

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Солнышко» р.п. Дергачи Саратовская область

Принято
на заседании
педагогического совета
протокол № 5
от «27» 05 2021 г.

«Утверждаю»
Заведующий МДОУ детский сад
«Солнышко»



Е.П. Коблова
Приказ № 49 от «27» 05.2021 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Первые шаги ГТО»

Направленность: физкультурно – спортивная

Срок реализации программы: 72ч (9 месяцев)

Возраст детей 5-7 лет

Педагог дополнительного образования
Высшей квалификационной категории
Ляшенко Лариса Александровна

2021 г.

1 Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подготовка к ГТО» (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Содержание дополнительной общеразвивающей программы направлено на развитие и укрепление здоровья.

Нормативно – правовое обеспечение программы

Программа разработана с учетом:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утв. приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196, с изменениями от 30.09.2020 года)
- «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (утв. письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242)
- «Санитарных правил 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28)
- Устава МДОУ детский сад «Солнышко» р.п. Дергачи

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни, общее гармоничное развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности через занятия физической культурой и спортом средствами игры, беседы, соревнований и др.

Адресат программы – дети 5-7 лет.

Возрастные особенности обучающихся. Дошкольники и младшие школьники отличаются остротой восприятия действительности и окружающего мира в целом. В этом возрасте у них наблюдается активный рост мышц, суставов и сухожилий. Правильно подобранный комплекс физических и дыхательных упражнений обеспечит у детей более гармоничное развитие внутренних органов и систем.

Также в этом возрасте уже достаточно хорошо развита рефлексия (способность правильно ориентироваться на возможное отношение окружающих), которая становится регулятором чувств ребенка.

Развитие воли же ребенка определено формированием у него мотивов поведения. Одним из важнейших приемов выработки воли являются упражнения, тренировки.

Именно в этом возрасте ребенок должен осознать, что здоровый образ жизни и творческий подход к делу требуют от человека волевых усилий и осмысления поступков, прогнозирования последствий как для себя лично, так и для других людей.

Срок реализации программы: 72 часа (9 месяцев)

Форма обучения – очная.

Режим работы: 2 раз в неделю по 1 часу.

Количество обучающихся в группе: 10 - 15 человек.

Принцип набора обучающихся в группу – принимаются все желающие, имеющие разрешение на занятия физкультурой на основании результатов медицинского осмотра (справка о состоянии здоровья).

1.2. Цели и задачи

Цель: попадание в ситуацию успеха, через освоение комплекса ВФСК ГТО

Задачи программы:

- обучающие:

формирование знаний и представлений детей о нормативах Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

воспитательные:

формировать у всех участников образовательного процесса осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой, стремление к физическому совершенствованию и здоровому образу жизни;

развивающие:

- развитие основных физических и коммуникативных способностей.

1.3. Планируемые результаты

предметные:

- знание правил выполнения комплекса «Готов к труду и обороне»;
- положительная результативность в сдаче норм «Готов к труду и обороне»;

метапредметные:

- укрепление здоровья и улучшение физической подготовленности дошкольников.
- рост спортивных достижений.

личностные:

- повышение мотивации и интереса к занятиям физической культурой и спортом;

1.4. Содержание программы

Учебный план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации\ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятии	1	0,5	0,5	Опрос, беседа
2	История возникновения ГТО. Правила ГТО	1	0,5	0,5	
3	Гигиена. Режим дня	1	0,5	0,5	Опрос, беседа
4	Общая физическая подготовка. Подвижные игры.	63	5	58	Выполнение технических приемов
5	Контрольные испытания	5	0	5	Сдача норм ГТО
6	Итоговое занятие	1		1	Соревнование «Папа, мама, я- спортивная семья»
Итого		72	6,5	65,5	

Содержание учебного плана программы

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. (1ч)

Теоретическая часть. Знакомство с группой. Ознакомление с содержанием программы и планом обучения. Инструктаж по технике безопасности во время занятий общей физической подготовки. Правила поведения на спортивной площадке, в спортивном зале.

Практическая часть. Входное тестирование обучающихся, выполнение нормативов общей физической подготовки.

2.История возникновения ГТО. Правила ГТО.(1ч)

Теоретическая часть. История комплекса ГТО. ВФСК ГТО: понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании. Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО, нормативные требования.

Практическая часть. Разминка. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости.

3.Гигиена. Режим дня. (1ч)

Теоретическая часть. Гигиена. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви. Режим и питание. Закаливания организма спортсмена. Значение режима дня.

Практическая часть. Разминка. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости.

4. Общая физическая подготовка (63ч)

Теория (5ч): Объяснение теоретических вопросов общефизической подготовки.

Бег на 30 м/с, челночный бег 3X10 метров, смешанное передвижение, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, бег на лыжах

Практика: Основная общефизическая подготовка: бег на 30 м/с (8ч), челночный бег 3X10 метров (8ч) , смешанное передвижение (8ч), подтягивание из виса на высокой перекладине(7ч), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (7ч), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (7ч), наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (7ч), лыжные гонки (6ч)

Подвижные игры. «Догони мяч», «Воробьи и вороны», «Перестрелка», “Вышибалы”, “Кто сильнее”, «Горелки », «Белые мишки», «Мяч капитану», «Детский волейбол», «Прокати мяч», «Звездочки», «Штурм крепости», «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему», «салочки с баскетбольным мячом», «Баскетбольные ловишки с мячом», «Волейбол с воздушными шарами», «Пионербол», «Пятнашки», «Летучий мяч», «Бег командами»

5. Контрольные испытания (5ч)

Теория: Терминология специальных упражнений.

Практика: Основная общефизическая подготовка: Бег на 30 м/с,челночный бег 3X10 метров, смешанное передвижение, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см,сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

6. Итоговое занятие (1ч)

Практика: соревнование

2. Комплекс организационно- педагогических условий

2.1. Календарно – учебный график

№	Дата	Тема занятий	Кол-во часов	Место проведения	Форма занятия
---	------	--------------	--------------	------------------	---------------

1		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Введение в курс «Общая физическая подготовка».	1	Спортзал	Опрос, беседа
2		История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Правила ГТО	1	Спортзал	Опрос, беседа
3		Гигиена. Режим дня	1	Спорт.зал	Составление режима дня
4		Объяснение теоретических вопросов общефизической подготовки.	5	Спорт.зал	Беседа
5		Бег на 30 м/с Подвижные игры «Горелки»	1	Спорт. площадка	Выполнение технических приемов челночного бега
6		Челночный бег 3X10 метров Подвижные игры «Кто сильнее»	1	Спорт.зал	Выполнение технических приемов
7		Смешанное передвижение Подвижные игры «Белые мишки»	1	Спорт. площадка	Выполнение технических приемов смешанного бега
8		Подтягивание из виса на высокой перекладине Подвижные игры «Перестрелка»	1	Спорт.зал	Выполнение технических приемов подтягивания
9		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см Подвижные игры «Кто сильнее»	1	Спорт.зал	Выполнение технических приемов
10		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Подвижные игры. «Догони мяч»	1	Спорт.зал	Выполнение технических приемов
11		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье Подвижные игры «Воробьи и вороны».	1	Спорт.зал	Выполнение технических приемов наклона вперед
12		Бег на 30 м/с Подвижные игры «Мяч капитану»	1	Спорт. площадка	Выполнение технических приемов бега
13		Челночный бег 3X10 метров Подвижные игры «Детский волейбол».	1	Спорт.зал	Выполнение технических приемов
14		Лыжные гонки Подвижные игры «Прокати мяч».	1	Спорт. площадка	Выполнение технических приемов
15		Подтягивание из виса на высокой переклад	1	Спорт.зал	Выполнение технических

		Подвижные игры «Звездочки».			приемов
16		Лыжные гонки Подвижные игры «Штурм крепости»	1	Спорт. площадка	Выполнение технических приемов
17		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Подвижные игры «Охотники и утки»	1	Спорт.зал	Выполнение технических приемов
18		Лыжные гонки Подвижные игры «Не давай мяч водящему»	1	Спорт. площадка	Выполнение технических приемов
19		Бег на 30 м/с Подвижные игры «Салочки с баскетбольным мячом»	1	Спорт.зал	Выполнение технических приемов
20		Челночный бег 3X10 метров Подвижные игры «Волейбол с воздушными шарами	1	Спорт.зал	Выполнение технических приемов
21		Лыжные гонки Подвижные игры «Штурм крепости»	1	Спорт. площадка	Выполнение технических приемов
22		Подтягивание из виса на высокой перекладине Подвижные игры «Пионербол».	1	Спорт.зал	Выполнение технических приемов
23		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см Подвижные игры «Пятнашки»	1	Спорт.зал	Выполнение технических приемов
24		Лыжные гонки Подвижные игры «Летучий мяч»	1	Спорт.зал	Выполнение технических приемов
25		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье Подвижные игры «Бег командами»	1	Спорт.зал	Выполнение технических приемов
26		Бег на 30 м/с Подвижные игры «Догони мяч»	1	Спорт.зал	Выполнение технических приемов
27		Челночный бег 3X10 метров Подвижные игры «Воробы и вороны»	1	Спорт.зал	Выполнение технических приемов
28		Лыжные гонки Подвижные игры «Белые мишки».	1	Спорт. площадка	Выполнение технических приемов
29		Подтягивание из виса на высокой перекладине Подвижные игры «Перестрелка»	1	Спорт.зал	Выполнение технических приемов

30		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см Подвижные игры «Вышибалы»	1	Спорт.зал	Выполнение технических приемов
31		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Подвижные игры «Кто сильнее»	1	Спорт.зал	Выполнение технических приемов
32		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье Подвижные игры «Горелки»	1	Спорт.зал	Выполнение технических приемов
33		Бег на 30 м/с Подвижные игры «Воробы и вороны»	1	Спорт.зал	Выполнение технических приемов
34		Челночный бег 3X10 метров Подвижные игры «Перестрелка»	1	Спорт.зал	Выполнение технических приемов
35		Смещанное передвижение Подвижные игры «Белые мишки»	1	Спорт.зал	Выполнение технических приемов
36		Подтягивание из виса на высокой перекладине Подвижные игры «Пионербол»	1	Спорт.зал	Выполнение технических приемов
37		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см Подвижные игры «Догони мяч».	1	Спорт.зал	Выполнение технических приемов
38		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Подвижные игры «Салочки с баскетбольным мячом»	1	Спорт.зал	Выполнение технических приемов
38 9		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье Подвижные игры «Детский волейбол».	1	Спорт.зал	Выполнение технических приемов
40		Бег на 30 м/с Подвижные игры «Мяч капитану»	1	Спорт. площадка	Выполнение технических приемов
41		Челночный бег 3X10 метров Подвижные игры «Не давай мяч водящему»	1	Спорт.зал	Выполнение технических приемов
42		Смешанное передвижение Подвижные игры «Звездочки».	1	Спорт. площадка	Выполнение технических приемов
43		Подтягивание из виса на высокой перекладине	1	Спорт.зал	Выполнение технических приемов

		Подвижные игры «Летучий мяч»			приемов
44		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см Подвижные игры « Волейбол с воздушными шарами»	1	Спорт.зал	Выполнение технических приемов
45		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Подвижные игры «Охотники и утки»»	1	Спорт.зал	Выполнение технических приемов
46		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье Подвижные игры «Кто сильнее»	1	Спорт.зал	Выполнение технических приемов
47		Бег на 30 м/с Подвижные игры «Детский волейбол»	1	Спорт. площадка	Выполнение технических приемов
48		Челночный бег 3X10 метров Подвижные игры «Горелки», «Белые мишки», «Вышибалы»	1	Спорт.зал	Выполнение технических приемов
49		Смешанное передвижение Подвижные игры «Штурм крепости », «Летучий мяч», «бег командами»	1	Спорт. площадка	Выполнение технических приемов
50		Подтягивание из виса на высокой перекладине Подвижные игры «Пионербол»,	1	Спорт.зал	Выполнение технических приемов
51		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см Подвижные игры «Горелки», «Белые мишки», «Вышибалы»	1	Спорт.зал	Выполнение технических приемов
52		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Подвижные игры «Салочки с баскетбольным мячом»	1	Спорт.зал	Выполнение технических приемов
53		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье Подвижные игры «Детский волейбол»	1	Спорт.зал	Выполнение технических приемов
54		Смешанное передвижение Подвижные игры «Догони мяч»		Спорт. площадка	Выполнение технических приемов
55		Бег на 30 м/с Подвижные игры «Не давай мяч водящему»	1	Спорт. площадка	Выполнение технических приемов
56		Челночный бег 3X10 метров Подвижные игры «Пятнашки»	1	Спорт.зал	Выполнение технических приемов
57		Смешанное передвижение Подвижные игры Волейбол с воздушными шарами	1	Спорт. площадка	Выполнение технических приемов
58		Подтягивание из виса лежа на	1	Спорт.зал	Выполнение

		низкой перекладине 90 см Подвижные игры «Перестрелка»			технических приемов
59		Смешанное передвижение Подвижные игры «Кто сильнее»	1	Спорт. площадка	Выполнение технических приемов
60		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Подвижные игры «Салочки с баскетбольным мячом»	1	Спорт.зал	Выполнение технических приемов
61		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье Подвижные игры «Звездочки»	1	Спорт.зал	Выполнение технических приемов
62		Смешанное передвижение Подвижные игры «Охотники и утки»	1	Спорт. площадка	Выполнение технических приемов
63		Сдача нормативов	2	Спорт. площадка	Выполнение нормативов испытаний
64		Сдача нормативов	2	Спорт.зал	Выполнение нормативов испытаний
65		Сдача нормативов	1	Спорт.зал	Выполнение нормативов испытаний
66		Итоговое занятие	1	Спорт площадка	Соревнования «Папа, мама, я- спортивная семья»
Итого:			72		

2.2.Методическое обеспечение программы

№ п/п	Раздел/тема программы	Формы организаци и учебного процесса	Методы	Приемы педагогические технологии и	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие. История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса	Беседа.	Словесный, наглядный	Здоровьесберегающие технологии, технология личностно-ориентированного обучения	Опрос
2.	Общая физическая подготовка	Учебно-тренировочное	Словесный, наглядный, работа под руководством педагога.	здоровьесберегающие, технологии педагогической поддержки и обучения в сотрудничестве.	Выполнение технических приемов

3.	Сдача нормативов	Учебно-тренировочное	Словесный, самостоятельная работа	здоровьесберегающие, технологии педагогической поддержки и обучения в сотрудничестве.	Сдача нормативов
4.	Итоговое занятие.	Соревнование	Словесный, самостоятельная работа	здоровьесберегающие, технологии педагогической поддержки и обучения в сотрудничестве.	Награждение знаком отличия

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы «Первые шаги ГТО» имеются:

- спортивный зал, соответствующем требованиям СанПиН;
- спортивный инвентарь: скакалки, набивные мячи, лыжи, гимнастические маты, гимнастическая скамейка, перекладина для подтягивания из виса лежа
- ноутбук для демонстрации видеоматериалов, мультимедийных презентаций.

Программу реализует педагог дополнительного образования, высшей квалификационной категории, прошедший курсы повышения квалификации, владеющий соответственной технологией.

Обучающиеся на занятии приходят в спортивной форме: желтые футболки, черные шорты.

Формы аттестации планируемых результатов программы

№	Планируемые результаты	Формы аттестации	Периодичность
предметные			
1.	Знание и понимание требований инструкций по технике безопасности при выполнении норм ГТО	Опрос	1
2.	Знание правил выполнения комплекса ГТО	Опрос	1
метапредметные			
1.	Развитие коммуникативных навыков	Соревнования	1
2.	Формирование навыков организации и планирования самостоятельной деятельности с учётом безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	Тестирование	2
3.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их	Выполнение технических приемов	1

	улучшения.		
личностные			
1.	Развитие умения проявлять свои физические способности	Выполнение технических приемов	6
2.	Проявлять положительные качества личности в достижении поставленных целей и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Соревнования	1

В качестве оценочных материалов в программе используются обязательные испытания нормативов комплекса ГТО для 1 ступени, которые обучающиеся сдают в конце программы. Программа считается успешно освоенной, если учащиеся сдают 4 обязательных испытания комплекса ГТО, соответствующих «Бронзовому знаку» .

**Нормативы выполнения комплекса ГТО
I. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 8 лет)**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Челночный бег 3х10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2	Смешанное передвижение (1000м)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество)	6	9	15	4	6	11

	раз)						
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	+1	+3	+7	+3	+5	+9

Список литературы

Список литературы для педагога:

1. Постановление Правительства РФ № 540 от 11.06.2014г, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО.
2. И.В. Новикова, Л.Н. Крючкова учебно-методическое пособие «Организация формирования и развития физической культуры детей дошкольного возраста», Саратов, 2017
3. Парциальная программа «Я – Готов», учебно-методическое пособие, Саратов, 2018
4. Жуйков В.П.: Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне". - Белгород: БелГУ, 2006
5. Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 2007
6. Горбунов В.В.: Все на старты ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 2013

Список литературы для обучающихся:

1. Воронова В. Я. «Творческие игры младших школьников». М.: Просвещение, 2013г.
2. Мой дневник ГТО, Саратов ГАУ ДПО «СОИРО», 2018
3. Все о спорте М: АСТ, Астрель 2015 го

Интернет ресурсы:

1. Видеоролики о технике сдачи нормативов ГТО. <https://www.gto.ru/media/video>