

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Савинский детский сад «Мечтатели»

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
от «28» августа 2025 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МАДОУ «Савинский
детский сад «Мечтатели»



«28» авг 2025 г. Е.А. Былинкина

Дополнительная образовательная программа
«ГТОшка»
(физкультурно-спортивная направленность)

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Инструктор по физической культуре
Мальцева Анастасия Юрьевна

д. Ясыри, 2025 г.

Пояснительная записка.

Актуальность программы.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе образовательной программы дошкольного образования МАДОУ «Савинский детский сад «Мечтатели». Учитывает программу физкультурной подготовки к испытаниям Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» и предусмотрена для организации образовательной деятельности с детьми в возрасте от 5 до 7 лет по образовательной области «Физическое развитие».

Общероссийское движение «Готов к труду и обороне» — программа физкультурной подготовки, существовавшая в нашей стране с 1931 по 1991 год, которая охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет. С ликвидацией Советского Союза комплекс ГТО прекратил свое существование. С 2014 года происходит возрождение комплекса в условиях современной России.

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. Комплекс ГТО состоит из 11 ступеней в соответствии с возрастными группами населения от 6 до 70 лет и старше и нормативов по 3 уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам. 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, военно-прикладным и по наиболее популярным в молодежной среде видам спорта. Государственные требования комплекса ГТО внутри каждой ступени делятся на:

- обязательные;
- по выбору.

А также рекомендации по недельной двигательной активности.

Актуальность данной программы определяется не только совершенствованием и широким распространением новых здоровьесберегающих технологий в воспитательном процессе ДО. А также, и созданием целостной практико-ориентированной системы здорового образа жизни, направленной на формирование у воспитанников представлений о физическом развитии личности, умении учитывать это в своем поведении, владеть доступными средствами и методами укрепления здоровья. Новизна программы заключается в возрождении системы комплекса ГТО в новом современном формате с учетом приоритетов государственной политики в сфере развития физической культуры и спорта и потребностям общества. Программа является практически значимой для системы дошкольного образования. Идея составления программы состоит в получении адаптированной к веяниям времени системы внедрения комплекса ГТО в дошкольное образование, рекомендаций по ее реализации, а также возможности реализации данной программы в любом образовательном учреждении.

Цели и задачи программы.

Цель программы: гармоничное развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Задачи реализации программы:

Образовательные:

- познакомить детей с ВФСК «ГТО»;

- обеспечить условия для внедрения Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса ГТО (1 ступень ГТО);
- формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Развивающие:

- развивать стремление к укреплению и сохранению своего собственного здоровья посредством формирования культуры здорового образа жизни;
- развивать физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу, гибкость;

Воспитательные:

- воспитывать у детей познавательную активность и интерес к занятиям физическими упражнениями, занятиям спортом;
- совершенствовать двигательный опыт детей, повышать двигательную активность;

Оздоровительные:

- способствовать развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем детского организма, опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- укреплять здоровье детей через развитие общей выносливости и физических качеств.

Программный материал распределен в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков дошкольников.

Интеграция образовательных областей.

Комплексность программы заключается во включение ее содержания всех пяти образовательных областей: физическое, социально - коммуникативное, познавательное, речевое, художественно - эстетическое развитие.

В основе составления программы лежат обще дидактические принципы и ведущие положения дошкольной педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития построения образовательного процесса.

Принцип систематичности – суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха.

Принцип индивидуальности – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Принцип развивающей направленности – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.

Принцип воспитывающей направленности – в процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).

Принцип оздоровительной направленности – специфический принцип физического воспитания, предполагает укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей, сочетать двигательную активность с общедоступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики.

Принцип доступности – предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями позволяет получить единый целостный образовательный

продукт, который обеспечивает формирование интегральных качеств личности дошкольника и гармоничное его вхождение в социум.

Некоторые примеры интеграции:

«Социально-коммуникативное развитие». Взаимодействие и помощь друг другу во время двигательной деятельности (выполнения двигательных задач, в играх), создание на занятиях физической культурой педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки.

«Познавательное развитие». Активизация мышления детей через подвижные игры и упражнения со спортивным оборудованием, обсуждение познавательных/проблемных ситуации, спортсменах, здоровом образе жизни.

«Речевое развитие». Проговаривание действий и называние упражнений в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой, поощрение речевой активности детей.

«Художественно-эстетическое развитие». Использование музыкального сопровождения как средства повышения эмоциональной активности детей, развитие музыкально-ритмической деятельности, выразительности движений.

Формы и методы обучения.

Формы обучения:

- коррегирующая, общеукрепляющая гимнастика;
- закаливающие процедуры;
- физкультминутки;
- подвижные игры;
- индивидуальная работа;
- гимнастика пальчиковая и дыхательная;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- работа с родителями;
- физкультурные досуги и праздники.

Методы обучения:

Метод строго регламентированного упражнения. Каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точной нагрузкой по объёму и интенсивности.

Игровой метод. Предполагает использование упражнений в игровой форме. В процессе игровых действий развиваются познавательные способности, морально-волевые качества, формируется поведение ребёнка.

Соревновательный метод. Включает применение упражнений в соревновательной форме. Повышает интерес к физическим упражнениям, способствует их лучшему выполнению.

Метод круговой тренировки. Заключается в том, что ребёнок, передвигаясь по заданному кругу, выполняет определённые упражнения или задания. Упражнения выполняются одно за другим, отдых предусматривается по окончании всего круга.

Словесные методы. Применяются для того, чтобы способствовать осознанному выполнению физических упражнений, пониманию их содержания, самостоятельному и творческому использованию их в различных ситуациях.

Практические методы. Формируют представления о движении, чувственные восприятия и двигательные ощущения, развивают сенсорные способности. К практическим методам относятся: показ физических упражнений, имитация, то есть подражание действиям животных, птиц, явлениям природы и общественной жизни.

Пути реализации поставленных задач.

- Содействие в оснащении детского спортивного зала современным спортивным оборудованием и инвентарем (атрибутика, пособия, детские тренажеры);
- Формирование банка достижений детей (одаренные дети);

- Изучение опыта взрослых спортсменов;
- Проведение конкурсов, дней здоровья, физкультурно-спортивных праздников;
- Открытый показ дошкольниками своих результатов кружковой деятельности;
- Участие детей в проектной деятельности;
- Участие детей в сдаче норм ГТО: 1 ступень.

Взаимодействие с семьями воспитанников.

Огромную роль играет работа с семьей в достижении положительных результатов по коррекции и профилактике плоскостопия у детей. Для привлечения родителей к активному участию в работе профилактической и коррекционной направленности используются различные формы общения с семьей: родительские собрания, тематические консультации, педагогические беседы, совместные занятия по физической культуре, стенды (уголки) для родителей, папки-передвижки, фотоколлаж и видеоролики размещенные в официальной группе ВК ДОО и т.п. Это позволяет обеспечить преемственность в развитии и обучении ребенка в условиях ДОО и семьи, а также повысить осведомленность родителей в коррекционно-профилактических вопросах воспитания детей.

Сроки реализации программы.

Программа рассчитана на участие детей в возрасте от 5 до 7 лет в подготовке и сдаче нормативов ГТО. Набор в группу кружковой деятельности основан на результатах физической подготовленности детей 5 – 7 лет и желании детей и их родителей сдавать нормативы. К сдаче нормативов ГТО допускаются лица, отнесенные к I и II группам. Допуск осуществляется врачами-педиатрами.

Программа рассчитана на 1 год обучения групп дошкольников, в которые входят воспитанники со средним и высоким уровнями физической подготовленности.

Группа: воспитанники подготовительной к школе группы 5-7 лет.

Форма работы: групповая.

Режим занятий: 1 раз в неделю.

Теоретические занятия по формированию ЗОЖ, знаний о ВФСК «ГТО», о спорте, спортсменах: групповые занятия в форме рассказа, беседы, объяснения, а также просмотра презентаций.

Практические занятия:

- групповые занятия;
- индивидуальная работа с детьми, имеющими невысокие результаты в каком-либо направлении;
- индивидуальная работа с одаренными детьми;
- занятия на тренажерах.

Планируемые образовательные результаты.

Программа направлена на достижение следующих целевых ориентиров: достижение ребенком уровня, соответствующего требованиям Комплекса ГТО I ступени:

Метапредметные	Личностные	Предметные
- Стремление детей к лучшему результату, чётко осознавая зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом; - расширение кругозора в сфере активного образа жизни и самостоятельной	- Положительная результативность в сдаче норм «ГТО»; - успешное выполнение нормативов «ГТО» старшими дошкольниками (100%); - повышение интереса дошкольников к	- Освоение детьми техники выполнения упражнений, входящих в комплекс «ГТО»; - повышение уровня развития физических качеств и двигательного опыта дошкольников;

двигательной деятельности; - сформированная система стимулов для детей к регулярным занятиям физической культурой, участию в спортивной жизни образовательного учреждения, успешному прохождению тестирования по комплексу «ГТО».	физической культуре и спорту; - уменьшение числа заболеваний воспитанников.	- высокий уровень общефизического развития детей старшего дошкольного возраста.
--	--	---

**Учебно-тематический план
дополнительной образовательной программы.**

п/п	Примерное содержание занятий/ Наименование разделов (блоков)	Количество часов	Средства обучения.
1	Диагностический. Блок контрольных занятий.	2	Печатные. Наглядные. Демонстрационные. Электронные образовательные ресурсы. Тренажёры и спортивное оборудование.
2	Основы знаний (3 занятия). Вводное занятие. Комплекс ГТО в дошкольной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Виды испытаний 1-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Занятие образовательно-познавательной направленности. Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и на спортивной площадке. Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Занятие образовательно-познавательной направленности. Разминка и ее значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке.	6	
3	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (30 занятий). Развивающий: 1. Блок «Прыжки».	26	

	2. Блок «Быстрота». 3. Блок «Школа мяча». 4. Блок «Гибкость». 5. Блок «Сила».		
4	Итоговый. Блок физкультурно-спортивных мероприятий. Блок контрольных занятий.	2	
	Всего:	36	

Направления подготовки воспитанников к сдаче нормативов ГТО.

1. Бег на короткие дистанции.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием.

Бег на 30 м выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 2 — 4 человека.

Челночный бег 3х10 м. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

1. Смешанное передвижение 6-8 лет.

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 10-15 человек.

2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибки: 1) сгибание ног в коленях; 2) фиксация результата пальцами одной руки; 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное 6 положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног

выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

6. Метание мяча и спортивного снаряда.

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 5 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 сантиметров. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для тестирования используются мяч весом 50-57 гр. Метание мяча проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 метров. Для тестирования используются мяч весом 50-57 гр. и спортивный снаряд весом 500 гр. и 700 гр. Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены.

Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда. Участники I ступени выполняют метание мяча весом 50-57 гр.

Ошибки:

- 1) Заступ за линию метания;
- 2) Снаряд не попал в «коридор»;
- 3) Попытка выполнена без разрешения судьи.

Календарно – тематическое планирование.

п/п	Наименование раздела	Тема занятия	Количество часов
1	Основы знаний	Вводное занятие. Что такое ВФСК ГТО? Комплекс ГТО в дошкольной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Виды испытаний 1-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования.	1
		Занятие образовательно-познавательной направленности. Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях на спортивной площадке. Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.	1

		Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений	
		Разминка и ее значение в занятиях физическими упражнениями Основы знаний. Занятие образовательно-познавательной направленности. Разминка и ее значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке.	1
2	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.	Челночный бег 3х10 м (с)	3
		Смешанные передвижения или шестиминутный бег (м).	2
		Бег на 30 м (с).	3
		Ходьба на лыжах.	8
		Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.	3
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с).	3
		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	3
		Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	3
		Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м.	3
3	Физкультурно-спортивные мероприятия.	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». Выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО.	2

Перечень методической литературы.

1. Ефименко Н.Н. Методика игрового тестирования двигательного развития и здоровья детей в норме и при патологии. – Таганрог, 2001.
2. Ефименко Н.Н. «Театр физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста». Авторская программа. – Таганрог, 2007. – 68 с.
3. Ефименко Н.Н., Мога Н.Д. Авторские тренажеры в физическом воспитании и двигательной реабилитации детей. Учебное Ефименко Н.Н. Двигательно-игровая деятельность. Сценарии игр-занятий. 6-7 лет. ФГОС: физическое развитие ребенка в дошкольном детстве: Учебно-метод. Пособие. – М.: Дрофа, 2014. – 144.; ил. пособие. – Винница: «ГлобусПресс», 2011. – 218 с.; ил.
4. Кожухова Н.Н. и др. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учеб. Пособие для студ. высш. и сред.пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 320 с.
5. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный 12

проволоке. Одну ступню надо ставить вплотную перед другой, колени сгибать нельзя. Ни в коем случае нельзя ставить ногу рядом с линией, а то можно «упасть вниз!».

Играйте в мяч ногами. Два ребёнка садятся на пол один напротив другого и, слегка откинувшись назад, опираются на руки. Потом берут ногами теннисные мячи и начинают перебрасывать их. Ловить мяч руками нельзя.

Игра «Шли бараны по дороге».

Шли бараны по дороге,
Ходить на носках.
Промочили в луже ноги.
Ходить на пятках.
Раз, два, три, четыре, пять,
Приподниматься на носки.
Стали ноги вытирать —
Кто платочком,
Кто тряпицей,
Кто дырявой рукавицей.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 651630489533221723568905051781519580762169777252
Владелец Былинкина Елена Александровна
Действителен с 16.07.2024 по 16.07.2025