

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ №1 – ДЕТСКИЙ САД
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «СОЛНЫШКО»
МКДОУ №1

Принято педагогическим советом
Протокол № 5
От «29» мая 2025



Утверждаю
Заведующий МКДОУ №1
О.В.Кокшарова
Приказ № 46-а от 29.05.2025 г.

Программа кружковой работы
физкультурно-спортивной направленности

«ГТОшка»

Возраст обучающихся 5-7 лет

Срок реализации: краткосрочная

Автор составитель:
педагог дополнительного
образования
Гладкая Раиса Нурисламовна

пгт. Бисерть

2025

1

Содержание

I. Основные характеристики.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.1.1. Направленность.....	3
1.1.2. Актуальность.....	3
1.1.3. Отличительные особенности.....	3
1.1.4. Адресат.....	3
1.1.5. Объем и срок освоения программы	3
1.1.6. Особенности организации образовательного процесса.....	4
1.2 Цель и задачи общеразвивающей программы.....	4
1.3 Планируемые результаты	4
1.4. Содержание программы.....	5
II. Организационно–педагогические условия.....	6
3.1. Календарный учебный график.....	6
3.2. Условия реализации программы.....	6
4. Список литературы.....	7

I. Основные характеристики

1.1 Пояснительная записка

1.1.1. Направленность

Программа «ГТОшка» **физкультурно-спортивной направленности**. Программа ориентирована на формирование ценностного отношения к своему здоровью, на развитие скоростных показателей и выносливости.

1.1.2. Актуальность

Программа направлена на повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта посредством внедрения комплекса ГТО в систему физического воспитания детей старшего дошкольного возраста.

1.1.3. Отличительные особенности

Отличительная особенность – использование вариативных блоков (модулей), которые объединяются в одном занятии: блок предметной деятельности, предполагающий знакомство с приемами использования: демонстрация, рассказ, инструктаж, наблюдение, самостоятельная работа, показ; блок, расширяющий и закрепляющий представления обучающегося об истории ВФСК «ГТО», традициях, основах ЗОЖ. блок, включающий игровую деятельность блок, обеспечивающий развитие коммуникативных навыков взаимодействия. Вариативность модулей программы позволяет реализовать программу как в основной сетке занятий (в т.ч. за счет родительской платы), так и в период, когда организованная образовательная деятельность не осуществляется, например, в летнее время. Реализация данной программы может быть осуществлена в разновозрастной группе. Чередование видов различной (двигательной и познавательной) активности (теоретические занятия на основе цифровых ресурсов) позволяет расширить временные рамки занятий в течение одного посещения.

1.1.4. Адресат

Возраст обучающихся: 5-7 лет. В разновозрастной группе могут быть и мальчики, и девочки, без каких-либо ограничений, без предварительного тестирования.

Интерес к занятиям может быть основан на использовании игровых ситуаций во время изучения основных упражнений физкультурно-спортивного комплекса ГТО в форме группового взаимодействия. Наличие специальных способностей в данной предметной области не требуется. Наличие определенной подготовки по ГТО и практической подготовки не требуется. Объем и срок освоения – 9 часа.

1.1.5. Объем и срок освоения программы

Объем программы – 9 часов.

Программа рассчитана на 3 недели обучения (в летний период).

1.1.6. Особенности организации образовательного процесса

Продолжительность одного академического часа – 30 мин.

Перерыв между учебными занятиями – 10 мин.

Общее количество часов в неделю – 3 часа.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по одному академическому часу.

Форма обучения – очная.

Формы организации и проведения занятий: фронтальная (весь состав объединения), при необходимости педагог оказывает индивидуальную помощь ребенку при выполнении упражнения.

Особенности реализации: ДОП реализуется в 7 группах. В процессе занятия освоение содержания происходит от простого к сложному.

Итогом обучения по ДООП будет сдача нормативов комплекса ГТО, где дети продемонстрируют свои умения, освоенные в процессе занятий.

1.2 Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель: повышение двигательной активности дошкольников, посредством освоения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО первой ступени.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить с историей ВФСК «ГТО», традициями и символикой;
- научить основам техники безопасности при выполнении основных упражнений;
- разучить подвижные игры («Третий лишний», «Точно в цель», «Челнок», «Голова и хвост»)

Развивающие:

- развивать скоростные показатели, выносливость;
- формировать умение действовать по плану;
- совершенствовать технику выполнения упражнений комплекса ГТО

Воспитательные:

- сформировать инициативность при сдаче нормативов ГТО.

1.3 Планируемые результаты

Предметные:

- ребенок будет знать историю комплекса ВФСК "ГТО", узнавать символику;
- будет владеть основами техники безопасности.

Метапредметные:

- уровень выносливости и скоростные показатели будет повышен по сравнению с начальным;
- будет сформирован навык действия по плану;
- будет усовершенствована техника выполнения упражнений.

Личностные:

- будут стремиться к лучшему результату, четко осознавать зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.

Особенности реализации: ДОП реализуется в дневное время. В процессе занятия освоение содержания происходит от простого к сложному. Итогом обучения по ДОП будет сдача нормативов комплекса ГТО, где дети демонстрируют свои умения, освоенные в процессе занятий. Условия набора и формирования группы: принимаются дети дошкольного (старшего и подготовительного) возраста (5-7

1.4. Содержание программы

Учебный план

№	Раздел, тема	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие «Крошки-ГТОшки». Техника безопасности при выполнении основных упражнений комплекса.	1	0	1	опрос
2.	Знакомство с историей ВФСК «ГТО», нормативами 1 ступени комплекса, презентация символики.	1	0	1	опрос
3.	Диагностика начального уровня физической подготовки	0	1	1	сдача нормативов комплекса ГТО 1 ступени
4.	Изучение основных упражнений комплекса. (бег, гибкость, пресс, прыжок, метание)	0.5	2.5	3	
5.	Закрепление техники выполнения упражнений	0	1	1	
6.	Разминка, игровые упражнения	0	1	1	
7.	Итоговое занятие «Крошки-ГТОшки». Итоговая диагностика	0	1	1	сдача нормативов комплекса ГТО 1 ступени Викторина «ГТО»
	Итого:	2,5	6,5	9	

Содержание учебного плана

Тема №1. История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: история возникновения ВФСК «ГТО», знакомство с символикой и испытаниями 1 ступени комплекса. Техника безопасности при выполнении основных упражнений комплекса.

Тема №2. Техника безопасности во время занятий: инструктаж по технике безопасности и правилах поведения в спортивном зале. Правила безопасного использования инвентаря при выполнении упражнений. Разминка и ее значение перед началом выполнения физических упражнений. Соблюдения техники безопасности на выездных соревнованиях.

Тема №3. Диагностика начального уровня физической подготовки. Тестирование по основным испытаниям 1 ступени комплекса: скоростные возможности: без 10м и 30м; выносливость: шестиминутный бег; скоростно-силовые возможности: прыжок в длину, поднимание туловища из положения лежа на спине; гибкость: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; координационные способности: метание теннисного мяча в цель (5м), челночный бег 3х10 м(с).

Тема №4. Изучение основных упражнений комплекса: бег на короткие и длинные дистанции (до 1 км), разучивание техники челночного бега, круговые тренировки с

чередованием силовых упражнений и кардио упражнений, разучивание техники отталкивания при выполнении прыжка с места, работа в паре при выполнении упражнений на мышцы пресса, упражнения на растяжку в конце каждого занятия.

Тема №5. Закрепление техники выполнения упражнений. Бег на короткие дистанции с фиксацией времени, тест на выносливость в беге на 800 метров, метание теннисного мяча, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину, поднятие туловища из положения лежа на спине.

Тема №6. Разминка. Упражнения для разогрева мышц перед выполнением упражнений. Игровые упражнения: эстафеты, игры по правилам. (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)

Тема №7. Диагностика: 11.08.25 – 15.08.25 – контроль начального уровня физической подготовки (бег, гибкость, пресс, прыжок, метание), 25.08.25 – 29.08.25 – итоговая диагностика.

II. Организационно–педагогические условия

3.1. Календарный учебный график

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
11.08.2025	29.08.2025	3	9	3 раза в неделю

3.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение: спортивный зал, аудиосистема, набор музыкальных композиций, ноутбук.

1. Основные требования к оборудованию: соответствует требованиям безопасности для физкультурного зала.
2. Основные требования к одежде: спортивные брюки /шорты, футболка, носки, кроссовки.
3. Покрытие пола: поверхность пола должна быть ровной и гладкой. Необходимо убедиться, что в помещении нет колющих и режущих предметов.

Методические материалы:

№ п/п	Название раздела	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения, педагогические технологии	Формы учебного занятия
1.	Вводное занятие	Физкультурный зал,	Фронтальная форма	Теоретико – практическое

	«Крошки – ГТОшки»	гимнастические скамейки, мешочки с песком	обучения, метод повторений, инструктаж по технике безопасности, дыхательная гимнастика.	занятие
2.	История ВФСК «ГТО»	Физкультурный зал, гимнастические скамейки, мешочки с песком	Фронтальная форма обучения, метод повторений, инструктаж по технике безопасности, дыхательная гимнастика.	Теоретико – практическое занятие
3.	Итоговое занятие «Крошки-ГТОшки».	Физкультурный зал, гимнастические скамейки, мешочки с песком	Фронтальная форма обучения, метод повторений, инструктаж по технике безопасности, дыхательная гимнастика.	Практическое занятие

4. Список литературы

Для педагога

1. Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2017г.
2. Вареник Е.Н. – Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015г.
3. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду. Издательство ГНОМ и Д», 2017г.
4. Серых Л.В. Готовим дошкольников к сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»: методические рекомендации/ Л.В. Серых, С.А. Невмывака, Л.Я. Кокунько, М.Г. Шламова и др. - Белгород: Графит, 2016.

Для обучающихся

1. Официальный сайт ВФСК «ГТО» URL: <http://www.gto.ru/norms>
2. «ГТО» URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Готов_к_труду_и_обороне

Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт ВФСК «ГТО» URL: <http://www.gto.ru/norms>
2. «ГТО» URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Готов_к_труду_и_обороне

Подвижная игра "Третий лишний"

Задачи: развитие ловкости, координации движений, внимательности, скоростных качеств, совершенствование умения ориентироваться на местности.

Инвентарь: не требуется.

Содержание: Игроки команд располагаются парами. Расстояние между парами 2-3 метра. Водящий и один из игроков (убегающий) располагаются за линией. Водящий стремится запятнать убегающего, а убегающий может встать перед одной из пар, тогда последний игрок пары становится «третьим лишним» и убегает от водящего. Если же водящему удастся запятнать свободного игрока, то они меняются ролями.

Правила: Убегающий может занят свое место в паре, только если он пробежал полный круг. Пересекать линию круга не разрешается. Пятнать можно только во время бега. Побеждает команда, игроки которой меньшее количество раз были водящими. ОМУ: содержание игры можно изменить введением различных исходных положений, из которых будут стартовать игроки.

Подвижная игра «Точно в цель»

Задачи: развитие скоростно-силовых качеств, закрепление техники метания малого мяча в соревновательных условиях.

Инвентарь: теннисные мячи, мешочки с песком (вместо мячей)

Содержание: команды строятся в колонну по одному. Игроки метают теннисный мяч в вертикальную цель на дальность отскока, но с попаданием в цель, нарисованную на стене. Вариант соревнования: метание можно производить по размеченным кругами мишеням на стене без оценки на дальность отскока. В этом случае важна не столько сила, сколько точность броска.

Правила: наибольшая сумма броском всех членов команды, попавших в цель, определяет победителя. За дальность отскока мяча добавляется одно очко. ОМУ: по мере освоения учащимися задания можно требовать повышение точности броска и добиваться более сильного отскока мяча, для чего необходимо использовать разбег из 3-5 шагов.

Подвижная игра «Челнок»

Задачи: развитие общей выносливости, скоростно-силовых качеств, закрепление навыка отталкивания.

Инвентарь: не требуется.

Содержание: игроки располагаются по краям площадки лицом друг к другу. Между командами проводится средняя линия. По сигналу игроки команд прыгают (толкаясь двумя ногами с места) навстречу к средней линии. После прыжка первого номера отмечается линия его приземления. Игрок возвращается в свою команду, а с места приземления к средней линии прыгает очередной игрок этой команды.

Правила: если последнему игроку удалось преодолеть среднюю линию, то его команда побеждает. ОМУ: линию приземления следует отмечать по пяткам. Техника прыжка может быть различной.

Подвижная игра «Голова и хвост»

Задачи: развитие скоростных качеств, ловкости, координации движений, воспитание чувства коллективизма.

Инвентарь: не требуется.

Содержание: все участники игры (10-20 человек) выстраиваются в колонну по одному. Каждый игрок берется руками за пояс предыдущего. Первый игрок – это «голова», а последний «хвост». Через определенное время команды меняются местами.

Правила: если «голове» удастся в условленное время догнать «хвост», то оба игрока переходят в середину цепочки, если же нет – то переходит только «голова». Побеждает

команда, сумевшая догнать другую команду большее количество раз. ОМУ: участники могут передвигаться различными заранее условленными способами, не разрывая цепь.

Приложение №2



Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, при- кладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3x10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	
6.	Плавание (м)	12	18	25	12	18	25	Прикладные навыки
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		5	5	5	5	5	5	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса		5	5	5	5	5	5	

