СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МАДОУ ЦРР- д/с № 123
города Тюмени
Протокол от 27.08.25 г. №1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ ЦРР- д/с № 123
города Тюмени
М.О. Татунец
«22» 09 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ГТОшка»
ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-7 лет

Составитель:
Зырянова Лилия Николаевна
Инструктор по физической культуре

Тюмень 2026

I. Целевой раздел

Программа составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Ключевые нормативные документы:

ФедеральныйзаконРоссийскойФедерацииот29декабря2012г.№273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
ПриказМинистерствапросвещенияРоссийскойФедерацииот09.11.2018г.№196 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года).
Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы):приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерацииот18.11.15№09-3242.
Приказ Мин об образовании
И науки России от 23.08.2017 N816 "Обутверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность ,электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ "(Зарегистрировано в Минюсте России 18.09.2017N48226).
Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными 28.09.2020 г. № 28 (регистрационный номер 61573 от 18.12.2020 г.).

Пояснительная записка

«Зачем выполнять ГТО в 21 веке?» Ответ на этот вопрос для каждого молодого человека может быть свой. Кто-то хочет сравнить себя со старшими членами семьи, имеющими советский знак ГТО. Кто-то хочет попробовать достичь конкретного результата и проверить свою силу воли и настойчивость. А кто-то просто привык быть первым в учёбе и спорте. Все люди разные. Однако, у всех, кто добровольно решил пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта, – целеустремлённость. Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI века. Только целеустремлённые и физически подготовленные люди смогут добиваться успеха в условиях конкуренции на рынке труда.

Организаторы проекта ГТО считают возрождение комплекса ГТО в учебных заведениях принципиально важным для формирования у молодого поколения целеустремлённости и уверенности в своих силах.

Возвращение ГТО в Россию востребовано временем и социальными факторами. Оно позитивно встречено большинством россиян. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается в том числе и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера. Наработанный десятилетиями механизм основы системы физического воспитания жизнеспособен, и можно надеяться, что его реализация вскоре инициирует прогресс в развитии российского спорта.

Сегодня ГТО возрождается, преобразившись в новой форме и новых условиях. Президент России 11 июня этого года издал соответствующее постановление, которое возобновляет забытый на 23 года комплекс. В данном случае преследуется немного другая цель. Программа ГТО создается для того, чтобы увеличить процент населения, которое регулярно занимается спортом, а также в целом продлить жизни россиян. Комплекс ГТО вернется в школы России уже с первого сентября. А в дальнейшем он будет уже учитываться как критерий для поступления в ВУЗы. Система получила много изменений. Так, дети теперь будут заниматься спортом по этой системе с 6 лет. Всего же, на внедрение полной системы потребуется около четырех лет. На реализацию планируется потратить около полутора миллиардов рублей, они будут взяты с тех денег, которые остались после Олимпиады в Сочи. Президент России Владимир Путин отметил, что комплекс ГТО в данном случае будет прививать детям спортивные навыки и любовь к физкультуре. Но будет ли так на самом деле – мы увидим через время. А на сегодняшний момент наша задача заключается в том, чтобы привить интерес у дошкольников и школьников к комплексу ГТО, к занятиям спортом, к сохранению здоровья в целом.

В данной программе показана работа по формированию у детей потребности в изучении истории ГТО в России, потребностей в сдаче норм ГТО в условиях общеобразовательной организации.

Игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека, она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребности в общении, получении внешней информации, дает приятную физическую нагрузку. Педагоги всех времен отмечали, что игра оказывает благотворное влияние на формирование детской души, развитие физических сил и способностей.

Игра помогает находить выход из неожиданных положений, намечать цель, взаимодействовать с товарищем, проявлять ловкость и быстроту, силу и выносливость.

Игра обеспечивает гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния.

Исследователи игровой деятельности поддерживают ее уникальные возможности в физическом и нравственном воспитании детей, особенно в развитии познавательных интересов, в выработке воли и характера, в формировании умения ориентироваться в окружающей нас действительности.

По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма е более высокой ступени развития.

Данная программа включает игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Целью программы является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами игры, беседы, викторин и др.

Реализация этой цели будет способствовать **решению таких важных задач**:

– укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;

– формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

– освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития комплекса ГТО в частности, о роли ГТО в процессе формирования основ культуры здорового образа жизни;

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

– воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в физкультурно - оздоровительной деятельности;

- создание условий для развития творческих способностей обучающихся;
- общее гармоничное развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседы с детьми на темы предусмотренные программой. показ изучаемых элементов, подвижных игр, просмотр презентаци. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт дошкольников обогащается подвижными и спортивными играми, гимнастическими упражнениями.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации дополнительного образования. Рассчитана программа на 32 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных дополнительных занятий с дошкольниками. Режим занятий: занятия по данной программе проводятся по 25 минут (старший возраст), 30 минут (подготовительный к школе возраст, 1 раз в неделю.

Программа рассчитана на детей 5 – 7 лет.

Дети научатся:

Понимать значение комплекса ГТО, сдавать нормы ГТО, рассчитанные на их возрастную группу, активно играть, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

знать:

- Историю возникновения комплекса ГТО в России;
- нормативы комплекса ГТО своей возрастной группы;
- о способах и особенностях движение и передвижений человека;
- о системе дыхания. работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

уметь:

- правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с ровесниками в процессе занятий.

Ожидаемый результат:

- у дошкольника появилась потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о комплексе ГТО, о культуре движении;
- дошкольник применяет физические упражнения для организации отдыха и укрепления здоровья;
-обобщение и углубление знаний об истории комплекса ГТО, о культуре народных игр;
- умение взаимодействовать в коллективе.

II. Содержательный раздел

Программа расширяет кругозор дошкольников в области знаний о ГТО, помогает улучшить умения играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом. Развивает физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий.

***Теоретический раздел*:**

Беседы на темы: «История возникновения комплекса ГТО в России», «Значки ГТО», «Ступени современного ГТО», «Красивая осанка», «Чтоб здоровыми остаться надо.», «Я сильный, ловкий, быстрый», знать названия и правил игр, правила поведения и безопасности.

Практический раздел:

«Подгтовка к сдаче норм ГТО», «Сдача норм ГТО». Русские народные игры: «Горелки», «Большой мяч», Зайка», «Прыжки с перевязанными ногами», Наседка и коршун», «Удар по веревочке».

***Подвижные игры*:**

«Волк во рву», «Салки», «группа смирно!», «Запрещенное движение», «К своим флажкам», «Карлики и великаны», «Где моя пара», «У ребят порядок строгий», «Кочка, дорожка, копна», «Вышибала», «Метко в цель», «Шишки, желуди, орехи», «Совушка», «Крутящийся предмет», «Перемена мест», " «Космонавты в кабине", «Зайцы в огороде».

Игры на развитие памяти, внимания, воображения:

«Запомни порядок», «Художник», «Все помню», «Море волнуется», «Запрещенное движение», ОРУ с использованием скороговорок., «Два мороза», эстафеты с примерами на сложение и вычитание, «Вызови по имени».

Игры и эстафеты:

С элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

Учебный план
1-й год обучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Теор-практич	Практич
1.	Беседа «Что такое ГТО?	1	1	
2.	Диагностика	2		2
3.	Подвижные игры с элементами бега.	2		2
4.	Подвижные игры с элементами прыжков.	2		2
5.	Игры на развитие внимания, мышления	2		2
6.	Игры на развитие воображения, речи	1		1
7.	Метание мяча на дальность. Подвижные игры с элементами метания	2		2
8.	Упражнения для развития силы	2		2
9.	Бег на выносливость	2		2
10.	Просмотр фильмотеки о спорте, сдачи ГТО	1	1	

11.	Упражнения для развития гибкости	2		2
12.	Игры на развитие внимания, координацию движений	2		2
13.	Игры - эстафеты	2		2
14.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	2		2
15.	Прыжки в длину с места, в высоту с разбега	2		2
16.	Спортивные игры.	2		2
17.	Подтягивание, скольжение по гимнастической скамье.	2		2
18.	«Я сильный, ловкий, быстрый» - беседа о правилах в играх, правила поведения и безопасности.	1	1	
	ИТОГО:	32	3	29

Учебный план
2- год обучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Теор-практич	Практич
1.	Беседа «Нормативы ГТО 1 ступени»	1	1	
2.	Диагностика	2		
3.	Подвижные игры с элементами бега.	2		
4.	Подвижные игры с элементами прыжков.	2		
5.	Игры на развитие внимания, мышления	2		
6.	Игры на развитие воображения, речи	1		
7.	Подвижные игры с элементами метания	2		
8.	Упражнения для развития силы	2		
9.	Бег на выносливость	2		
10.	Спортивная видеотека	1	1	
11.	Упражнения для развития гибкости	2		2
12.	Игры на развитие внимания, координацию движений	2		2
13.	Игры - эстафеты	2		2
14.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	2		2
15.	Прыжки в длину с места, в высоту с разбега	2		2
16.	Спортивные игры.	2		2
17.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	2		2
18.	Соревнования среди дошкольников по программе ГТО 1-й ступени.	1	1	
	ИТОГО:	32	3	29

Методические материалы и методическое обеспечение
Занятия с обучающимися проходят:

- Спортивная площадка;
- Совмещённый музыкально - физкультурный зал.

Кадровое обеспечение: Зырянова Лилия Николаевна
Образование - среднее специальное педагогическое
Педагогическое училище г. Тюмень, Диплом 1982 552909
Учитель физкультуры, Профессиональная переподготовка по программе «Педагогика дополнительного образования детей и взрослых» август 2021 года
Диплом 782413974710

Формы контроля и оценочные материалы
Тесты

Утверждены
приказом Минспорта России от «08» июля 2014 г. № 575

Государственные требования к уровню физической подготовленности населенияпри выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (возрастная группа от 6 до 8 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11

4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцам ирук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4

Список литературы

1. Методический журнал «Инструктор по физической культуре» № 2 2019г.
2. Методический журнал «Инструктор по физической культуре» № 1 2019 г.
3. «Настольная книга для учителя физической культуры». Автор - составитель Г.И.Погодаев.
4. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
5. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
6. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984г.
7. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
8. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.
9. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г