

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Ручеёк»
(МБДОУ «Ручеёк»)

Утверждаю

Заведующий МБДОУ «Ручеек»

/Г.Н. Болта /



Приказ № 89/2

от 20

09

2012 г.

Программа дополнительного образования

Спортивный кружок «Школа ГТО»

1 год

(срок реализации программы)

Челядко Е. С., инструктор по физической культуре
(Ф.И.О. педагога, должность)

г. Черногорск

2025-2026 уч.г.

Пояснительная записка

Актуальность

В современном обществе люди ведут малоподвижный образ жизни. Современные дошкольники предпочитают компьютерные игры, просмотр мультфильмов, многие родители мало времени уделяют физическому воспитанию своих детей. Малоподвижный образ жизни, несоблюдение режима дня, несбалансированное питание ухудшают физическое состояние и здоровье. С каждым годом растет количество хронических заболеваний, как среди детского, так и взрослого населения, прогрессирует гиподинамия.

Введение в действие с 1 сентября 2014 г. «Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) послужило толчком для привлечения наибольшего количества детей и взрослых к участию в сдаче норм ВФСК «ГТО», а также положительной мотивации к увеличению двигательной активности через желание улучшить свои результаты.

Комплекс ГТО весьма органично вписывается в данный процесс в качестве завершающего фактора и повышает интерес к физической культуре и здоровому образу жизни детей и взрослых. Подготовка и участие в сдаче норм ГТО позволяет создать условия для укрепления здоровья детей, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах, ознакомить детей с основными видами спорта. Во время физкультурных мероприятий дети не только получат радость от своих результатов, но и научатся переживать за товарищей, а также почувствуют себя маленькими участниками огромной команды спортсменов России.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, предусматривает подготовку и мотивацию детей 5-7 лет к сдаче I ступени норм «ГТО» и обеспечивает формирование потребности в здоровом образе жизни. Способствует принятию дополнительных мер по увеличению двигательной активности воспитанников.

Программа составлена на основе образовательной технологии М.А. Руновой «Двигательная активность ребёнка в детском саду», положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 11.06.2014 г. № 540, Приказа Министерства спорта РФ от 22 февраля 2023 г. № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Цель программы: создание условий для подготовки к сдаче нормативов первой ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), посредством физического развития и укрепление здоровья воспитанников.

Задачи программы:

- познакомить детей с программой ГТО, традицией их проведения, символикой;
- способствовать развитию уровня физической подготовленности;
- формировать у детей потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- подготовить детей к сдаче нормативов первой ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Программа дополнительного образования организуется в форме кружка «Школа ГТО».

Планируемое количество детей 12-15 детей.

Форма работы: групповая, индивидуальная работа.

Продолжительность занятий до 30 минут.

Образовательная услуга дополнительного образования организуется с 01.10.2025 г. по 31.05.2026 г.

№	Возраст детей	Количество часов в неделю	Количество часов в месяц	Количество часов в год
1	5-7 лет	2	8	64

Содержание работы

Программа в рамках дополнительного образования предусматривает проведение практических занятий, выполнение контрольных нормативов. Занятия проводятся в игровой форме с использованием общеразвивающих упражнений, упражнений для развития скоростной реакции, упражнений с отягощением, статических, динамических упражнений, упражнений на координацию, подвижных игр, игр - эстафет и соревнований.

Календарно-тематическое планирование.

№	Тема	Содержание
Октябрь		
1	Что такое ГТО?	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Беседа «Что такое ГТО». П/и «Выжигалы».
2	Правила безопасности при выполнении спортивных упражнений.	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Знакомство с правилами безопасности при выполнении спортивных упражнений. П/и «Займи свое место».
3	Бег 10 метров	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Бег 10 метров. Эстафета с мячами.
4	Бег на 30 метров	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Бег на 30 метров. П/и Колдуны».
5	Смешанное передвижение	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Смешанное передвижение. П/и «Выжигалы».
6	Шестиминутный бег	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Шестиминутный бег. П/и «Займи свое место».
7	Бросок набивного мяча из-за головы	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Бросок набивного мяча из-за головы. Эстафета с мячами.
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Поднимание туловища из положения лежа на спине. П/и «Колдуны».
Ноябрь		
9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. П/и «Выжигалы».
10	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. П/и «Займи свое место».
11	Метание теннисного мяча в цель	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Метание теннисного мяча в цель. Эстафета с мячами.
12	Челночный бег	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Челночный бег. П/и «Колдуны».
13	Бег 10 метров	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Бег 10 метров. П/и «Ловишка с ленточками»
14	Бег на 30 метров	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Бег на 30 метров. П/и «Зайцы и медведь».
15	Смешанное передвижение	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Смешанное передвижение. Эстафета с обручами.

16	Шестиминутный бег	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Шестиминутный бег. П/и «Салки с мячом».
Декабрь		
17	Бросок набивного мяча из-за головы	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Бросок набивного мяча из-за головы. П/и «Ловишка с ленточками»
18	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Поднимание туловища из положения лежа на спине. П/и «Зайцы и медведь».
19	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафета с обручами.
20	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. П/и «Салки с мячом».
21	Метание теннисного мяча в цель	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Метание теннисного мяча в цель. П/и «Ловишка с ленточками»
22	Челночный бег	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Челночный бег. П/и «Зайцы и медведь».
23	Бег 10 метров	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Бег 10 метров. Эстафета с обручами.
24	Бег на 30 метров	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Бег на 30 метров. П/и «Салки с мячом».
Январь		
25	Смешанное передвижение	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Смешанное передвижение. П/и «Собачка».
26	Шестиминутный бег	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Шестиминутный бег. Эстафета «Три мяча».
27	Бросок набивного мяча из-за головы	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Бросок набивного мяча из-за головы. П/и «Бездомный заяц».
28	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Поднимание туловища из положения лежа на спине. П/и «Кто быстрее».
29	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. П/и «Собачка».
30	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Эстафета «Три мяча».
31	Метание теннисного мяча в цель	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Метание теннисного мяча в цель. П/и «Бездомный заяц».
32	Челночный бег	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Челночный бег. П/и «Кто быстрее».
Февраль		
33	Бег на 10, 30 метров	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Бег на 10, 30 метров. П/и «Собачка».
34	Смешанное передвижение	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Смешанное передвижение. Эстафета «Три мяча».

35	Бросок набивного мяча из-за головы	Разновидности ходьбы и бега. Бросок набивного мяча из-за головы. П/и «Бездомный заяц».
36	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Поднимание туловища из положения лежа на спине. П/и «Кто быстрее».
37	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. П/и «Меткие стрелки».
38	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. П/и «Туннель с мячом».
39	Метание теннисного мяча в цель	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Метание теннисного мяча в цель. П/и «Выжигалы».
40	Челночный бег	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Челночный бег. П/и «Удочка».

Март

41	Бег на 10, 30 метров	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Бег на 10, 30 метров. П/и «Меткие стрелки».
42	Смешанное передвижение	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Смешанное передвижение. П/и «Туннель с мячом».
43	Бросок набивного мяча из-за головы	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Бросок набивного мяча из-за головы. П/и «Выжигалы».
44	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Поднимание туловища из положения лежа на спине. П/и «Удочка».
45	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. П/и «Меткие стрелки».
46	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. П/и «Туннель с мячом».
47	Метание теннисного мяча в цель	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Метание теннисного мяча в цель. П/и «Выжигалы».
48	Челночный бег	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Челночный бег. П/и «Удочка».

Апрель

49	Бег на 10, 30 метров	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Бег на 10, 30 метров. П/и «Снайперы»
50	Смешанное передвижение	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Смешанное передвижение. П/и «Волк во рву»
51	Бросок набивного мяча из-за головы	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Бросок набивного мяча из-за головы. П/и «Выше ноги от земли».
52	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Поднимание туловища из положения лежа на спине. П/и «Охотник и утки».

53	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. П/и «Снайперы»
54	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. П/и «Волк во рву»
55	Метание теннисного мяча в цель	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Метание теннисного мяча в цель. П/и «Выше ноги от земли».
56	Челночный бег	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Челночный бег. П/и «Охотник и утки».
Май		
57	Бег на 10, 30 метров	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Бег на 10, 30 метров. П/и «Снайперы»
58	Смешанное передвижение	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Смешанное передвижение. П/и «Волк во рву»
59	Бросок набивного мяча из-за головы	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Бросок набивного мяча из-за головы. П/и «Выше ноги от земли».
60	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Поднимание туловища из положения лежа на спине. П/и «Охотник и утки».
61	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. П/и «Снайперы»
62	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. П/и «Волк во рву»
63	Сдача норм ГТО	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Сдача норм ГТО .
64	Сдача норм ГТО	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Сдача норм ГТО.

Планируемые результаты освоения программы.

Дети имеют представления:

- о правилах выполнения нормативов ГТО I ступени;
- о спортивной терминологии;
- о правилах поведения и технике безопасности при выполнении упражнений и заданий двигательной деятельности.

Дети должны:

- владеть техникой бега на 30м;
- владеть техникой челночного бега;
- прыгать в длину с места;
- подтягиваться, отжиматься;
- поднимать туловище в положении лежа;
- метать мяч (снаряд);
- выполнить наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;
- демонстрировать максимальный результат при сдаче норм ГТО.

Система мониторинга

Программой не предусмотрено диагностическое обследование детей. Основным инструментарием для оценивания результатов является Приказ Министерства спорта РФ от 22 февраля 2023 г. № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

С целью демонстрации достижений детей в процессе образовательной деятельности проводится итоговое мероприятие для родителей «Мы выбираем ГТО».

Список литературы

1. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. - М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2017.
2. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1981.
3. Вареник Е.Н. - Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2015.
4. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: Мозаика-Синтез, 2012.
5. Лазарев И.В. Практикум по лёгкой атлетике. Издательский центр «Академия», 1999.
6. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007.
7. Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни. - М.: Просвещение, 2005.
8. Пьянзин А.И.. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004.
9. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 11.06.2014 г. № 540