

Департамент образования Администрации городского округа Самара  
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей «Искра»  
городского округа Самара

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «21» августа 2023 г.  
Протокол № 7

Утверждаю:  
Директор МБУ ДО  
ЦДОД «Искра» г.о. Самара  
\_\_\_\_\_ Плотникова Т.Ю.

Приказ № 389-од  
«21» августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«ГТО для дошкольников»

Возраст обучающихся - 5-7 лет  
Срок реализации - 1 год

Разработчик – Сапрыкина Юлия Витальевна  
педагог дополнительного образования

г. Самара  
Год редакции – 2023

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ГТО для дошкольников» (далее – Программа) предназначена для работы с дошкольниками 5-7 лет в области дополнительного образования и рассчитана на один год обучения. Программа физкультурной подготовки разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. От 29.06.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ

2. Постановление правительства РФ «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

3. Указ президента РФ «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24.03.2014 № 172

4. О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты РФ 30 сентября 2015г.

Физическое воспитание особенно важно в дошкольном возрасте, это один из ответственных этапов жизни ребёнка. Именно в этот период закладываются основы здоровья: умственного, нравственного и физического развития, формируется личность человека. В это время ребёнок интенсивно растёт и созревает, движения становятся его основной потребностью.

Реализация программы в системе дополнительного образования будет способствовать общефизическому развитию и более качественной подготовке детей к сдаче нормативов ГТО.

Отличительной особенностью данной программы является то, что при реализации программы планируется использование широкого ряда технических средств, способствующих скорейшей компенсации недостатков в двигательной подготовке занимающихся, а также формирует у них глубокую внутреннюю мотивационную среду для регулярного посещения занятий.

Проведение упражнений в игровой и соревновательной форме способствует повышению стремления у занимающихся к регулярному улучшению результата.

Благодаря тому, что при реализации программы будет совершенствоваться техника выполнения основных упражнений, включённых в нормативы ГТО, а также создаются предпосылки для улучшения физических качеств занимающихся, прошедшие эту программу, смогут повысить свои результаты при сдаче нормативов.

Практическая значимость программы предусматривает, наряду с физическим воспитанием, содействие всестороннему развитию воспитанника: сохранение и укрепление здоровья обучающихся, сопровождение физических упражнений психологическим тренингом, использование приёмов саморегуляции, приложение волевых качеств к самоуважению через труд, воспитание высоконравственных качеств в ребёнке, взаимопомощь и товарищество в коллективе и повседневной жизни, формирование коммуникативных качеств.

Данная программа педагогически целесообразна для системы образования, т.к. основа программы состоит в получении адаптированной к веяниям времени системы внедрения и реализации комплекса ГТО в дошкольное образование, рекомендаций по её реализации, а также возможности реализации данной программы в любом образовательном учреждении.

**Цель программы** - повышение качества физической подготовленности дошкольников, подготовка к участию во «Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Задачи:**

*обучающие*

– освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития комплекса ГТО в частности;

- обучение знаниям, умениям и навыкам в физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;

*развивающие*

- общее гармоничное развитие детей, увеличение объема их двигательной активности;

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств;

- привитие интереса к здоровому образу жизни;

- создание условий для развития творческих способностей обучающихся;

- выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

*воспитательные*

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

- воспитание моральных качества и чувство патриотизма.

Программа рассчитана на детей в возрасте 5-7 лет. Срок реализации программы 1 год. Педагогическая нагрузка - 2 часа в неделю, всего -72 часов в год. Наполняемость 10-18 человек в группе. Набор в группы осуществляется на добровольной основе и по состоянию здоровья, а также на основании входного контроля, а именно тестирования избранных упражнений.

Программа состоит из теоретической и практической части, а также их комбинации. Теоретическая часть включает в себя объяснение необходимых теоретических понятий, беседы с обучающимися на темы, предусмотренные программой, показ изучаемых элементов, подвижных игр, просмотр презентаций. Практическая часть представлена практическими действиями – физическими упражнениями, играми, эстафетами. В начале обучения спортсменам необходимо получить основные теоретические знания и начальные практические навыки о технике выполнения основных упражнений из комплекса «ГТО».

Ожидаемый результат: подготовка к участию во «Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется с помощью проведения контрольных тестирований по нормативам ГТО соответствующих возрастной группе занимающихся. А так же по трём уровням: высокий (от 80 до 100% освоения программного материала), средний (от 51 до 79% освоения программного материала), низкий (менее 50% освоения программного материала).

Для подведения итогов в программе используются продуктивные формы - проведение соревнований в каждом виде упражнений. В системе дополнительного образования детей оценивание рассматривается как инструмент мониторинга образовательных достижений обучающихся, результативности их деятельности.

К концу **1 года обучения** обучающиеся должны:

*знать:*

- ТБ и правила поведения на занятиях;
- знать и выполнять строевые упражнения;
- историю возникновения комплекса ГТО в России;
- нормативы комплекса ГТО своей возрастной группы;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

*уметь:*

- понимать значение комплекса ГТО;
- принимать участие в подвижных играх, эстафетах;
- взаимодействовать с другими обучающимися в процессе занятий.

Ожидаемый результат:

- участие обучающихся во «Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
- у обучающихся выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о комплексе ГТО.

#### Учебно-тематический план

№	№	Тема	Количество часов			Способы отслеживания результатов
			всего	теорет.	практ.	
1.		Комплектование группы	2	2		
2.		Вводное занятие	4	2	2	Устный опрос
3.		Теоретический раздел	4	4		Устный опрос
4.		Практический раздел	36	6	30	Наблюдение
5.		Эстафеты	10	2	8	Наблюдение

6.	Подвижные игры	12	2	10	Наблюдение
7.	Воспитательная работа	2	2		Устный опрос
8.	Итоговое занятие. Диагностика	2		2	Контрольное тестирование
	Итого	72	20	52	

### Содержание программы

**1. Комплектование группы:** Беседа с обучающимися и их родителями, подбор дней и времени посещения занятий с учётом школьного расписания.

**2. Вводное занятие:** Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Форма для занятий. Правила поведения в зале.

#### **3. Теоретическая раздел:**

Теория: Беседы на темы: «История возникновения и развития комплекса ГТО в России», «Ступени современного ГТО», «Значки ГТО».

Практика: тестирование или опрос для проверки полученных теоретических знаний обучающимся.

#### **4. Практический раздел:**

Теория: объяснение и изучение техники выполнения отдельных упражнений из комплекса ГТО.

Практика: Практическое изучение и совершенствование упражнений для сдачи комплекса ГТО, таких как: челночный бег, наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание мяча в цель, поднимание туловища из положения лежа на спине и др.

#### **5. Эстафеты:**

Теория: разъяснение принципа выполнения эстафет различных видов и их правила.

Практика: проведение эстафет с использованием предметов и без, а также парных эстафет; выполнение упражнений в эстафетной форме.

#### **6. Подвижные игры:**

Теория: беседы о значении игр в системе физического воспитания, техника безопасности при проведении игр и их правила.

Практика: игры для развития коммуникации и командного духа: «Перестрелка», «Невод»; игры на развитие внимания и быстроты реакции: «Воробьи-вороны», «Группа», «Стой-беги», «Охотник и утки», «Третий лишний»; игры для развития ритмических способностей: «Хлопок-шаг», ритмический танец “Если весело живётся...”; игры с мячом, упражнения на координационной «лестнице скорости».

#### **7. Воспитательная работа:**

Теория: Проведение бесед с обучающимися, просмотр видеоматериала, воспитание у обучающихся положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

#### **8. Итоговое занятие. Диагностика:**

Практика: контрольные тестирования в начале обучения и по окончании программы; сдача нормативов ГТО.

### Методическое обеспечение программы

Для реализации образовательного процесса на занятиях применяются следующие методы: -объяснительно-иллюстративный, способствующий формированию у обучающихся знаний о способах сохранения здоровья и т.д., применяется на теоретических занятиях;

- репродуктивный (воспроизводящий) - основной метод реализации программы, способствующий развитию у обучающихся практических навыков и умений, применяется на практических занятиях, связанных с выработкой основных спортивных умений и

навыков; упражнения для самостоятельного выполнения и/или с партнёром, совместное (с педагогом, в парах, группой и т.п).

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется с помощью проведения контрольных тестирований по нормативам ГТО соответствующих возрастной группе занимающихся. А также по трём уровням: высокий (от 80 до 100% освоения программного материала), средний (от 51 до 79% освоения программного материала), низкий (менее 50% освоения программного материала).

### **Кадровое обеспечение**

Программу реализует педагог - опытный тренер, обладающий знаниями по биологии, анатомии, владеющий физической, психолого-педагогической и специальной подготовкой.

### **Техническое оснащение программы**

Для реализации программы необходимо следующее материально -техническое обеспечение: гимнастическая скамейка, шведские стенки, навесное оборудование на шведские стенки, канат, скакалки, мячи, маты гимнастические.

### **Список литературы и интернет-ресурсов**

1. <https://www.gto.ru/>
2. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.
3. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.
4. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
5. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
6. Бомпа Т. Подготовка юных чемпионов – М.: Астрель, 2003.
7. Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд Основы психологии спорта и ФК. – К.: Олимпийская литература, 2001.