

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Солнышко» п. Эркин-Шахар»

Согласовано

Педагогический совет

№ 1от «19» августа 2022г.

Утверждаю

Заведующий

С. А. Малхозова



Дополнительная общеразвивающая программа  
дошкольного образования  
«ГТОшка – первые шаги»

## Содержание:

Аннотация .....	3
I. Целевой раздел	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи реализации программы.....	3
1.3. Принципы реализации содержания программы.....	4
1.4. Формы реализации программы.....	5
1.5. Планируемые результаты освоения программы.....	6
II. Содержательный раздел	
2.1. Характеристика особенностей детей старшего дошкольного возраста.....	6
2.2. Диагностика.....	7
2.3. Содержание образовательной деятельности.....	8
III. Организационный раздел	
3.1. Учебно-тематический план.....	20
3.2. Материально – техническое оснащение Программы.....	20
3.3. Методические материалы.....	20
Список литературы.....	22

**Аннотация:** дополнительная образовательная программа «ГТО: первые шаги» направлена на подготовку детей старшего дошкольного возраста к сдаче нормативов ГТО первой ступени. Программа включает в себя комплекс игровых физических упражнений, подвижных игр, цель которых – развитие психофизических качеств детей: сила, гибкость, быстрота, ловкость.

## **I. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Физическое развитие дошкольников является неотъемлемой частью образовательной деятельности в детском саду.

По Указу Президента РФ с марта 2014г. в России получил развитие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Основные положения данного документа соответствуют целевым ориентирам ФГОС ДО по направлению «физическое развитие», которое включает в себя приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация, гибкость, равновесие, формирование представлений о некоторых видах спорта. ФГОС ДО ставит перед педагогами дошкольных учреждений задачу: формировать у дошкольников устойчивый интерес к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной деятельности. Для решения поставленной задачи и разработана дополнительная образовательная программа «ГТОшка- первые шаги», которая направлена на приобщение детей к здоровому и активному образу жизни через физкультурно-оздоровительную работу.

### **1.2. Цели и задачи реализации Рабочей программы**

#### **Цель программы:**

Создание условий для подготовки детей к сдаче нормативов ГТО первой ступени.

### **Задачи программы:**

1. Формировать представление детей о ГТО;
2. Развивать у детей силу, выносливость, гибкость, быстроту, координацию движений;
3. Воспитывать положительное отношение и интерес у детей к занятиям физической культурой и спортом.

### **1.3. Принципы реализации содержания программы**

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

- *Принцип систематичности* – суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха.
- *Принцип индивидуальности* – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.
- *Принцип развивающей направленности* – 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 опережает его.
- *Принцип воспитывающей направленности* – в процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).
- *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 сознательности* – основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.

- *Принцип наглядности* - заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.

- *Принцип доступности* – предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

#### **1.4. Формы работы по реализации задач программы**

В процессе реализации Программы используются следующие формы организации и проведения занятий:

–занятие-соревнование (способствуют развитию самоанализа и саморегулирования);

–занятие-игра (учит работать в команде);

##### **Структура занятия:**

*Вводная часть.*

*Цель:* Подготовка детей к выполнению предстоящей нагрузки.

Разные виды ходьбы и бега, комплекс ОРУ (4-5 мин).

*Основная часть.*

Подвижные игры и упражнения, эстафеты на развитие физических качеств, творческие задания (15-20 мин.)

*Заключительная часть.*

*Цель:* Приведения организма ребёнка в относительно спокойное состояние при сохранении бодрого настроения.

Малоподвижная игра, упражнение на дыхание (3-5 мин.).

## **1.5. Планируемые результаты освоения программы**

Планируемым результатом освоения Программы является достижение ребенком уровня, соответствующего требованиям Комплекса ГТО I ступени:

- ребенок будет результативно, уверенно и точно выполнять необходимые физические упражнения;
- ребенок будет в двигательной деятельности успешно проявлять быстроту, ловкость, выносливость, силу, гибкость;
- ребенок будет постоянно проявлять самоконтроль и самооценку;
- ребенок будет стремиться к лучшему результату, четко осознавать зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом;
- ребенок будет стремиться к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.

## **II. Содержательный раздел**

### **2.1. Характеристики особенностей детей старшего (6-7 лет) дошкольного возраста.**

В старшем дошкольном возрасте происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Движения детей отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы.

Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

## 2.2. Диагностика

Диагностика проводится согласно нормативам ГТО первой степени.

## 2.3. Содержание образовательной деятельности

Месяц	Блок	Содержание	Количество часов
Сентябрь	Диагностика	1. Челночный бег 3x10; 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; 4. Наклон вперед из положения стоя, с прямыми ногами на полу; 5. Метание теннисного мяча в цель.	2 часа
Октябрь	Прыжки	Игровые упражнения: 1. «Оттолкнись и прыгни»; 2. «Поменяй ноги»; 3. «Вперёд прыгай, назад шагай»; 4. Прыжки через обруч, как через скакалку. П/и «Удочка».	1 час
	Быстрота	Игровые упражнения: 1. «Падающая палка»;	

		<p>2. Бег уступами;</p> <p>3. «Мяч в игре»;</p> <p>4. «Встречный бег»;</p> <p>5. «Кто быстрее?».</p> <p>Оздоровительно-развивающая игра (ОРИ) «Непослушные кольца».</p>	1 час
	Школа мяча	<p>Упражнения "Школы мяча":</p> <p>1. Броски мяча в пол и ловля его;</p> <p>2. Прокатывание мяча вокруг себя, в полном приседе;</p> <p>3. Метание теннисного мяча в корзину (расстояние 2-2,5м);</p> <p>4. П/и «Сбей кеглю»;</p> <p>5. П/и «Береги мяч»:</p>	1 час
	Гибкость	<p>Упражнения стретчинга</p> <p>1. «Качалочка»;</p> <p>2. «Маленький мостик»;</p> <p>3. «Паровозик»</p> <p>4. «Змея»;</p> <p>5. «Морская звезда»;</p> <p>Игровой самомассаж.</p>	1 час
<b>Ноябрь</b>	Сила	<p>Круговая тренировка:</p> <p>1. Отжимания из упора лёжа;</p> <p>2. Удержание угла на гимнастической стенке из вися;</p> <p>3. Прыжки через степы;</p> <p>4. Ходьба в приседе;</p>	1 час

		<p>5. Бег со сменой скорости;</p> <p>6. Ходьба с сохранением равновесия.</p> <p>Игровое задание «Не опоздай».</p>	
	Прыжки	<p>1. Бег прыжками с одной ноги на другую;</p> <p>2. Прыжки на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо;</p> <p>3. «Юла»;</p> <p>4. «Ящерица»;</p> <p>5. Прыжки через скакалку.</p> <p>ОРИ «Густой туман».</p> <p>Упражнение на релаксацию</p>	1 час
	Быстрота	<p>1. П/и «Успей поймать»;</p> <p>2. П/и «Бабочки и стрекозы»;</p> <p>3. П/и «Коршун и наседка»;</p> <p>4. П/и «Бери скорее»;</p> <p>5. Игровое упражнение «Кто быстрее»;</p> <p>6. Игра «Сом» (для увеличения жизненной ёмкости лёгких)</p>	1 час
	Школа мяча	<p>1. Метание мяча вдаль из разных исходных положений.</p> <p>2. Перебрасывание двух мячей одновременно в паре;</p> <p>3. «Вышибалы»;</p> <p>4. «Мяч на сторону противника»;</p> <p>5. ОРИ «Звонкие мячи».</p> <p>Игра малой подвижности «Спрячь руки!».</p>	1 час

Декабрь	Гибкость	<p>Упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наклоны вперед из положения стоя (сидя), не сгибая ног;</li> <li>2. маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой;</li> </ol> <p>Стретчинг</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. «Крокодил»</li> <li>4. «Гусеница»</li> <li>5. П/и «Спортивные догонялки с приседаниями»;</li> </ol>	1 час
	Сила	<p>Игровые упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Тачка» (ходьба на руках, ноги держит партнер (5 м);</li> <li>2. «Отжимания»</li> <li>3. П/и «Горячая картошка»,</li> <li>4. П/и «Замри»,</li> <li>5. П/и «Поменяйся местами»</li> </ol>	1 час
	Прыжки	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег прыжками с одной ноги на другую;</li> <li>2. Прыжки на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо;</li> <li>3. «Юла»;</li> <li>4. «Ящерица»;</li> <li>5. Прыжки через скакалку;</li> <li>6. Эстафета «Кенгуру».</li> </ol> <p>Упражнение на релаксацию</p>	1 час
	Быстрота	<p>Игра «Иголка-нитка», «Чье звено скорее соберётся».</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Встречный бег»;</li> <li>2. «Кто быстрее»;</li> <li>3. «Составь слово»;</li> </ol>	1 час

		4. П/и «Канатоходец», 5. Гимнастика для стоп.	
<b>Январь</b>	Школа мяча	1. Броски мяча вверх и ловля его, сделав при этом поворот на месте на 360°; 2. П/и «Кто дальше бросит»; 3. П/и «Метко в цель»; 4. П/и «Попади в мяч», 5. П/и «Снайперы», «Подвижная цель» Двигательная релаксация	1 час
	Гибкость	Упражнения стретчинга 1. «Качалочка»; 2. «Маленький мостик»; 3. «Паровозик» 4. «Змея»; 5. «Морская звезда»; Упражнение на релаксацию.	1 час
	Сила	1. Перетягивание соперника (в пределах 1 м) за одноимённые руки 2. Эстафета в упоре лёжа 3. «Стенка на стенку»; 4. Отобрать палку у соперника, поворачивая её в одну или другую сторону. 5. П/и «Дракон, поймай свой хвост»	
	Прыжки	1. Прыжки со скакалкой в паре; 2. Прыжки с продвижением вперёд ноги врозь-ноги скрестно, руки вверх-вниз;	

		<p>3. Впрыгивание на препятствие;</p> <p>4. Прыжки на батуте;</p> <p>5. П/и «Ловишка на одной ноге».</p> <p>Упражнение на дыхание, массаж ног.</p>	1 час
<b>Февраль</b>	Быстрота	<p>Упражнения</p> <p>1. «Конники – спортсмены»;</p> <p>2. «Через кочки и пенечки»;</p> <p>3. П/и «Гуси – лебеди»;</p> <p>4. П/и «Пустое место»;</p> <p>5. Эстафета «Команда быстроногих»;</p> <p>6. Игра «Изобрази спортсмена» (творческое задание).</p>	1 час
	Школа мяча	<p>1. Метание мяча вдаль из разных исходных положений.</p> <p>2. Перебрасывание двух мячей одновременно в паре;</p> <p>3. «Вышибалы»;</p> <p>4. «Мяч на сторону противника»;</p> <p>5. «Охотники и утки».</p> <p>Игра малой подвижности «Спрячь руки!».</p>	1 час
	Гибкость	<p>1. Акробатические упражнения «Складной ножик», полушпагат;</p> <p>2. «Азбука телодвижений»;</p> <p>3. Балансировка на набивном мяче;</p> <p>4. «Достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и</p>	

		достать игрушку, сидящую на полу); 5. П/и «Сделай фигуру». Игра с парашютом.	
	Сила	1. Метание набивного мяча вдаль из-за головы и бег за ним; 2. Приседание (кол-во раз за 20 сек.); 3. Армреслинг; 4. П/и «Сильный бросок». 5. Самомассаж.	1 час
<b>Март</b>	Прыжки	1. Прыжки со скакалкой в паре; 2. Прыжки с продвижением вперёд ноги врозь-ноги скрестно, руки вверх-вниз; 3. Впрыгивание на препятствие; 4. Прыжки на батуте; 5. П/и «Ловишка на одной ноге». 6. Упражнение на дыхание, массаж ног.	1 час
	Быстрота	1. «Не задень верёвку»; 2. «Лови, убегай»; 3. Эстафета по-пластунски; 4. Эстафета «Перемени предмет»; 5. П/и «Фигура вдвоём». Игра малой подвижности «Круг-кружочек».	1 час
	Школа мяча	1. Метание мяча в движущуюся цель правой и левой рукой. 2. Бросание мяча друг другу	

		<p>через сетку.</p> <p>3. П/и «Волейбол с воздушными шарами».</p> <p>4. П/и «Не упусти шарик».</p> <p>5. П/и «Попади в цель».</p> <p>6. Упражнение на релаксацию.</p>	1 час
	Гибкость	<p>1. Акробатические упражнения «Складной ножик», полушпагат;</p> <p>2. «Азбука телодвижений»;</p> <p>3. Балансировка на набивном мяче;</p> <p>4. «Достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу);</p> <p>5. П/и «Сделай фигуру».</p> <p>Игра с парашютом.</p>	1 час
Апрель	Сила	<p>Круговая тренировка:</p> <p>1. Отжимания из упора лёжа;</p> <p>2. Удержание угла на гимнастической стенке из вися;</p> <p>3. Ползание по скамейке на животе (спине), подтягиваясь руками;</p> <p>4. Ходьба в приседе;</p> <p>5. Ходьба с сохранением равновесия.</p> <p>6. Игровое задание «Не опоздай».</p>	1 час
	Прыжки	<p>1. Бег прыжками с одной ноги на другую;</p>	

		<p>2. Прыжки на одной ноге, в паре, удерживая друг друга за плечо;</p> <p>3. «Кто дальше прыгнет»;</p> <p>4. «Ящерица»;</p> <p>5. Эстафета «Длинный прыжок»;</p> <p>6. Упражнение на релаксацию</p>	1 час
	Блок физкультурно-спортивных мероприятий – соревнования между группами	<p>Эстафеты с использованием степов</p> <p>Игра «Изобрази спортсмена».</p> <p>П/и «Успей выбежать».</p> <p>ИМП «Щука».</p>	1 час
	Блок физкультурно-спортивных мероприятий – совместное занятие с родителями «Ловкая пара»	<p>Упражнения в парах:</p> <p>1. «Тачка»;</p> <p>2. «Попади мячом в корзину»;</p> <p>3. «Бревно»;</p> <p>4. «Допрыгни до ладошки»;</p> <p>5. «Прыжки парой через скакалку».</p> <p>П/и по желанию детей.</p> <p>«Разноцветный салют»</p>	1 час
<b>Май</b>	Блок физкультурно-спортивных мероприятий – соревнования между группами	<p>Эстафеты:</p> <p>1. «Нарисуй солнышко»;</p> <p>2. «Мяч капитану»;</p> <p>3. С двумя набивными мячами;</p> <p>4. С двумя кеглями;</p> <p>5. Эстафета на хопках;</p> <p>6. «Посадка и уборка овощей»;</p> <p>7. Игра «Изобрази</p>	2 часа

		спортсмена». П/и «Успей выбежать». ИМП «Щука».	
	Диагностика	Тестирование: 1. Челночный бег 3x10 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу 5. Метание теннисного мяча в цель	2 часа

### **III. Организационный раздел**

#### **3.1. Учебно – тематический план.**

Учебный план программы охватывает детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет) и реализуется через специально организованные занятия, которые проводятся 1 раз в неделю с 15 сентября по май месяц.

***Возраст: 6- 7 лет***

***Количество занятий в неделю: 1***

***Количество занятий в месяц: 4***

***Количество занятий в год: 34***

***Распределение учебных часов по блокам:***

- Диагностика – 4 часа
- Прыжки – 6 часов
- Быстрота – 5 часов
- Школа мяча – 5 часов
- Гибкость – 5 часов
- Сила – 5 часов

- Блок физкультурно-спортивных мероприятий – соревнование между группами – 3 часа
- Блок физкультурно-спортивных мероприятий – совместное занятие с родителями «Ловкая пара» - 1 час

### **3.2. Материально-техническое обеспечение программы**

- физкультурный зал;
- спортивное оборудование (степ-платформы, гимнастический мат, гимнастические скамейки, навесные мишени);
- спортивный инвентарь (детские эспандеры, гимнастические палки, скакалки, обручи, дуги, мешочки с песком, канат, конусы для разметки, гимнастические коврики, фитболы, резиновые мячи, массажные мячи);
- атрибуты (ленты, флажки, султанчики, маски, шапочки);
- техника (музыкальный центр, компьютер и мультимедийный проектор).

### **3.3. Обеспеченность методическими материалами**

- конспекты занятий;
- картотеки игр: русских народных, хороводных, малоподвижных, подвижных, эстафет;
- картотека упражнений: на релаксацию, на развитие физических качеств и др.;
- схемы выполнения упражнений;
- подборка музыкальных произведений;
- электронные презентации;
- материалы консультаций для родителей.

### **Список литературы:**

1. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость - М. «Просвещение», 1981.
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам - М. «Владос», 2001.
3. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)», одобренные на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» протоколом № 1 от 23.07.2014
4. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста - М. «Айрис пресс», 2004.
5. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 г. Москва «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 № 1165-р «О внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
7. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ - М. ТЦ Сфера, 2005.
8. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников - М. «Гном и Д», 2003.
9. Филиппова С.О., Волосникова Т.В. Олимпийское образование дошкольников - Санкт-Петербург. «Детство-пресс», 2007.
10. Шебеко В.Н. Вариативные физкультурные занятия в детском саду - М. «Издательство института психотерапии», 2003.