятся на: -обязательные; -по выбору.

Направленность Программы

Программа по подготовке дошкольников к выполнению нормативов ВФСК ГТО «ПРО_ДВИЖЕНИЕ» направлена на повышение физических возможностей ребенка, увеличение его двигательной активности, развитие психомоторных способностей.

На занятиях по физической культуре среди сверстников выявляются дети со спортивной (психомоторной) одаренностью они отличаются ловкостью, хорошей координацией движений и физической формой, интереснее всего для него заниматься спортом, получать удовлетворение от физической усталости. В условиях Крайнего Севера такие дети не получают необходимой физической нагрузки, которая оказывала бы существенное влияние на совершенствование базовых умений и навыков в разных упражнениях и элементах техники основных видов движений.

Реализуя Программу физкультурно - оздоровительной направленности мы будем способствовать оптимизации двигательной деятельности детей, имеющих психомоторную одарённость, посредством включения их в усложняющиеся формы двигательной активности.

Уровень программы – стартовый (ознакомительный). Освоение программного материала данного уровня предполагает подготовку воспитанников к сдаче испытаний ВФСК ГТО первой ступени и получение знака отличия, удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формировании культуры здорового, безопасного образа жизни и мотивации к занятиям в спортивных секциях города.

Новизна данной программы заключается в усложнении содержания игровой и двигательной деятельности, ориентации на двигательную инициативность и соревновательность, активизации лидерских способностей, обогащении физкультурно-оздоровительной среды, осуществление физкультурно-образовательной деятельности с учетом двигательных потребностей ребенка.

Актуальность программы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности определяется необходимостью сбалансированно организовать деятельность детей с ярко выраженными физкультурными способностями, чьи интересы к спортивным занятиям преобладают над интересами к другим видам деятельности. Анализ программных и методических материалов по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях и организации этого процесса на практике свидетельствует о том, что недостаточно внимания уделяется развитию физических качеств воспитанников с высоким уровнем физической подготовленности.

Внедряя дополнительные Программы физкультурно-оздоровительной направленности, мы будем способствовать оптимизации двигательной деятельности детей, имеющих психомоторную одарённость.

Отличительной особенностью программы является то, что она даёт возможность детям с повышенной психомоторной способностью и интересом к двигательной деятельности развивать физические качества, согласно их индивидуальным потребностям.

Адресат программы

Программа рассчитана на работу с детьми старшего дошкольного возраста (6-7 лет) со спортивной (психомоторной) одаренностью, высоким уровнем физической подготовленности и реализуется через специально организованные занятия, которые проводятся 1 раз в неделю с октября по апрель.

Наполняемость группы 16 человек.

Срок реализации программы и объем учебных часов

Сроки реализации образовательной программы 1 учебный год. Количество учебных часов в период обучения – 28 часов.

Форма обучения: организация образовательного процесса предполагает очную форму обучения

Режим занятий: общее количество часов в неделю – 1 час.

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Продолжительность одного академического часа -30 мин.

1.2. Цели и задачи программы.

Цель: содействие достижению наивысших результатов в развитии физических качеств детей с психомоторной одарённостью посредством совершенствования их двигательной активности.

Задачи:

- расширять двигательный опыт детей, обогатить его новыми, более сложными движениями;
- совершенствовать имеющиеся у детей навыки основных видов движений, путем применения их в изменяющихся игровых ситуациях;
- развивать двигательные качества: быстроту, выносливость, ловкость, силу, гибкость;
- формировать потребность к занятиям физической культурой и спортом, привычку к здоровому образу жизни, желание использовать полученные двигательные навыки в самостоятельной деятельности.

1.3. Содержание программы.

1.3.1 Учебный план

№	Название раздела	Количество часов в год			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Техническая подготовка				Тестовые упражнения. Спортивные соревнования
1.1	Прыжковые упражнения	6 ч	1ч 20м	4 ч 40 м	
1.2	Различные виды бега	5 ч	1 ч	4 ч	
1.3	Тренировка с мячом	5 ч	1ч	4 ч	
1.4	Упражнения на развитие гибкости	5 ч	1 ч	4 ч	
1.5	Упражнения на развитие силовых качеств	5 ч	1 ч	4 ч	
2.	Тактическая подготовка				
2.1	Спортивные состязания и физкультурные развлечения	2 ч	40м	1ч 20м	
Итого часов		28ч.	8ч.40м	19ч.20м	

1.3.2 Содержание учебного плана

№ п/п	Месяц	Направление занятий	Тип занятия	План занятия	Форма контроля
Октябрь					
1	1 занятие	Блок «Прыжки»	Игровое	Игровые упражнения: «Оттолкнись и прыгни»; «Поменяй ноги»; «Вперёд прыгай, назад шагай»; Прыжки через обруч, как через скакалку. П/и «Удочка».	Игра

2	2 занятие	Блок «Быстрота»	Игровое	Игровые упражнения: «Падающая палка»; Бег уступами; «Мяч в игре»; «Встречный бег»; «Кто быстрее?». Оздоровительно-развивающая игра «Непослушные кольца». Массаж стоп.	Игра
3	3 занятие	Блок «Школа мяча»	Круговая тренировка	Упражнения "Школа мяча": Броски мяча в пол, и ловля его; Прокатывание мяча вокруг себя, в полном приседе; Метание теннисного мяча в корзину (расстояние 2-2,5м); П/и «Сбей кеглю»; П/и «Береги мяч»; Релаксационное упражнение «Ленивый барсук».	Самостоятельная работа
4	4 занятие	Блок «Гибкость»	Физкультурно познавательное	Упражнения стретчинга «Качалочка»; «Маленький мостик»; «Паровозик» «Змея»; «Морская звезда»; Игровой самомассаж.	Наблюдение
Ноябрь					
5	1 занятие	Блок «Сила»	Круговая тренировка	Отжимания из упора лёжа; Удержание угла на гимнастической стенке из виса; Прыжки через степы; Ходьба в приседе; Бег со сменой скорости; Ходьба с сохранением равновесия. Игровое задание «Не опоздай».	Самостоятельная работа

6	2 занятия	Блок «Прыжки»	Самостоятельная деятельность	Бег прыжками с одной ноги на другую; Прыжки на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо; «Юла»; «Ящерица»; Прыжки через скакалку. ОРИ «Густой туман». Упражнение на релаксацию	Самостоятельная работа
7	3 занятия	Блок «Быстрота»	Игровое	П/и «Успей поймать»; П/и «Бабочки и стрекозы»; П/и «Коршун и наседка»; П/и «Бери скорее»; Игровое упражнение «Кто быстрее»; Игра «Сом» (для увеличения жизненной ёмкости лёгких)	Игра
8	4 занятия	Блок «Школа мяча»	Круговая тренировка	Метание мяча вдаль из разных исходных положений. Перебрасывание двух мячей одновременно в паре; «Вышибалы»; «Мяч на сторону противника»; Игра малой подвижности «Спрячь руки!».	Творческая работа
		Декабрь			
9	1 занятие	Блок «Гибкость»	Тренировочное	Упражнения Наклоны вперед из положения стоя (сидя), не сгибая ног; Маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой; Стретчинг «Крокодил» «Гусеница» П/и «Спортивные догонялки с приседаниями»; Гимнастика для стоп.	Наблюдение

10	2 занятие	Блок «Сила»	Игровое	Игровые упражнения «Тачка» (ходьба на руках, ноги держит партнер (5 м); «Отжимания» П/и «Горячая картошка», П/и «Замри», Игра «Поменяйся местами».	Игра
11	3 занятие	Блок «Прыжки»	Соревнование	Бег прыжками с одной ноги на другую; Прыжки на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо; «Юла»; «Ящерица»; Прыжки через скакалку; Эстафета «Кенгуру». Упражнение на релаксацию	Наблюдение
12	4 занятие	Блок «Быстрота	Игровое	Игра «Иголка- нитка», «Чье звено скорее соберётся». «Встречный бег»; «Кто быстрее»; «Составь слово»; П/и «Канатоходец», Гимнастика для стоп.	Игра
		Январь			
13	1 занятие	Блок «Школа мяча»	Круговая тренировка	Упражнения Броски мяча вверх, и ловля его, сделав при этом поворот на месте на 360°; П/и «Кто дальше бросит»; П/и «Метко в цель»; П/и «Попади в мяч», Игра «Снайперы», «Подвижная цель» Двигательная релаксация	Творческая работа

14	2 занятие	Блок «Гибкость»	Тренировочное	Упражнения стретчинга «Качалочка»; «Маленький мостик»; «Паровозик» «Змея»; «Морская звезда»; Упражнение на релаксацию.	Наблюдение
15	3 занятие	Блок «Сила»	Соревнование	Столкнуть партнёра с места ударом ладони Перетягивание соперника (в пределах 1 м) за одноимённые руки	Наблюдение
16	4 занятие	Блок «Прыжки»	Самостоятельная деятельность	Прыжки со скакалкой в паре; Прыжки с продвижением вперёд ноги врозь-ноги скрестно, руки вверх-вниз; Впрыгивание на препятствие; Прыжки на батуте; П/и «Ловишка на одной ноге». Упражнение на дыхание, массаж ног.	Творческая работа
		Февраль			
17	1 занятие	Блок «Быстрота»	Игровое	Упражнения «Конники – спортсмены»; «Через кочки и пенечки»; П/и «Гуси – лебеди»; П/и «Пустое место»; Эстафета «Команда быстроногих»; Игра «Изобрази спортсмена» (творческое задание).	Игра

18	2 занятие	Блок «Школа мяча»	Круговая тренировка	Метание мяча вдаль из разных исходных положений. Перебрасывание двух мячей одновременно в паре; «Вышибалы»; «Мяч на сторону противника»; «Охотники и утки». Игра малой подвижности «Спрячь руки!».	Творческая работа
19	3 занятие	Блок «Гибкость»	Тренировочное	Акробатические упражнения «Складной ножик», полушпагат; «Азбука телодвижений»; Балансировка на набивном мяче; «Достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу); П/и «Сделай фигуру». Игра с парашютом.	Наблюдение
20	4 занятие	Блок «Сила»	Соревнование	«Тяни-Толкай» (перетянуть соперника в упряжке через черту движением вперед); Метание набивного мяча вдаль из-за головы и бег за ним; Приседание (кол-во раз за 20 сек.) П/и «Сильный бросок». Самомассаж	Наблюдение
	Март				

21	1 занятие	Блок «Прыжки»	Самостоятельная деятельность	Прыжки со скакалкой в паре; Прыжки с продвижением вперёд ноги врозь-ноги скрестно, руки вверх-вниз; Впрыгивание на препятствие; Прыжки на батуте; П/и «Ловишка на одной ноге». Упражнение на дыхание, массаж ног.	Самостоятельная работа
22	2 занятие	Блок «Быстрота»	Игровое	«Не задень верёвку»; «Лови, убегай»; Эстафета попластунски; Эстафета «Перемени предмет»; П/и «Фигура вдвоём». Игра малой подвижности «Кругкружочек». Массаж стоп.	Игра
23	3 занятие	Блок «Школа мяча»	Игровое	Метание мяча в движущуюся цель правой и левой рукой. Бросание мяча друг другу через сетку. П/и «Волейбол с воздушными шарами». П/и «Не упусти шарик». П/и «Попади в цель». Упражнение на релаксацию.	Игра
24	4 занятие	Блок «Гибкость»	Тренировочное	Акробатические упражнения «Складной ножик», полушпагат; «Азбука телодвижений»; Балансировка на набивном мяче; «Достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу); 5П/и «Сделай фигуру». Игра с парашютом.	Творческая работа
	Апрель				

25	1 занятие	Блок «Сила».	Круговая тренировка	Отжимания из упора лёжа; Удержание угла на гимнастической стенке из вися; Ползание по скамейке на животе (спине), подтягиваясь руками; Ходьба в приседе; Ходьба с сохранением равновесия. Игровое задание «Не опоздай».	Наблюдение
26	2 занятие	Блок «Прыжки»	Самостоятельная деятельность	Бег прыжками с одной ноги на другую; Прыжки на одной ноге, в паре, удерживая друг друга за плечо; «Кто дальше прыгнет»; «Ящерица» Эстафета «Длинный прыжок» Упражнения на релаксацию	Самостоятельная работа
27	3 занятие	Блок физкультурно – спортивных мероприятий – соревнование	Соревнование	Эстафеты с использованием степов. Игра «Изобрази спортсмена», П/И «Успей выбежать» Игра малой подвижности «Азбука»	Наблюдение
28	4 занятие	Блок физкультурно – спортивных мероприятий – соревнование совместно с родителями «Ловкая пара»	Соревнование	Упражнения в парах: «Тачка», «Попади мячом в корзину», «Бревно», «Допрыгни до ладошки», «Прыжки парой через скакалку»	Наблюдение

1.4 Планируемые результаты освоения программы:

Личностные - сформируется умение взаимодействовать с партнерами в игровых и соревновательных ситуациях; показатель высокого уровня развития физических качеств у детей, участвующих в реализации Программы, достигнет не менее 95%.

Метапредметные - воспитанники приобретут двигательный опыт, обогащённый новыми сложными движениями; будет обеспечено стабильное участие детей в спортивно-массовых мероприятиях, в том числе муниципального уровня.

Предметные - повысится физическая подготовленность дошкольников (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, подвижность).

Комплекс организационно – педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ПРО_ ДВИЖЕНИЕ» на 2023 – 2024 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2023 - 2024	2.10.2021	30.04.2022	28	28	28	1 раз в неделю 30 минут

2.2 Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение

В соответствии с ФГОС ДО, материально-техническое обеспечение программы включает в себя учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы), средства обучения, в том числе технические, соответствующие материалы (в том числе расходные), игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации программы.

Техническое оснащение: музыкальный центр, переносная колонка.

Оборудование

Тип оборудования	Наименование	Кол - во
Для ходьбы, бега, равновесия	Балансиры разного типа	4
	Доска с ребристой поверхностью	4
	Дорожка – змейка (канат)	1
	Скамья гимнастическая	4
	Модуль мягкий	20
Для катания, бросания, ловли	Кегли	3 набора
	Мячи фитбол	16
	Мячи для массажа	20
	Мешочки с грузом	20
	Клюшки	20

	Кольцеброс	3
	Сетка	1
Для ползания, лазанья, подлезания	Дуга большая	10
	Стенка гимнастическая	6
	Воротца, тоннели	4
Для прыжков	Батут	5
	Скакалка	16
Для ОРУ	Мячи разных размеров	20
	Султанчики	20
	Обручи	16
	Палка гимнастическая малые, большие	30
	Гантели	20
Нестандартное оборудование	Тренажер для игры в настольный теннис	2
	«Косичка»	2
	«Гусеница»	4
	«Олимпийские узоры»	1

Кадровые обеспечение

Программа может реализоваться педагогом, имеющим среднее профессиональное или высшее образование в области физкультуры и спорта имеющим опыт работы с детьми дошкольного возраста, и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования», утвержденным приказом Министерством здравоохранения и социального развития РФ от 26 августа 2010 г. № 761н.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы аттестации

Формы проведения аттестации:

- проведение входящей диагностики с целью выявления детей, имеющих уровень физического развития выше уровня своих сверстников, проявляющих интерес к двигательной деятельности и высокие двигательные способности;
- проведение итоговой диагностики с целью определения уровня развития физических качеств, выполнения нормативов, динамики прироста индивидуальных показателей развития двигательных навыков. Участие детей в спортивных соревнованиях в детском саду и городских мероприятиях.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, протокол соревнований, фото, грамота, аналитическая справка.

Оценочные материалы

Для определения индивидуальных особенностей каждого ребёнка используется пакет диагностического материала и устанавливается уровень психомоторной одарённости детей.

Тест №1

Определение статической координации.

Стойка на гимнастической скамье с закрытыми глазами.

Критерии:

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 колебания стоп и балансирования

Низкий уровень – 1 балл: сохранение позы менее контрольного времени (10с.)

Тест №2

Определение динамической координации.

Ходьба по узкой гимнастической скамейки (длина 250 см). Критерии:

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.

Тест №3 «Нажми кнопку»

Определение быстрого реагирования.

Ребёнку даётся секундомер и предлагается 2 раза очень быстро нажать на кнопку.

Фиксируется время остановки секундомера.

Критерии:

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.

Тест №4

Определение ориентировки в пространстве.

Определяется выполнением 3 заданий:

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

Критерии:

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.

Тест №5 «Пройди и запомни»

Определение способности восприятия и запоминания собственных движений

Для теста необходим 5-метровый отрезок, начало и конец которого выделяются яркими линиями.

Первое задание: ребёнок проходит отрезок с закрытыми глазами 1 раз, запоминая ощущение каждого шага. В сумме они должны сложиться в чувство расстояния. Идти нужно обычным шагом, свободно и непринужденно. Если последний шаг будет неполным - его нужно запомнить (оба носка должны быть не линии финиша).

Второе задание: 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.

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

Тест №6

Определение физической подготовленности

- Прыжки в длину с места (скоростно-силовые качества, координация).
- Бросание мяча весом 1 кг вдаль (скоростно-силовые качества).
- Бег на 30м со старта (скоростная выносливость, скорость).
- Бег на 10 м с хода (скоростные качества).
- Метание в даль мешочка (150-200г) правой и левой рукой

После обследования показатели каждого ребёнка результаты заносятся в таблицу.

Средние возрастно-половые значения показателей физической подготовленности детей 5-7 лет

		5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега на 10 м с хода (сек)	мальчики	2,5-2,1	2,4-1,9	2,2-1,8
	девочки	2,7-2,2	2,5-2,0	2,4-1,8
Скорость бега на 30 м со старта (сек)	мальчики	9,2-7,9	8,4-7,6	8,0-7,4
	девочки	9,8-8,3	8,9-7,7	8,7-7,3
Длина прыжка с места (см)	мальчики	81,2-102,4	86,3-108,7	94-122,4
	девочки	66-94	77,7-99,6	80-123
Длина броска правой рукой (м)	мальчики	3,9-5,7	4,4-7,9	6,0-10,0
	девочки	3,0-4,4	3,3-5,4	4,0-6,8
Длина броска левой рукой (м)	мальчики	2,4-4,2	3,3-5,3	4,2-6,8
	девочки	2,5-3,5	3,0-4,7	3,0-5,6
Дальность броска набивного мяча 1 кг из-за головы (см)	мальчики	187-270	221-303	242-360
	девочки	138-221	156-256	193-313
	девочки	14-20	16-30	18-31

Методика проведения

1. Прыжок в длину с места

Обследование проводится на спортивной площадке (со специально оборудованной прыжковой ямой) или в физкультурном зале (при условии наличия мата) в виде игры «Кенгуру». Детям предлагается встать около черты (на краю пропасти) и прыгнуть как можно дальше через пропасть, оттолкнувшись двумя ногами. Кенгурята должны перепрыгнуть это опасное место и вернуться невредимыми к своей маме - кенгуру. В старшей и подготовительной группах можно дополнительно использовать соревновательный приём «Чей прыжок дальше». Место приземления каждого ребёнка (по пяткам) отмечается флажком.

2. Бросок мяча весом 1 кг вдаль

Тест проводится на дорожке длиной не менее 5 м. Ребёнок подходит к контрольной линии и ему предлагается добросить набивной мяч до яркой стойки, игрушки. Бросок выполняется из И.п: ноги врозь, мяч отведён за голову как можно дальше. Результат фиксируется по длине расстояния от линии до места приземления мяча.

3. Бег на 10м с хода.

Обследование проводится на прямой беговой дорожке длиной 20 м в виде соревнования «Кто быстрее». До линии старта и после финиша (дорожка длиной 10м) остаётся по 5 м. Именно эти линии фиксируются во внимании ребёнка как место старта и финиша и отмечаются яркими ориентирами (мелом, финишной лентой или флажком). Таким образом, испытуемый пробегает отрезок длиной 20 м, а секундомером отмечается время пробега только 10-метрового отрезка (в момент пересечения настоящего старта и финиша). Целесообразно подобрать пары детей, приблизительно равные по уровню физического развития, типу высшей нервной деятельности и организовать между ними соревнование.

4. Бег на 30 метров со старта.

Обследование проводится на прямой дорожке длиной 30 м, шириной 3м. в виде соревнования парами. Ребёнок стартует с высокой стойки от старта и пробегает 30 м до намеченного финиша. Ориентир (ленту, флажки) следует расположить чуть дальше намеченной линии, чтобы дети раньше не снижали скорость бега.

5. Метание в даль мешочка (150-200г) правой и левой рукой

Проводится на участке. Выбирается дорожка, длина которой 15-20 м, ширина 4-5 м; дорожка размечена на метры или 0,5 м флажками. Отмечается начальная черта, к которой встает метаящий ребенок. Для метания берутся мячи (мешочки) весом 150 г для детей средней группы, 200-250 г для детей старшей и подготовительной к школе групп. Инструктор предлагает ребенку встать у черты и бросить мешочек с песком как можно дальше правой и левой рукой способом “из-за спины через плечо”. Ребенок производит три броска каждой рукой, замер осуществляется после каждого броска. Лучший результат записывается в протокол. Для метания правой рукой используются мешочки красного цвета, а для метания левой мешочки зеленого цвета).

Итоговый мониторинг психомоторной одарённости у детей старшего дошкольного возраста

Ф.И. ребёнка	Статическая координация	Динамическая координация	Способность быстро реагировать	Ориентировка тела в пространстве	Способность воспринимать и запоминать собственные	Физическая подготовленность	Средний балл
	Тест №1	Тест №2	Тест №3	Тест №4	Тест №5	Тест №6	

Шкала оценки психомоторной одаренности

Уровни	Тест №1	Тест №2	Тест №3	Тест №4	Тест №5	Тест №6	Средний балл
Высокий	3	3	3	3	3	3	18 -13
Средний	2	2	2	2	2	2	12 – 7
Низкий	1	1	1	1	1	1	6 - 1

2.4 Методические материалы

Формы организованной образовательной деятельности (ООД) по оказанию дополнительных образовательных услуг в МАДОУ:

- групповые учебно-тренировочные занятия - предполагают усвоение детьми нового материала, отработку основных видов движений;
- контрольно-проверочные занятия - позволяют определить эффективность процесса подготовки и промежуточный результат уровня развития физических качеств;
- соревнования – помогают в игровой форме определить уровень спортивных достижений детей, посещающих спортивную секцию;
- индивидуальные занятия – предполагают отработку основных видов движений индивидуально с каждым ребенком;
- занятия с использованием нетрадиционного оборудования - оказывают положительное влияние на укрепление здоровья детей, содействует успешному развитию физических навыков, и вызывают интерес к деятельности;
- продолжительный бег в среднем темпе - является важнейшим средством воспитания общей выносливости у дошкольников.

Методы

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

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

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

Структура занятия:

Вводная часть.

Цель: Подготовка детей к выполнению предстоящей физической нагрузки.

Разные виды ходьбы и бега, комплекс общеразвивающих упражнений (4-5 мин).

Основная часть.

Подвижные игры, упражнения, эстафеты на развитие физических качеств, творческие задания (15-20 мин.)

Заключительная часть.

Цель: Приведения организма ребёнка в относительно спокойное состояние при сохранении бодрого настроения.

Малоподвижная игра, упражнение на дыхание (3-5 мин.).

Список литературы.

1. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость - М. «Просвещение», 1981.
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам - М. «Владос», 2001.
Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет - М. Творческий центр «Сфера», 2008.
3. 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
4. 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.).
5. 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)»
6. 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)»
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 № 1165-р «О внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
8. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ - М. ТЦ Сфера, 2005.
9. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников - М. «Гном и Д», 2003.
10. Шебеко В.Н. Вариативные физкультурные занятия в детском саду - М. «Издательство института психотерапии», 2003