

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №1 города Нефтегорска муниципального района Нефтегорский Самарской области**

---

Принято на заседании тренерско-преподавательского совета  
ДЮСШ ГБОУ СОШ №1 г. Нефтегорска  
Протокол №2 от 13.06.2023 г.

**Утверждено**  
приказом директора  
№61-ОД от 14.06.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Первые шаги ГТО»  
Возраст воспитанников: 5-7 лет  
Срок реализации: 1год**

Автор-составитель:  
Будкина М. И.  
тренер-преподаватель

г. Нефтегорск, 2023 год

## Пояснительная записка

Главной ценностью для человека является его здоровье. Причем эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. 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. От того, как организовано воспитание и обучение ребенка, какие условия созданы для его взросления, для развития его духовных и физических сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

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.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Первые шаги в ГТО» составлена в соответствии с нормативными основаниями для разработки модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО:

- - Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в частности ст.75);
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

**Краткая аннотация:** Внедрение комплекса ГТО в детском саду решит многие проблемы в физическом и психическом развитии ребенка-дошкольника. Интеграция ВФСК ГТО в систему дошкольного образования связана с выделением в комплексе 1-й ступени (от 6 до 8 лет): воспитанники подготовительных групп (дети 5-6 лет) уже могут сдавать нормативы ВФСК ГТО. Данная программа является пропедевтическим курсом для дальнейшего

последующего обучения по внедрению и реализации Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди участников образовательного

процесса.

**Направленность.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Первые шаги в ГТО» имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Актуальность.** Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка. 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** данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года, состоит из 3 модулей.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, 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, поощрению творческого начала в каждом обучающемся и выполнению на этой основе нормативов ВФСК ГТО.

**Цель программы:** приобщение детей к здоровому активному образу жизни и формирование интереса к спорту посредством физкультурно-оздоровительной организации с помощью внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в систему работы с дошкольниками.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих **задач:**

*обучающие:*

- формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- создание положительного отношения обучающихся к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;

*развивающие:*

- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- развитие коммуникативных качеств и умения работать в команде.

*воспитательные:*

- воспитание нравственных и эстетических качеств личности обучающихся, в особенности трудолюбия, честности, порядочности, ответственности, уважения к окружающим.

### **Возраст детей и срок реализации программы**

Срок реализации программы: 1 год, для детей 5-7 лет.

**Технологии, методы и формы обучения:** программой предусматриваются

- теоретические и практические занятия;
- выполнение нормативов ВФСК ГТО.

### **Формы организации занятий**

Основными формами организации обучающего процесса в объединении являются: групповые занятия, индивидуальные, комбинированные; теоретические занятия (в форме бесед), культурно-массовые мероприятия.

### **Методы и приемы проведения занятий:**

- словесные методы (рассказ, объяснения, указания);
- наглядные методы (показ, демонстрация);
- практические методы (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования).

### **Режим занятий:**

Продолжительность обучения - 126 часов в год.

Количество часов – 1-2 часа в неделю. Режим занятий – 1-2 раза в неделю.

### **Ожидаемые результаты.**

- 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;

- овладеют системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- развитое у детей стремление к укреплению и сохранению своего собственного здоровья посредством занятий физической культурой.
- обогатен двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- сформированы такие качества личности как организованность, толерантность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие, организаторские способности;
- представление детьми физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- повышение у детей интерес к занятиям физической культурой и спортом,

#### Учебный план

№ п/п	Наименование модуля	Всего	Теория	Практика
1	Основы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности	42	12	30
2	«От теории к практической деятельности»	42	10	32
3	Физическое и спортивно-техническое совершенствование	42	8	34
	<b>ИТОГО</b>	<b>126</b>	<b>28</b>	<b>44</b>

#### **1 модуль «Основы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»**

Реализация этого модуля 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.

**Задачи модуля:**

- укрепить здоровье, правильное физическое развитие детей дошкольного возраста;
- обучить безопасному поведению во время занятий и при организации общей физической подготовки;
- 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);
- обучить правилам подвижных игр.

**Учебно - тематический план модуля**

**«Основы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»**

№ п/п	Наименование тем	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
1	Здоровый образ жизни. Правила техники безопасности при проведении занятий; выполнении упражнений.	1	1	-	Вводный мониторинг
2	Режим дня. Утренняя зарядка.	1	1	-	Коллективная рефлексия
3	Гимнастика: пальчиковая, суставная, дыхательная	6	1	5	демонстрация
4	Общеразвивающие упражнения без предметов.	12	2	10	Контрольные испытания (упражнения по ОФП)
5	Общеразвивающие упражнения с предметами.	12	2	10	Контрольные испытания (упражнения по ОФП)
6	Подвижные игры	10	1	9	
	<b>ИТОГО</b>	<b>42</b>	<b>8</b>	<b>34</b>	

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

Реализация этого модуля 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.

**Цель модуля:** создание условий для формирования умений по выполнению физических упражнений (тестов) ВФСК ГТО.

**Задачи модуля:**

- изучить теоретический материал о ВФСК ГТО и видах обязательных испытаний (тестов);
- 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.

**Учебно - тематический план модуля  
«От теории к практической деятельности»**

№ п/п	Наименование тем	Всего	Теория	Практика	Форма аттестации
1	Правильное питание. Полезные и вредные продукты	1	1	-	беседа
2	Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья	1	1	-	Демонстрация презентации
3	Комплекс упражнений из физкультурно-спортивного комплекса ГТО	8	2	6	Контрольные испытания (упражнения из комплекса ГТО)
4	Лёгкая атлетика: техника ходьбы и бега	8	2	6	Контрольные тесты
5	Прыжковая техника	8	2	6	Контрольные тесты
6	Техника метания мяча	8	2	6	Контрольные тесты Промежуточный мониторинг
7	Подвижные игры	8	1	7	



	<b>ИТОГО</b>	<b>42</b>	<b>11</b>	<b>31</b>	
--	--------------	-----------	-----------	-----------	--

### 3 модуль «Физическое совершенствование»

Реализация этого модуля 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».

**Цель модуля:** создание условий для совершенствования физической и технической подготовленности; стремление успешно выполнить тесты ГТО.

**Задачи модуля:** отработка навыков

- правильной ходьбы и бега;
- метание теннисного мяча в цель;
- прыжков в длину с места.

#### Учебно - тематический план модуля «Физическое совершенствование»

№ п/п	Наименование тем	Всего	Теория	Практика	Форма аттестации
1	Тестовые испытания: бег, наклоны, прыжки, метание мяча.	6	2	4	Беседа, Демонстрация
2	Комплекс упражнений из физкультурно-спортивного комплекса ГТО	10	2	8	Контрольные испытания (упражнения из комплекса ГТО)
3	Лёгкая атлетика: бег, челночный бег	10	2	8	Контрольные тесты
4	Прыжковая техника	8	1	7	Контрольные тесты
5	Техника метания мяча	8	1	7	Контрольные тесты Итоговый мониторинг
	<b>ИТОГО</b>	<b>42</b>	<b>8</b>	<b>34</b>	

#### Критерии и способы определения результативности

1. Усвоение теоретических знаний (беседа);

2. Устойчивость интереса к занятиям физической культурой (индивидуальная беседа, коллективная рефлексия);
3. Физическое развитие обучающихся (педагогическое наблюдение)..
4. Предварительное контрольное тестирование.
5. Выполнение тестов ВФСК ГТО (1 ступень)

### **Ресурсное обеспечение программы**

#### **Методическое обеспечение программы**

Структура основной деятельности по внедрению ГТО в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- I. Вводная часть занятия: разные виды ходьбы и бега, строевые упражнения, перестроение.
- II. Основная часть занятия: общеразвивающие упражнения, обучение технике выполнения легкоатлетических видов ( бег, прыжки, наклоны, метание мяча).
- III. Заключительная часть занятия: упражнения на расслабление мышц, на дыхание, рефлексия, спокойная ходьба, игры малой подвижности.

Для определения готовности детей подготовительной группы к усвоению Программы необходимо проводится мониторинг физической подготовки воспитанников после изучения каждого модуля. Предлагаемые детям двигательные тесты сравнительно просты, однако, учитывая возрастные особенности испытуемых, необходимо, чтобы дети заблаговременно освоили контрольные упражнения достаточно хорошо, чтобы при тестировании основное внимание было направлено на достижение результата. Учитывая психологические особенности дошкольников, тестирование проводится в форме состязаний, в игровой форме.

#### **Материально-техническое обеспечение программы**

- физкультурный зал (зал размером 30 на 20; разметка, стены ровные, без выступов, температура воздуха 16-18 градусов, достаточное освещение, вентиляция, шумоизоляция, достаточное количество спортивного оборудования), спортивный стадион.
- спортивный инвентарь: маты, мячи (баскетбольные, футбольные, малые), гимнастические палки, шведская стенка, обручи, гимнастические скамьи, кегли, скакалки.
- технические средства обучения (ноутбук, проектор, колонки).

#### **Информационное обеспечение программы**

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.

### **Интернет ресурсы**

1. <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
2. <http://fizkultura-na5.ru/>
3. <http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php>
4. <http://fizkulturnica.ru/>