Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 18 «Родничок»

624936, Свердловская область, город Карпинск, улица Мира, д. 78
8(34383)3-42-88, email: sad18@ekarpinsk.ru сайт ДОУ: сад18.екарпинск.рф

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МАДОУ № 18
_____ Л.А Стрюкова
Приказ № 206-д от 23.07.2026

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Первые шаги в ГТО»

Возраст обучающихся:
от 6 до 8 лет
Срок реализации: 1 год
Автор программы: Горбова Ирина Сергеевна, педагог дополнительного образования

Карпинск, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ
1. Пояснительная записка …….. 3
1.1. Направленность программы …….. 3
1.2. Актуальность и педагогическая целесообразность программы …. 4
1.3. Цель и задачи программы …….. 6
1.4. Основные особенности программы …….. 7
1.5. Краткая характеристика обучающихся и условия включения в программу …….. 8
1.6. Объем и срок реализации программы …….. 9
1.7. Режим занятий ……. 9
1.8. Формы и технологии реализации программы …….. 9
1.9. Планируемые результаты освоения Программы …… 10
1.10. Способы и формы оценивания образовательных результатов 10

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ
2. Содержание программы ……. 12
2.1. Структура программы ……. 12
2.2. Учебный план …….. 13
2.3. Календарный учебный график ……... 13
2.4. Тематическое планирование ……. 14

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ
3. Условия реализации программы ……... 16
3.1. Кадровое обеспечение реализации программы …… 16
3.2. Учебно-методическое обеспечение программы …… 16
3.3. Материально-техническое обеспечение программы ……. 16

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 17

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность программы

Дополнительная образовательная программа «Первые шаги в ГТО» (далее Программа) Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 18 «Родничок» (далее – Детский сад) имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана для детей 6-8 лет. Программа направлена на формирование устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом здоровому образу жизни, совершенствованию спортивных навыков у наиболее способных и подготовленных детей.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 № 273 ФЗ;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 № 678-р);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021 № 652н);

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 № 09-3242);

Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

Приказ Минспорта России от 08 июля 2014 № 575 "Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) и по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО);

Санитарные правила СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02 июня 20206 г. № 19, зарегистрировано в Минюсте России 02 июня 2026 г., регистрационный № 86855)

Устав муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 18 «Родничок»;

и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях физкультурно-спортивной направленности и спецификой работы Детского сада.

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации – русском.

1.2. Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Разработка данной Программы вызвана необходимостью совершенствования деятельности по всестороннему физическому развитию, повышению мотивации обучающихся к занятиям физкультурой и спортом. подготовки к участию в выполнениях нормативов комплекса ГТО, соревнованиях по общей физической подготовке, в фестивалях ГТО, физкультурных праздниках и т.п.

В настоящее время особую актуальность имеет проблема состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста. Здоровье является базовой ценностью и необходимым условием для полноценного физического, психического и социального развития ребёнка. Сохранение и укрепление здоровья дошкольника – одна из актуальных проблем нашего времени. В период дошкольного детства формируется фундамент здоровья человека. Одним из многих факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, является двигательная активность, которая включает в себя сумму всех движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности.

Формирование и укрепление физического здоровья детей зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего детского организма, является двигательная активность. Это необходимая и естественная потребность человеческого организма в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания детей.

Потребность детей дошкольного возраста в двигательной активности очень высока, но не всегда она реализуется на должном уровне. Сегодня дети все больше времени проводят в статическом положении (за столом, экраном телевизора, компьютерными играми). Это увеличивает нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и

работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития координации движений, быстроты и т. д.

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. ГТО вполне может справиться с этой задачей, мотивируя родителей и детей к двигательной активности и занятиям спортом в любой возрастной категории. Дети 6-7 лет относятся к первой ступени ГТО, что еще раз подтверждает значимость дошкольного периода в развитии здорового ребенка.

Задачи комплекса ГТО: массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения; увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации; повышение уровня физической подготовленности в продолжительности жизни граждан Российской Федерации; повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятиях физической культурой и спортом, физическом совершенствовании, ведении здорового образа жизни; модернизация системы физического воспитания и системы развития массового детско-юношеского спорта в образовательных организациях, в том числе, путем увеличения количества спортивных клубов.

Содержание комплекса ГТО:

- нормативы ГТО и спортивных разрядов;
- система тестирования;
- рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп.

В связи с вышеуказанным актуализируется педагогическая задача, направленная на формирование у детей дошкольного возраста мотивации на занятия спортом, что в свою очередь будет способствовать формированию готовности дошкольников к сдаче норм комплекса ГТО.

В Программе выделены оздоровительные, образовательные, развивающие и воспитательные задачи. Предусматривается охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно-волевых качеств.

Программа обеспечивает интеграцию основного и дополнительного образования обучающихся Детского сада.

Программа предусматривает разнообразную деятельность в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья. Принципиальным отличием

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

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что данная программа направлена не только на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, но и на 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 и выполнению на этой основе нормативов ВФСК ГТО.

1.3. Цель и задачи программы:

Цель: Обеспечение комплексного развития физических качеств детей дошкольного возраста и результативность в подготовке к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Задачи:

Обучающие:

- формировать правильную технику выполнения основных видов движений и комплексов упражнений;
- углублять знания о двигательных умениях и навыках приобретенных на учебно-тренировочных занятиях;

Развивающие:

- развивать основные физические качества (силу, скорость, ловкость, гибкость, силовую выносливость, координацию движений), их сочетания и функциональные возможности организма;
- развивать творческое воображение в игровых ситуациях, желание участвовать в подвижных играх;
- развивать двигательные способности обучающихся;
- обогащать двигательный опыт обучающихся физическими упражнениями и техникой выполнения видов испытаний комплекса ГТО;
- развивать умения максимально проявлять физические способности и волевые качества при выполнении и сдаче комплекса ГТО;
- развивать коммуникативные способности и умения работать в команде.

Воспитательные:

- содействовать формированию осознанного отношения к здоровому образу жизни и формированию физических качеств и двигательных способностей, в игровой и соревновательной деятельности;
- воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю и оборудованию;

- воспитывать нравственные и эстетические качества личности обучающихся (трудолюбия, честности, порядочности, ответственности, уважения к окружающим);

- воспитывать положительного отношения обучающихся к комплексу ГТО, занятиям физической культурой и спортом, стремление к самосовершенствованию и достижения высоких результатов.

1.4. Основные особенности программы

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

Подходы к формированию программы:

- личностно-ориентированный подход;
- личностно-деятельностный подход;
- компетентностный подход;
- возрастной подход;
- средовой подход.

Принципы организации образовательной деятельности:

Дидактические:

- принцип индивидуальности – предполагает учет индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребёнка;
- принцип развивающего обучения – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а на его опережение;
- принцип воспитывающего обучения – в процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно волевых качеств);
- 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 при помощи различных органов чувств, представления о движении;
- принцип доступности – предусматривает обучение с учётом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

Специальные:

- принцип непрерывности – заключается в организации обучения, когда результат деятельности на каждом предыдущем этапе обеспечивает начало следующего этапа;
- принцип последовательности и постепенности - простые и легкие упражнения предшествуют более сложным и трудным;

- принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий или серии занятий, объединенных в группу и образующих замкнутый круг (цикл);

Оздоровительные:

- 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 сбалансированности нагрузок и отдыха - периоды отдыха являются такой же неотъемлемой частью занятий, как и тренировочные нагрузки. Между ними должен соблюдаться баланс. Слишком продолжительный отдых ведет к регрессии, а слишком большие нагрузки — к перетренированности;

- принцип систематичности – суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха.

1.5. Краткая характеристика обучающихся и условия включения в программу

Программа предназначена для обучающихся 6-8 лет и реализуется через специально организованные занятия, количество детей в группе от 15 до 20 человек.

Условия включения обучающихся в Программу – набор в группы осуществляется на добровольной основе, то есть принимаются все желающие заниматься в объединении и не имеющих медицинских противопоказаний.

Возрастные особенности физического развития обучающихся:

К 6-8 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Дети самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений). Ребенок способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде.

Психофизиологические особенности детей 6–8 лет: головной мозг заканчивает свое анатомическое и физиологическое формирование; появляются более стойкие иммунные реакции; наблюдается интенсивное увеличение роста; продолжает развиваться воображение; развивается

образное мышление; продолжает развиваться речь, внимание становится произвольным.

На данном этапе развития ребенка необходимо:

- продолжать формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности, совершенствовать технику основных движений;
- развивать психофизические качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость);
- обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка, воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию;
- поддерживать интерес к физической культуре и спорту.

1.6. Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на 6 месяцев обучения (с сентября по май), 72 часа. Зачисление производится в начале учебного года после предварительной диагностики обучающегося и собеседования с ним.

Форма обучения: очная.

1.7. Режим занятий

В соответствии с нормами СанПин 2.4.2.4283-26 занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия – 30 минут.

Занятия проводятся во вторую половину дня, в физкультурном зале. В соответствии с материально-техническими и погодными условиями занятия могут проводиться на свежем воздухе.

Формы организации образовательного процесса предполагают проведение коллективных занятий (всей группой по 15-20 человек), малыми группами (4-6 человек) и индивидуально.

Формы проведения занятий: комбинированное занятие, практическое занятие, игра (подвижная, спортивная), проектная и исследовательская деятельность и т. д.

1.8. Формы, технологии реализации программы

Формы организации работы с детьми по реализации Программы:

- оздоровительная гимнастика;
- соревнования;
- спортивные игры;
- эстафеты с видами спорта;
- спортивные праздники/развлечения.

Технологии, применяемые в образовательном процессе:

- игровая педагогическая технология;
- социально-коммуникативная;

- здоровьесберегающие технологии;

1.9. Планируемые результаты освоения Программы

Достижение обучающимися уровня, соответствующего требованиям Комплекса ГТО I ступени:

Метапредметные:

- стремление детей к лучшему результату, чётко осознавая зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом;

расширение кругозора в сфере активного образа жизни и самостоятельной двигательной деятельности;

- сформированная система стимулов для детей к регулярным занятиям физической культурой, участию в спортивной жизни образовательного учреждения, успешному прохождению тестирования по комплексу «ГТО»;

- результативно, уверенно и точно выполнять необходимые физические упражнения;

Личностные:

- положительная результативность в сдаче норм «ГТО»;

- успешное выполнение нормативов «ГТО» старшими дошкольниками (100%).

- повышение интереса дошкольников к физической культуре и спорту;

- уменьшение числа заболеваний воспитанников;

Предметные:

- освоение детьми техники выполнения упражнений, входящих в комплекс «ГТО»;

- повышение уровня развития физических качеств и двигательного опыта дошкольников;

- высокий уровень общефизического развития детей старшего дошкольного возраста.

Обучающийся будет знать: что такое комплекс ГТО в общеобразовательной организации; понятие «Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО».

Обучающийся будет владеть техникой следующих испытаний:

- бег на 30 м.;
- прыжки в длину с места;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание);
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами;
- поднимание туловища из положения лежа на спине;
- метание мяча (снаряда).

1.10. Способы и формы оценивания образовательных результатов

Оценивание результатов проводится разными способами: наблюдение; тестирование; мониторинг; участие в конкурсах и соревнованиях различного уровня, личные результаты обучающихся при сдаче норм ВФСК ГТО (значки – золото, серебро, бронза).

Диагностика результатов обучения по программе проводится 3 раза за период обучения:

Входной контроль осуществляется в начале учебного года в виде наблюдения и устного опроса.

Текущий контроль осуществляется в середине учебного года в виде наблюдения педагога, проведения соревнований в ДОУ.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года по результатам наблюдения, результатам сдачи нормативов ГТО.

Формы контроля и подведения итогов реализации Программы.

Продуктивные формы:

- соревнования, спортивные игры, эстафеты с видами спорта, спортивные праздники/развлечения.
- сдача нормативов ГТО,
- присвоение знаков отличия ГТО.

Документальные формы: теоретический опрос; дневник педагогического наблюдения.

Критерии и показатели оценки эффективности Программы:

1. Стабильный состав и интерес обучающихся к занятиям физической культурой и спортом.
2. Динамика прироста показателей уровня физической подготовленности.
3. Выполнение норм комплекса ГТО на знак отличия по возрастной ступени.

Мониторинг результативности участия в тестировании в сфере ВФСК ГТО представляет собой сводный протокол результатов участия обучающихся в различных соревнованиях.

МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ В СФЕРЕ ВФСК ГТО
за отчетный период 01.09.2024 – 31.05.2025 г.

№	Организация	Принял и участие	Сдали нормы ГТО	Общее количество знаков	Золото	Серебро	Бронза	Выдано	Подлежит выдаче
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Комментарии к таблице

Графа 3 – количество участников, принявших участие в отчётном периоде.

Графа 4 – количество участников, выполнивших нормы ВФСК ГТО в отчётном периоде.

Графа 5 – общее количество знаков, как ранее выданных, так и подлежащих выдаче, за отчётный период.

Графы 6-8 – общее количество знаков по достоинствам, как ранее выданных, так и подлежащих выдаче, за отчётный период.

Графа 9 – количество знаков, выданных Центру тестирования и впоследствии переданных (или будут переданы) участникам, за отчётный период.
Графа 10 – количество знаков, подлежащих выдаче Центру тестирования, за отчётный период.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2. Содержание программы

2.1. Структура программы

Программа состоит из 6 разделов.

Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с группой.

Раздел 2. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации

Теория: Понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) с 4-ой по 5-ую ступени комплекса ГТО, нормативные требования.

Раздел 3. Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО

Теория: Понятие – физическая подготовка. Физические качества, средства и методы их развития.

Раздел 4. Развитие двигательных способностей к подготовке к сдаче норм ГТО

Практика

1. Бег на 30 м. Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7 с с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м 5 приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Старт из исходных положений. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 30

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Упор лежа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отягощением на плечах, спине. Упражнение с гантелями для развития силы мышц рук.

3. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.

Пружинящие наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнер усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Пружинящие наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые, партнер усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Ходьба с наклонами вперед и касанием пола руки.

4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперёд на 15-20 м. Прыжок в длину места через препятствие (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 0,5 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (веревочку), расположенную на месте

приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

5. Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин.

Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лежа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лежа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Упражнения выполнят с установкой на максимальное количество повторений.

6. Метание мяча (снаряда) на дальность. Броски мяча (снаряда) в землю (перед собой) хлёстким движением кисти. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Отведения мяча «прямо-назад» (или другой «вперед-вниз-назад») на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Имитация метания и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или другой вперед- 8 вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Имитация разбега в ходьбе. Бег с мячом в руке (над плечом). Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность мячей, различных на весу. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Раздел 5. Зачет по сдаче норм ВФСК

Практика: Сдача норм ВФСК ГТО в соответствии с изученными нормативами.

Раздел 6. Заключительное занятие (итоги года)

Теория: Подведение итогов за учебный год.

2.2. Учебный план

Возрастная группа	Форма проведения	Количество занятий в год	Количество занятий в месяц	Количество занятий в неделю
Подготовительная к школе группа	Групповая	70	8	2

2.3. Календарный учебный график

Начало занятий	01 сентября 2026
Окончание занятий	31 мая 2027
Каникулярное время	30 декабря 2026 по 8 января 2027
Количество занятий	70
Количество учебных недель	35
Продолжительность занятий	30 минут
Режим занятий	2 раза в неделю во 2-й половине дня

Основная форма организации работы с обучающимися – учебные занятия с осуществлением дифференцированного подхода при выборе методов обучения в зависимости от возможностей детей. Занятия строятся в занимательной, игровой форме.

2.4. Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие, техника безопасности. Знакомство с комплексом ГТО	1		1
2	Ознакомление с техникой выполнения испытаний	1		1
3	Входной контроль (тестирование)		1	1
4	Разминка. Специальные беговые упражнения. Бег 30 м. Подвижные игры	0,5	3,5	4
5	Разминка. Специальные беговые упражнения. Стартовый разбег 5-7 шагов. Бег 30 м Спортивные игры		3	4
6	Разминка. Равномерный бег 30 мин. Спортивные, подвижные игры		3	3
7	Разминка. Зачет: Бег 30 м		1	1
8	Разминка. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Спортивные, игры	0,5	2,5	3
9	Разминка. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Отталкивание. Подвижные игры		4	4
10	Разминка. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Правила приземления. Спортивные, подвижные игры		4	4
11	Разминка. Зачет: Прыжки в длину с места		1	1
12	Разминка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Спортивные игры	0,5	1,5	2
13	Разминка. Упор лежа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу Подвижные игры		3	3
14	Разминка. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног. Спортивные, подвижные игры		4	4
15	Разминка. Зачет: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		1	1

16	Разминка. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руки. Спортивные игры	0,5	1,5	2
17	Разминка. Пружинящие наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Подвижные игры		4	4
18	Разминка. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руки. Спортивные, подвижные игры		3	3
19	Разминка. Зачет: Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на пол		1	1
20	Разминка. Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин. Спортивные игры	0,5	2,5	3
21	Разминка. Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лежа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Подвижные игры		4	4
22	Разминка. Поднимание туловища из положения лежа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Спортивные, подвижные игры		3	3
23	Разминка. Зачет: Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин.		1	1
24	Разминка. Метание мяча (снаряда) на дальность. Спортивные игры	0,5	1,5	2
25	Разминка. Бег с мячом в руке (над плечом). Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Подвижные игры		3	3
26	Разминка. Метание на дальность мячей, различных на весу. Броски набивного мяча(1 кг) двумя руками из-за головы: с места. Спортивные, подвижные игры		4	4
27	Разминка. Зачет: Метание мяча (снаряда) на дальность		1	1
28	Закрепление выполнения всех испытаний на практике	0,5	0,5	1
29	Сдача контрольных нормативов		1	1
30	Заключительное занятие. Итоги года	0,5	0,5	1
Итого:		**6**	**64**	**70**

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ
3. Условия реализации Программы

3.1. Кадровое обеспечение реализации Программ

По данной программе может работать педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее профессиональное образование, соответствующее профилю секции, без предъявления требований к стажу работы.

3.2. Учебно-методическое обеспечение реализации программы

1. Волошина Л.Н., Лыкова И.А., Парциальная программа физического развития детей 6-8 лет и методические рекомендации по подготовке к сдаче норм ВФСК ГТО «Будь готов /.: — М. : Издательский дом «Цветной мир», 2020. — 88 с.

2. Маханева М.Д., С физкультурой дружить - здоровым быть, М.: ТЦ «Сфера», 2009.

3. Пензулаева Л.И., Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет, М. Владос, 2002.

4. Серых Л.В., Невмывака С.А., Кокунько Л.Я., Шламова М.Г., Готовим дошкольников к сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»: методические рекомендации;

5. Степаненкова Э.Я., Теория и методика физического воспитания и развития ребенка, М.: Academia, 2001.

6. Яковлева Л.В., Юдина Р.А., Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет, М.: Владос, 2003.

3.3. Материально-техническое обеспечение реализации Программы

- спортивный зал, назначение – проведение образовательной деятельности, спортивных соревнований, праздников и развлечений;
- спортивная площадка, назначение - проведение образовательной деятельности на воздухе;
- велотрек, назначение - проведения образовательной деятельности, спортивных соревнований на воздухе;

Оборудование для занятий физкультурой и спортом:

- скамейка гимнастическая;
- сетка волейбольная;
- шведская стенка;
- мячи резиновые;
- мячи волейбольные, футбольные, баскетбольные;
- скакалки;
- обручи;
- гимнастические палки;
- тренажеры;

Оборудование для сдачи нормативов ГТО:

- сантиметровая лента/рулетка:
- секундомер:
- гимнастический коврик,
- маты:
- скамейка с делениями для измерения гибкости;
- перекладина для подтягивания;
- низкая перекладина;

Технические средства обучения:

- телевизор на стойке;
- персональный компьютер;
- интерактивная доска;
- мультимедийный проектор;
- аудиосистема;

Методическое обеспечение:

- презентации,
- обучающие пособия,
- обучающие видеоролики

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646126932392126385511121901609448613269948990643

Владелец Стрюкова Лариса Александровна

Действителен С 01.04.2026 по 01.04.2027