

**Принята:**

Педагогическим советом  
МБДОУ «Детский сад №186» г. о. Самара  
Протокол № 6  
от «25» июня 2024 г.

**Утверждена:**

приказом от «27» июня 2024 № 178-од  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №186» г. о. Самара

**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности «Первые шаги в ГТО»**

Возраст детей: 6-7 лет  
Срок реализации: 1 год

**Автор-составитель:**

воспитатель  
Тоцкая  
Анна Александровна

Самара, 2024

## Оглавление

№ п/п	Разделы программы	Страница
1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебно-тематический план	7
3.	Содержание	7
4.	Методическое обеспечение	9
5.	Список литературы	14

## Пояснительная записка

### Введение

Главной ценностью для человека является его здоровье. В настоящее время особую актуальность имеет проблема состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста. К сожалению, современные дети не отличаются отменным физическим и психологическим здоровьем. У них недостаточно сформированы потребности в занятиях физической культурой, уже в дошкольном возрасте дети имеют зависимость от электронных игр, а родители зачастую не являются приверженцами ЗОЖ. Из-за образа современной жизни у большинства взрослых слабый мотивационный аспект двигательной активности и низкий уровень представления о спорте. Сохранение и укрепление здоровья дошкольника – одна из актуальных проблем нашего времени.

Дошкольный возраст в развитии ребенка – это период, когда закладываются основы здоровья: умственное, нравственное и физическое развитие, культура движений, формируется личность человека. В это время ребенок интенсивно растет и созревает, движения становятся его основной потребностью. Не зря существует выражение «Движение - это жизнь». Этот период детства характеризуется постепенным совершенствованием всех функций детского организма. Ребенок этого возраста отличается чрезвычайной пластичностью. Для развития координации движений сензитивным является старший дошкольный возраст, во время которого, ребёнку рекомендовано начать заниматься гимнастикой, фигурным катанием, балетом и т. п. Наша задача не просто сформировать будущего здорового физически и психологически человека, а быть частью системы этого развития.

Общероссийское движение «Готов к труду и обороне» — программа физической 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. ГТО вполне может справиться с этой задачей, мотивируя родителей и детей к двигательной активности и занятиям спортом в любой возрастной категории. Дети 6-7 лет относятся к первой ступени ГТО, что еще раз

подтверждает значимость дошкольного периода в развитии здорового ребенка.

Программа разработана согласно требованиям следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р)
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (направленных Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242);
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 № МО -16- 09-01/826-ТУ;
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» - Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О

национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»

**Актуальность программы.** В рамках программы «Первые шаги в ГТО» осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной и игровой деятельности. Как известно, комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Повышению мотивации обучающихся к занятиям по программе будет способствовать участие в выполнениях нормативов комплекса ГТО, соревнованиях по общей физической подготовке, в фестивалях ГТО, физкультурных праздниках и т.п.

**Новизна программы.** Принципиальным отличием Программы от имеющихся в дошкольном образовании программ физкультурно-спортивной направленности является обогащение содержания двигательной деятельности за счет обучения детей выполнению физических упражнений в соответствии с требованиями методики и, главным образом, нормативов комплекса ГТО, формирование прикладных двигательных умений и навыков.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется тем, что данная программа направлена не только на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, но и на формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств, воспитание морально-волевых и духовных качеств. Средства и методы обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать раскрытию индивидуальности ребенка и выполнению на этой основе нормативов ВФСК ГТО.

**Направленность.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Первые шаги в ГТО» по содержанию является физкультурно-спортивной.

**Цель программы:** формирование интереса к здоровому образу жизни и спорту посредством участия во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО

**Задачи программы:**

В процессе реализации программы решаются такие **задачи** как:

***обучающие:***

- формировать у обучающихся осознанные потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- сформировать правильную технику выполнения основных видов движений и комплексов упражнений;
- углублять знания о двигательных умениях и навыках приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;

***развивающие:***

- развивать основные физические качества и функциональные возможности организма;
- обогащать двигательный опыт обучающихся физическими упражнениями и техникой выполнения видов испытаний комплекса ГТО;
- развивать умения максимально проявлять физические способности и волевые качества при выполнении и сдаче комплекса ГТО;
- развивать коммуникативные способности и умения работать в команде.

***воспитательные:***

- воспитывать нравственные и эстетические качества личности обучающихся, в особенности трудолюбия, честности, порядочности, ответственности, уважения к окружающим.
- воспитывать положительные отношения обучающихся к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности.

**Возраст воспитанников, участвующих в реализации программы.**

Программа охватывает детей 6-7 лет и реализуется через специально организованные занятия, которые проводятся 1 раз в неделю.

**Срок реализации программы.**

Продолжительность обучения – 1 год.

**Форма обучения:** очная, игра, спортивные соревнования.

**Формы организации занятий.**

Занятия проводятся в теоретической и практической (тренировочной) форме. Основными формами организации обучающего процесса являются: групповые занятия, индивидуальные, комбинированные.

**Режим занятий:** продолжительность занятия 30 минут, количество занятий в неделю – 1 раз, в год – 34 занятия, количество детей в группе: до 20 человек.

Занятия проводятся во вторую половину дня, в физкультурном зале. В соответствии с материально-техническими и погодными условиями занятия могут проводиться на свежем воздухе.

**Критерии и способ определения результативности:** педагогическое наблюдение, выполнение диагностических упражнений, результаты по итогам прохождения испытаний нормативов ГТО и присвоение значков ГТО.

**Формы подведения итогов** реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Первые шаги в ГТО»:

**Продуктивные формы:** соревнования, сдача нормативов ГТО, присвоение знаков отличия ГТО.

**Документальные формы:** дневник педагогического наблюдения.

**Ожидаемые результаты реализации программы:**

Достижение воспитанниками уровня, соответствующего требованиям Комплекса ГТО I ступени:

- результативно, уверенно и точно выполнять необходимые физические упражнения;
- в двигательной деятельности успешно проявляется быстрота, ловкость, выносливость, сила, гибкость;
- проявлять самоконтроль и самооценку;
- стремиться к лучшему результату, четко осознавать зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом;
- стремиться к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.
- повышение индекса здоровья воспитанников; снижение заболеваемости;
- сформировано представление о комплексе ГТО, как о мероприятиях, направленных на укрепление здоровья с помощью систематической физической подготовки;
- развиты основные физические качества, координационные и ритмические способности, гибкость, ловкость, выносливость, чувство динамического равновесия;

## 2. Учебный план

№ п/п	Наименование (блока)	Теория	Практика	Всего
1	«Основы двигательной (физкультурно – оздоровительной)	2	2	4

	деятельности»			
2	«От теории к практической деятельности»	0	27	27
3	Физическое и спортивно – техническое совершенствование	0	3	3
	ИТОГО	2	32	34

### 3. Содержание программы

Программа «Первые шаги в ГТО» состоит из трёх блоков.

**1 блок** «Основы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности» Реализация этого блока направлена на обучение базовым двигательным действиям физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности. Средствами общей физической подготовки служат приёмы разнообразных вариантов построения и общеразвивающие упражнения. Характерной особенностью упражнений является простота и доступность, использование таких предметов, как гимнастическая палка, обруч, скакалка, мяч; выполнение упражнений в форме игровых заданий. Модуль разработан с учётом личностно - ориентированного подхода и составлен так, чтобы каждый ребёнок имел возможность заниматься общей физической подготовкой, совершенствуя двигательные физические качества, направленные на всестороннее и гармоничное физическое развитие личности. Цель модуля: создание условий для приобщения детей к здоровому активному образу жизни и формирование интереса к спорту посредством физкультурно-оздоровительной деятельности.

*Теория (2ч):* обучить безопасному поведению во время занятий и при организации общей физической подготовки; познакомить детей с нормативами ГТО (что такое ГТО), с видами испытаний и техникой их выполнения; изучить теоретический материал о ВФСК ГТО и видах обязательных испытаний (тестов);

*Практика (2ч):* обучить различным вариантам построения и перестроения (шеренги, колонны; круги);

- обучить базовым двигательным действиям;
- научить восстанавливать дыхание через нос; - научить играть с пальчиками (пальчиковая гимнастика);
- научить выполнять общеразвивающие упражнения с использованием гимнастических предметов(гимнастическая палка, обруч, скакалка, мяч).

**2 блок** «От теории к практической деятельности»



Реализация этого блока направлена на обучение по подготовке дошкольников к выполнению нормативов ВФСК ГТО в рамках дошкольных образовательных учреждений. Обучение по данному модулю даёт возможность в процессе физической подготовки приобрести теоретические знания и сформировать умения по выполнению упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия для выполнения нормативов.

*Теория (0ч).*

*Практика (27ч):*

- обучить правилам безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми;
- научить выполнять общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами из комплекса ГТО;
- обучить правилам подвижных игр.
- обучить правилам и технике выполнения правильной ходьбы и бега;
- научить метать теннисный мяч в цель;
- научить прыжкам в длину с места.
- научить правильно выполнять подъем туловища из положения лежа на спине.
- научить выполнять наклон туловища вперед стоя на гимнастической скамейке.

### **3 блок «Физическое совершенствование»**

Реализация этого блока направлена на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Данный модуль состоит из тем тесно взаимосвязанных и дополняющих друг друга: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

*Теория (0ч).*

*Практика (3ч):* отработка навыков

- правильной ходьбы и бега;
- метание теннисного мяча в цель;

- прыжков в длину с места.
- наклон туловища вперед стоя на гимнастической скамейке;
- подъем туловища из положения лежа на спине.

#### 4. Методическое обеспечение

Месяц / БЛОК	№ занятия и тема	Форма занятий	Материалы и оборудование	Подведение итогов
Сентябрь	<b>БЛОК 1 «Основы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»</b>			
Неделя 1	№ 1 Мониторинг достижений (вводный)	практическая (тестирование)  Объяснение, показ, выполнение упражнений.	Секундомер, конусы.	Наблюдение, фиксации результатов.
Неделя 2	№ 2 Мониторинг достижений (вводный)	практическая Объяснение, показ, выполнение упражнений.	Теннисные мячи, обручи, гимнастическая скамейка.	Наблюдение, фиксации результатов
Неделя 3	№ 3 «Безопасность в спорте»	Теоретическая (вводное) Беседа, объяснение, показ презентации.	Инструктаж по технике безопасности во время занятий и выполнения упражнений Интерактивная доска, ноутбук, презентация.	Беседа, вопросы по итогам
Неделя 4	№ 4 «История ГТО»	Теоретическая Знакомство с историей и значением ГТО, видами испытаний. Просмотр ролика по видам испытаний ГТО.	Интерактивная доска, ноутбук, видеоролик.	Беседа, вопросы, разбор просмотренного видеоролика.
Октябрь	<b>БЛОК 2 «От теории к практической деятельности»</b>			
Неделя 1,2	№ 5,6 «Прыжки»	Практическое  Показ, объяснение, подвижная игра.	Обручи, скакалки, канат, гимнастическая скамья.	Выполнение упражнений, наблюдение.
Неделя 3	№7 «Бег»	Практическое	Гимнастические палки, обручи,	Выполнение упражнений,

		Игровые упражнения, подвижная игра, объяснение.	массажные коврики.	наблюдение.
Неделя 4	№8 «Школа мяча»	Практическое Игровые упражнения, подвижная игра, объяснение, показ.	Набивные мячи, резиновые мячи большого диаметра, теннисные мячи, обручи, баскетбольные мячи.	Выполнение упражнений, наблюдение
<b>ноябрь</b>				
Неделя 1	№9 «Развитие гибкости»	Практическое Игра, объяснение, показ.	Гимнастические коврики, гимнастические палки, гимнастическая скамейка.	Выполнение упражнений, наблюдение
Неделя 2	№10 «Сила»	Практическое Словесные указания, показ, игра.	Гимнастическая стенка, канат, степы, набивные мячи, кубики.	Выполнение упражнений, наблюдение
Неделя 3	№11 «Прыжки и гибкость»	Практическое Словесные указания, показ, игра, релаксация.	Скакалки, кубики, магнитофон, диск с мелодией для релаксации.	Выполнение упражнений, наблюдение
<b>декабрь</b>				
Неделя 1	№12 «Быстрота»	Практическое Подвижные игры, словесные указания.	Конусы, атрибуты для подвижных игр : маски, обручи, ленточки.	Наблюдение
Неделя 2	№13 «Школа мяча»	Практическое Объяснение, показ, игра.	Мячи большого и маленького диаметра, баскетбольный мяч, баскетбольное кольцо, набивные мячи, теннисные мячи, обручи.	Выполнение упражнений, наблюдение
Неделя 3	№14 «Гибкость»	Практическое Словесные указания, показ, игра.	Гимнастическая скамья, гимнастические палки, кубики.	Выполнение упражнений, наблюдение

Неделя 4	№15 «Сила»	Практическое  Словесные указания, показ, игра.	Секундомер, набивные мячи, канат.	Выполнение упражнений, наблюдение
<b>Январь</b>				
Неделя 1,2	№16, 17 «Прыжки»	Практическое  Словесные указания, показ, игра, релаксация.	Конусы, эстафетная палочки, магнитофон, музыка для релаксации.	Выполнение упражнений, наблюдение
Неделя 3	№18	Практическое  Словесные указания, показ	Гимнастические коврики, гимнастическая скамейка, конусы.	Проверка полученных навыков и умений
<b>Февраль</b>				
Неделя 1	№19	Практическое  Словесные указания	Гимнастические коврики, секундомер, конусы, теннисные мячи, обручи.	Проверка полученных навыков и умений
Неделя 2	№20 «Школа мяча»	Практическое  Словесные указания, игра	Теннисные мячи, резиновые мячи малого диаметра, резиновые мячи большого диаметра, обручи, мишень, массажные коврики.	Выполнение упражнений, наблюдение
Неделя 3	№21 «Гибкость»	Практическое  Словесные указания, показ, игра, релаксация.	Гимнастические коврики, гимнастические палки, магнитофон и мелодия для релаксации.	Выполнение упражнений
Неделя 4	№22 «Сила»	Практическое Словесные указания, игра	Набивные мячи, гантели, канат, резиновые мячи большого диаметра.	Выполнение упражнений
<b>Март</b>				
Неделя 1	№23 «Быстрота»	Практическая  Словесные указания, объяснение, игра	Гимнастические коврики, секундомер, атрибуты для подвижных игр.	Выполнение упражнений

Неделя 2	№24 «Прыжки»	Практическое  Словесные указания, игра	Скакалки, кубики, степы, резиновые массажные мячики.	Выполнение упражнений
Неделя 3	№25 «Школа мяча»	Практическое  Словесные указания, показ, игра, релаксация.	Мячи малого диаметра, баскетбольный мяч, баскетбольное кольцо, теннисные мячи, воздушные шарики, магнитофон с мелодией для релаксации.	Выполнение упражнений, наблюдение.
Неделя 4	№26 «Гибкость»	Практическое  Словесные указания, игра.	Гимнастические коврики, набивные мячи, гимнастическая скамейка, кубики.	Выполнение упражнений, наблюдение
Неделя 5	№27 «Сила».	Практическое  Словесные указания, игра	Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, канат, набивные мячи.	Выполнение упражнений, наблюдение
<b>Апрель</b>				
Неделя 1	№28 «Быстрота»	Практическое  Беседа, игры.	Веревка, эстафетная палочка, мяч, резиновые мячики для массажа.	Выполнение упражнений, наблюдение
Неделя 2	№29 «Прыжки»	Практическое  Словесные указания, игра, релаксация	Гимнастическая скамейка, скакалки, магнитофон с мелодией для релаксации. прыгнет»;	Выполнение упражнений
Неделя 3	№30 «Подвижные игры»	Практическое  Подвижные игры, словесные указания.	Атрибуты для подвижных игр: мячи, ленты, маски, обручи, скакалки .	Наблюдение
Неделя 4	№31 «Упражнения на повторение»	Практическое  Словесные указания	Мячи резиновые большого диаметра, скакалки, гимнастические коврики, гимнастическая скамейка.	Наблюдение
Май	<b>БЛОК 3 «Физическое совершенствование»</b>			
	№32	Практическое	Гимнастическая	Выполнение

Мониторинг достижений (итоговый)	Словесные указания	скамейка, теннисные мячи, гимнастические коврики, секундомер.	нормативов ГТО , наблюдение.
№33 Мониторинг достижений (итоговый)	Практическое  Словесные указания	Конусы, секундомер, кубики, рулетка для замеров прыжков в длину.	Выполнение нормативов ГТО, наблюдение.
№ 34 Развлечение «Вот и стали мы сильнее»		Развлекательно-досуговая деятельность	

### 5.Список литературы

1. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – СПб.: Питер, 2015. – 400 с.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. – Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016г.
3. Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2017г.
4. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателя детского сада. – М.:Просвещение, 1986. – 128 с.
5. Вареник Е.Н. – Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015г.
6. Воротилкина И. М. Физкультурно – оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. Москва «Издательство НЦЭНАС», 2014г.
7. Голицына Н. С. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. Москва, 2016г.
8. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Мозаика-Синтез, 2012г.
9. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду. Издательство ГНОМ и Д», 2017г.
- 10.Интернет ресурсы 1. <http://www.fizkulturavshkole.r>
11. 2. <http://fizkultura-na5.ru/>
- 12.<http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php>
- 13.4. <http://fizkulturnica.ru/>