

**ПРИНЯТА:**

на педагогическом совете  
протокол № 4  
от « 24 » апреля 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий МБДОУ «ДС № 90  
«Цветик-семицветик»  
\_\_\_\_\_ Е.Г. Янгурская  
« 24 » апреля 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА  
«Первые шаги к ГТО»  
(спортивная секция)  
(для детей 6-7 лет)**

Норильск – 2023г.

## Содержание

<b>1. Комплекс основных характеристик программы.....</b>	<b>3</b>
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цели и задачи реализации программы.....	3
1.3 Содержание программы .....	4
1.3.1. Учебный план .....	5
1.3.2. Планируемые результаты освоения программы .....	6
<b>2. Комплекс организационно – педагогических условий .....</b>	<b>7</b>
2.1 Учебно-тематический план. ....	7
2.2 Условия реализации программы.....	9
2.3 Формы аттестации и оценочные материалы.....	9
2.4 Материально-техническое обеспечение программы. ....	10
2.5 Методическое обеспечение.....	10
<b>Список литературы.....</b>	<b>10</b>

## **1. Комплекс основных характеристик программы.**

### **1.1 Пояснительная записка.**

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 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.

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному образованию на основе: закона Российской Федерации «Об образовании»; Конституции РФ; Конвенцией ООН о правах ребенка; СанПиН ; «Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ (с изменениями от 30 сентября 2015г.); Указе президента РФ «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24.03.2014 № 172; Приказе Министерства просвещения России от 09.11.2018 N 196 (ред. от 30.09.2020) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановлении Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (ред. от 26.01.2017).

Комплекс ГТО состоит из 18 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. Первая ступень включает комплекс нормативов для детей 6-7 лет.

Принципиальным отличием Программы от имеющихся в дошкольном образовании программ физкультурно-спортивной направленности является обогащение содержания двигательной деятельности за счёт обучения детей выполнению физических упражнений в соответствии с требованиями методики Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, формирование прикладных двигательных умений и навыков.

### **1.2 Цель и задачи реализации программы.**

Программа направлена на популяризацию физической культуры и спорта, гармоничном и всестороннем развитии личности ребёнка, посредством внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

**Цель:** обеспечить комплексное развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста и результативность в подготовке выполнении нормативов ГТО I ступени.

#### **Задачи:**

- создавать положительное отношение к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучить основам техники различных видов двигательной деятельности;

- обогащать двигательный опыт детей физическими упражнениями и техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.
- развивать двигательные навыки и физические качества детей;
- совершенствовать физические способности;
- воспитывать целеустремлённость, стремление к самосовершенствованию и достижению высоких результатов;
- содействовать развитию интереса к занятиям физической культурой и спортом в целом.

### **1.3. Содержание программы**

Актуальность и педагогическая целесообразность программы: сохранение, развитие физического и духовно-нравственного здоровья старших дошкольников невозможны без формирования у них потребности в здоровом образе жизни.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях игровых упражнений, подвижных игр и эстафет. Это способствует положительному эмоциональному фону занятий и, как следствие, повышает их эффективность. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых ребёнок преодолевает ряд препятствий, стремясь достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Практическая значимость программы обусловлена тем, что приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка детей создают необходимые предпосылки для возможной последующей спортивной деятельности

#### **Принципы реализации содержания программы.**

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

- Принцип личностно-ориентированный подход, содержание которого направленно на развитие личности, позитивную социализацию, становление ценностей здорового образа жизни
- Принцип индивидуальности – предполагает учёт индивидуальных особенностей каждого ребёнка;
- Принцип развивающей направленности – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития»;
- Принцип воспитывающей направленности – в его процессе 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 сознательности – основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения;

- Принцип наглядности – заключается в создании у ребёнка представления о движении при помощи различных органов чувств;
- Принцип доступности – предусматривает обучение с учётом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности.
- Принцип содействия и сотрудничества детей и взрослых. Подготовка выполнения нормативов ГТО ведётся с учётом интересов семьи и совместно с родителями.

### **Характеристика возрастных особенностей детей старшего дошкольного возраста (6 – 7 лет).**

Возраст 6—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса. В данном возрасте происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению. У детей старшего дошкольного возраста наблюдается незавершённость строения стопы. Необходимо предупреждать появление и закрепление плоскостопия. Его причиной могут стать постоянное ношение обуви без каблучка, на жёсткой, негнущейся подошве, большего, чем нужно, размера, а также излишняя масса тела, перенесённые заболевания. У детей старшего дошкольного возраста хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все ещё слабы.

Движения детей отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Повышается общая осведомлённость детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, некоторых приёмах первой помощи в случае травмы. Одновременно важно развивать чувство ответственности за свои действия и поступки.

#### **1.3.1. Учебный план.**

Учебный план программы охватывает детей старшего дошкольного возраста и реализуется через специально организованные занятия.

п/п	Название раздела и темы	Количество занятий			Форма контроля
		теория	практика	всего	
<b>Раздел 1. Основы знаний, умений и навыков</b>					
1	Вводное занятие. Что такое комплекс ГТО, его история.	1	-	1	наблюдение

2	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями	1	1	1	опрос  наблюдение
3	Начальная диагностика с целью выявления уровня физической подготовленности.	-	2	2	тестирование
<b>Раздел 2. Развитие двигательных способностей</b>					
4	Бег 10м., челночный бег 3x10 м.	-	3	3	наблюдение
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	-	2	2	наблюдение
6	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье.	-	3	3	наблюдение
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	-	3	3	наблюдение
8	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м.	-	3	3	наблюдение
9	Шестиминутный бег.	-	3	3	наблюдение
10	Игровые упражнения, подвижные и спортивные игры	в течение всего обучения			наблюдение
<b>Раздел 3. Спортивные мероприятия</b>					
11	Соревнования и праздники	-	2	2	наблюдение
<b>Раздел 4. Диагностика физической подготовки</b>					
12	Контрольные нормативы	-	2	2	тестирование
<b>Раздел 5. Подведение итогов</b>					
13	Итоговое занятие	-	1	1	опрос наблюдение
<b>ИТОГО</b>				<b>27</b>	

### 1.3.2. Планируемые результаты освоения программы ГТОшки:

- ✓ ребёнок знает правила поведения и технику безопасности на занятиях;
- ✓ ребёнок проявляет самостоятельность и инициативность в освоении содержания видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- ✓ ребёнок знает краткие характеристики техники выполнения физических упражнений;
- ✓ ребёнок знает умеет самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию;
- ✓ ребёнок владеет техникой выполнения нормативов ВФСК ГТО, способен контролировать и оценивать результаты освоения тестов;
- ✓ ребёнок готов к выполнению норматив ВФСК ГТО.

## 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Учебно-тематический план

Месяц	Содержание	Кол-во занятий
<b>Раздел 1. Основы знаний умений и навыков.</b>		
<b>Октябрь</b>	<p style="text-align: center;"><b>Теория.</b></p> <p>1. Что такое комплекс ГТО: понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии учащихся.</p> <p>2. Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями.</p> <p>3. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке при различных погодных условиях).</p> <p>4. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Предупреждение травм. Гигиенические основы знаний: гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на улице при различных погодных условиях). Личная гигиена при занятиях физической культурой.</p> <p style="text-align: center;"><b>Практика</b></p> <p>1. Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями.</p> <p>2. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке. Выбор и подготовка мест занятий.</p> <p>3. Начальная диагностика с целью выявления уровня физической подготовленности.</p> <p style="text-align: center;"><b>Тестирование № 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Бег 10м.</li><li>✓ Челночный бег 3x10.</li><li>✓ Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</li><li>✓ Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье.</li><li>✓ Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м.</li><li>✓ Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.</li></ul> <p style="text-align: center;">Подвижные игры.</p>	<b>4</b>
<b>Раздел II. Развивающий раздел</b>		
<b>Ноябрь</b>	<p><b>1. Бег на короткие дистанции, челночный бег 3*10м.</b></p> <p>Имитация движения рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10с. Бег с высоким подниманием бедра: на месте, с</p>	<b>4</b>

	<p>продвижением вперёд на 10-15м. Бег с ускорением 10-15м. с последующим переходом на свободный бег. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с высокого старта по сигналу с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью 10-15м).</p> <p><b>2. Участие в отборочном туре городской спартакиады среди детей дошкольного возраста.</b> Подвижные игры. Эстафетные игры.</p>	
<b>Декабрь</b>	<p style="text-align: center;"><b>Практика</b></p> <p><b>1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</b> Правила техники безопасности. Техника выполнения. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и подниманием колен к туловищу. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10 - 15 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 - 70 см, установленное на расстоянии 0,8 - 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.</p> <p><b>2. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье.</b> Техника выполнения. Маховые движения ног вперёд и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь о рейку рукой. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола Подвижные игры, малоподвижные игры для развития гибкости.</p>	4
<b>Январь</b>	<p><b>1. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье.</b> Сидя на скамейке наклоны вперёд к прямым ногам до касания грудью бёдер. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.</p> <p><b>2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.</b> Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на повышенной опоре (скамейке). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Подвижные игры, упражнения на координационной лестнице, малоподвижные игры для развития гибкости.</p>	4



<b>Февраль</b>	<p><b>Метание мяча в цель.</b>  Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5м.  Правила техники безопасности. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение.  Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4 - 6 м (правой и левой рукой).</p> <p>Подвижные игры, игровые упражнения с теннисным мячом.</p>	<b>4</b>
<b>Март</b>	<p><b>Смешанное передвижение на 1 км.</b>  Ходьба в приседе, бег с высоким подниманием колен, упражнения на координационной лестнице.  Передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности (1мин. ходьба + 1 мин. бег).</p> <p>Малоподвижные игры.</p>	<b>4</b>
<b>Апрель</b>	<p><b>1. Итоговое тестирование № 2.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Бег 10м.;</li> <li>✓ Челночный бег 3x10м.;</li> <li>✓ Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;</li> <li>✓ Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;</li> <li>✓ Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м.;</li> <li>✓ Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу</li> </ul> <p><b>2. Выполнение нормативов ГТО 1 ступени.</b></p>	<b>4</b>

В учебно-тематический план допускается введение поправок в течение учебного года, ввиду карантина, уважительных причин отсутствия педагога, праздничных дней.

## **2.2. Условия реализации программы.**

Направленность программы: физкультурно-спортивная. Уровень программы: стартовый.

Продолжительность дополнительной образовательной программы – один учебный год (с октября по апрель). Программа рассчитана на детей 6-7 лет, продолжительность занятий не более 30 мин. Форма организация занятий – очная. Всего 27 учебных недель, 27 учебных часа. Занятия организуются – 1 раз в неделю, во второй половине дня в помещении спортивного зала. Количество детей в одной группе - 12. Виды занятий по программе: практические и теоретические занятия, соревновательная и игровая деятельность.

## **2.3. Формы аттестации и оценочные материалы**

### **Кадровые условия реализации программы:**

Высшее образование - Чебоксарский педагогический университет имени И.Я. Яковлева, специальность физическая культура и спорт 2018г.

Для реализации дополнительной образовательной программы специального образования не требуется.

### **Оценочные материалы:**

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности детей является выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП).

По окончанию освоения программы должна прослеживаться положительная динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности детей.

#### **2.4. Материально-техническое обеспечение программы.**

- физкультурный зал;
- спортивное оборудование (гимнастические маты, гимнастические скамейки, вертикальные мишени, шведская стенка, дорожка разметочная для прыжков в длину с места);
- спортивный инвентарь (гимнастические палки, медболы, обручи, дуги, мешочки с песком, контрольные фишки, мячи разного диаметра, массажные мячи, гантели);
- атрибуты (ленты, флажки и другой инвентарь для проведения подвижных и спортивных игр);
- техника (музыкальный центр, ноутбук, портативная музыкальная колонка, мультимедийный проектор);
- аптечка доврачебной помощи.

#### **2.5. Методическое обеспечение программы.**

- конспекты занятий;
- сценарии спортивных соревнований и праздников;
- картотеки игр (русских народных, малоподвижных, подвижных, эстафет и др.);
- картотека общеразвивающих упражнений с предметами и без них; упражнений на релаксацию;
- подборка музыкального сопровождения;
- электронные презентации;
- видеоматериалы о физкультуре и спорте.

#### **Список литературы:**

- Л.Н. Волошина, И.С. Борзых, Т.В. Курилов, Т.Н. Шабельникова Парциальная программа физического развития детей 6-8 лет «Будь готов!» Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО. Издательский дом «Цветной мир!» - 2020г.
- Е.И. Подольская Формы оздоровления детей 4-7 лет. Учитель -2014г.
- В.В. Гаврилова Занимательная физкультура для детей 4-6 лет. Издательство «УЧИТЕЛЬ» -2019.
- Т.Е. Харченко Организация двигательной деятельности детей в детском саду. ДЕТСТВО-ПРЕСС – 2010г.
- Т.А. Ловец как вырастить здорового чемпиона. «Мон-литера» - 2021г.
- Л.Ф. Асачева, О.В. Горбунова Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия. ДЕТСТВО-ПРЕСС – 2013г.

#### **Интернет-ресурсы.**

1. ВФСК ГТО официальный сайт
2. <https://www.gto.ru>