

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 78 Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 78
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол № 01 от 29.08.2025 г

УТВЕРЖДЕНА

Заведующий ГБДОУ детским садом № 78
Невского района Санкт-Петербурга
Е.А. Иванова
Приказ № 35 от 29.08.2025 г



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Чемпионы ГТО»**

**Возраст обучающихся: 5 – 7 лет
Срок освоения: 12 дней**

Разработчик:
Самсонова Татьяна Васильевна
педагог дополнительного образования
Мирионкова Галина Николаевна
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Чемпионы ГТО» имеет физкультурно-спортивную направленность (далее – Программа).

Адресат программы

Программа разработана для обучающихся в возрасте с 5 до 7 лет, проявляющих интерес к физической культуре, для подготовки к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (далее – ВФСК ГТО).

Актуальность программы заключается в том, что физическое воспитание является неотъемлемой составляющей воспитания и образования подрастающего поколения Российской Федерации. Поддержка и развитие одаренных детей является одной из приоритетных задач в сфере физической культуры и спорта. Формирование прикладных двигательных умений и навыков, предусмотренных программой физкультурной подготовки ВФСК ГТО, способствует не только популяризации здоровьесберегающих технологий, но и формированию у обучающихся социально-одобряемого отношения к физкультуре и спорту, обеспечивает вовлеченность детей и родителей в ВФСК ГТО. Успешное освоение Программы может стать подготовительным этапом к участию в Российском движении детей и молодежи «Движение первых» в направлении «Спорт».

Отличительной особенностью Программы является обогащение содержания двигательной деятельности обучающихся за счет обучения детей выполнению физических упражнений в соответствии с требованиями методики ВФСК ГТО.

Уровень освоения Программы: общекультурный.

Объем Программы: 12 часов (1 академический час - 30 минут) Срок освоения Программы: 12 дней.

Цель программы

Цель Программы: развитие физических способностей, обучающихся на основе формирования интереса к физической культуре в процессе занятий по подготовке к успешной сдаче нормативов ВФСК ГТО.

Задачи программы

Обучающие задачи:

1. Познакомить обучающихся с комплексом упражнений ВФСК ГТО.
2. Формировать у обучающихся основы двигательных умений и навыков из комплекса ВФСК ГТО.

Развивающие задачи:

1. Развивать скоростно-силовые качества обучающихся.
2. Развивать гибкость и выносливость.
3. Развивать у обучающихся познавательный интерес к области физической культуры.

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать у обучающихся потребность к здоровому и активному образу жизни.
2. Воспитывать у обучающихся чувство личной ответственности.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- Обучающиеся будут ознакомлены с комплексом упражнений ВФСК ГТО.
- У обучающихся будут сформированы основы двигательных умений и навыков из комплекса ВФСК ГТО.

Метапредметные результаты:

- У обучающихся будут развиты скоростно-силовые качества.
- У обучающихся будут развиты гибкость и выносливость.
- У обучающихся будет развит познавательный интерес к области физической культуры.

Личностные результаты:

- У обучающихся сформирована потребность к здоровому и активному образу жизни.
- У обучающихся сформировано чувство личной ответственности.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации Программы: русский Форма обучения: очная.

Особенности реализации Программы: краткосрочная.

Особенности организации образовательного процесса: специально организованные занятия в форме учебных соревнований, которые проводятся для проверки освоения двигательных умений и навыков, а также для выявления уровня физической подготовленности обучающихся (контрольные, тестовые упражнения) для сдачи нормативов ВФСК ГТО. Занятия проводятся в физкультурном зале.

Условия набора в коллектив: обучающиеся в возрасте с 5 до 7 лет, проявляющие интерес к физической культуре, имеющие 1 или 2 группу здоровья, имеющие допуск врача к занятиям физической культурой.

Условия формирования групп: разновозрастные.

Количество обучающихся в группе: не менее 15 человек.

Форма организации занятий: групповые.

Формы проведения занятий: занятие-соревнование, занятие-игра.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования.

Материально-техническое обеспечение

Физкультурный зал, спортивный инвентарь (гимнастические палки – 15 шт., скакалки – 15 шт., обручи – 15 шт., дуги для подлезания – 2 комплекта, мешочки с песком – 15 шт., канат – 2 шт., резиновые мячи – 30 шт., конусы для разметки – 2 комплекта (по 5 шт.), гимнастические коврики – 15 шт., атрибуты к играм (ленты – 30 шт., флажки – 30 шт., султанчики – 30 шт., маски – 10 шт.), свисток – 1 шт., секундомер – 1 шт., ноутбук – 1 шт., музыкальный центр – 1 шт.

Учебный план

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	тестовые упражнения
2	Блок «Прыжки»	2		2	практические задания
3	Блок «Быстрота»	2		2	игра- соревнование
4	Блок «Метание»	2		2	игра- соревнование
5	Блок «Гибкость»	2		2	практические задания
6	Блок «Сила»	2		2	практические задания
7	Итоговое занятие	1		1	тестовые упражнения
Итого часов		12	0,5	11,5	

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 78
Невского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕН
Приказом заведующего
ГБДОУ детского сада № 78
Невского района Санкт-Петербурга
№ _____ от _____
_____ Е.А. Иванова

Календарный учебный график
Реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Чемпионы ГТО» на 2026 год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
			12	12	12	1 раз в неделю по 1 академическому часу. 1 академический час - 30 минут

Рабочая программа

Задачи

Обучающие задачи:

1. Познакомить обучающихся с комплексом упражнений ВФСК ГТО.
2. Формировать у обучающихся основы двигательных умений и навыков из комплекса ВФСК ГТО.

Развивающие задачи:

1. Развивать скоростно-силовые качества обучающихся.
2. Развивать гибкость и выносливость.
3. Развивать у обучающихся познавательный интерес к области физической культуры.

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать у обучающихся потребность к здоровому и активному образу жизни.
2. Воспитывать у обучающихся чувство личной ответственности.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- Обучающиеся будут ознакомлены с комплексом упражнений ВФСК ГТО.
- У обучающихся будут сформированы основы двигательных умений и навыков из комплекса ВФСК ГТО.

Метапредметные результаты:

- У обучающихся будут развиты скоростно-силовые качества.
- У обучающихся будут развиты гибкость и выносливость.
- У обучающихся будет развит познавательный интерес к области физической культуры.

Личностные результаты:

- У обучающихся сформирована потребность к здоровому и активному образу жизни.
- У обучающихся сформировано чувство личной ответственности.

Содержание образовательной программы

Название раздела/темы	Теория	Практика	Формы контроля
Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности, история возникновения ВФСК ГТО	Выполнение тестовых упражнений комплекса ВФСК ГТО 1 ступени	тестовые упражнения

Блок «Прыжки»	Прыжки на правой (левой) ноге Прыжки через скакалку Выпрыгивание	Выполнение практических заданий: прыжки через скакалку с разными вариантами вращений, прыжки на	практические задания
		двух ногах со сменой направления, многоскоки, приседания, ходьба разными способами. Игровые упражнения «Бёрпи», «Горнолыжник».	
Блок «Быстрота»	Упражнения на ускорение Упражнения на смену направления движения	Выполнение практических заданий: на ускорение, на смену направления движения, на остановку. Игросоревнование «Кто быстрее»	игросоревнование
Блок «Метание»	Метание в цель Метание вдаль	Игровые упражнения «Перекинь через овраг», «Соберем яблоки». Игросоревнование «Попади в цель»	игросоревнование
Блок «Гибкость»	Вис на перекладине Наклоны туловища Упражнения в равновесии Упражнения на растяжку	Выполнение практических заданий: наклоны туловища из разных исходных положений. Игровые упражнения «Цапля на болоте», «Лягушка», «Барьерный шаг», «Свеча».	практические задания
Блок «Сила»	Упр. в парах с набивными мячами	Схемы выполнения упражнений Упражнения с набивными мячами	практические задания
Итоговое занятие		Выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО 1 ступени	тестовые упражнения

Календарно-тематический план

Название раздела/темы	Количество часов		Дата занятий	
	теория	практика	план	факт

Вводное занятие	0,5	0,5		
Блок «Прыжки»		2		
Блок «Быстрота»		2		
Блок «Метание»		2		
Блок «Гибкость»		2		
Блок «Сила»		2		
Итоговое занятие		1		
Итого:	0,5	11,5		

Методические и оценочные материалы

Методические материалы

№	Тема программы	Форма организации занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы контроля
1	Вводное занятие	Занятие-игра	Объяснение, показ упражнений, игра	Презентация «Что такое ГТО», оборудование для сдачи нормативов.	Тестовые упражнения
2	Блок «Прыжки»	Занятие-игра	Объяснение, показ упражнений, игра	Схемы выполнения упражнений «Техника выполнения прыжка», скакалки, гимнастическая скамья, конусы для разметки.	Практические задания
3	Блок «Быстрота»	Занятие-соревнование	Объяснение, показ упражнений, соревнование	Сигнальные карточки на ускорение, на смену направления движения, на остановку, конусы для разметки.	Игра-соревнование «Кто быстрее»
4	Блок «Метание»	Занятие-соревнование	Объяснение, показ упражнений, игра	Схемы выполнения упражнений «Техника метания в цель», «Техника метания вдаль», щит-мишень, малые резиновые мячи, мешочки с песком, канат, корзина для мячей.	Игра-соревнование «Попади в цель»

5	Блок «Гибкость»	Занятие-игра	Объяснение, показ упражнений, игра	Схемы выполнения упражнений «Наклон туловища вперед», «Цапля на болоте», «Лягушка», «Барьерный шаг», «Свеча», гимнастическая скамья, перекладина, гимнастические коврики.	Практические задания
6	Блок «Сила»	Занятие-игра	Объяснение, показ упражнений, игра	Схемы выполнения упражнений Упражнения с набивными мячами	Практические задания
7	Итоговое занятие	Занятие-соревнование	Объяснение, показ упражнений, соревнование	Оборудование для сдачи нормативов ГТО	Тестовые упражнения

В процессе обучения используются здоровьесберегающие технологии.

Информационные источники

Для обучающихся и родителей

1. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость - М. «Просвещение», 1981.
2. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников - М. «Гном и Д», 2003.
3. Филиппова С.О., Волосникова Т.В. Олимпийское образование дошкольников - СанктПетербург. «Детство-пресс», 2007

Для воспитателей

1. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 540 г. Москва «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам - М. «Владос», 2001.
3. Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет - М. Творческий центр «Сфера», 2008.
4. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста - М. «Айрис пресс», 2004.
5. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДООУ - М. ТЦ Сфера, 2005.

Интернет-источники

1. Сайт ВСК ГТО <https://www.gto.ru/>

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий контроль, итоговое оценивание.

Входной контроль проводится на первом занятии в форме выполнения тестовых упражнений ВФСК ГТО 1 ступени для определения уровня физического развития обучающихся.

Текущий контроль проводится на каждом занятии в форме практических заданий или игр-соревнований для оценивания динамики развития двигательной активности обучающихся.

Итоговое оценивание (итоговый контроль) проводится на последнем занятии в форме выполнения тестовых упражнений ВФСК ГТО 1 ступени с целью определения общей результативности Программы.

Карта оценки результативности обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе

«Чемпионы ГТО»

(мальчики 5-7 лет)

№ п/п	Качественная оценка достижений Наименование испытания	Высокий уровень (В)	Уровень выше среднего (ВС)	Средний уровень (С)	Низкий уровень (Н)
1.	Бег 10м (с)	3.1 и меньше	3.4	3.8	3.9 и больше
2.	Шестиминутный бег (м)	800	600	400	Меньше 400м
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	95	85	84 и менее
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+7	+3	+1	Менее 1
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9.9 и менее	10.0-10.8	10.9-11.2	11.3 и больше

Карта оценки результативности обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе

«Чемпионы ГТО»

(девочки 5-7 лет)

№ п/п	Качественная оценка достижений Наименование испытания	Высокий уровень (В)	Уровень выше среднего (ВС)	Средний уровень (С)	Низкий уровень (Н)
6.	Бег 10м (с)	3.3 и меньше	3.6	4.0	4.1 и больше
7.	Шестиминутный бег (м)	700	500	300	Меньше 300м
8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	107	87	77	76 и менее
9.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+9	+5	+3	+2 и менее
10.	Челночный бег 3x10 м (с)	10.8 и менее	10.9-11.3	11.4-11.7	11.8 и больше

Обязательные испытания (тесты) ВФСК ГТО 1 степени

1-я ступень (6 - 7 лет) Испытания (тесты)		-Normativov.net-			Нормы ГТО с 2023 г.			
		Мальчики			Девочки			
								
Обязательные испытания								
1	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,3	4,0	3,6	3,3	скорость
	Бег на 30 м (с)	10,1	8,6	8,3	9,6	9,1	8,8	
2	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700	выносливость
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480	
3	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, см	210	220	305	145	155	250	скоростно-силовые
	Подъемы туловища из положения лежа на спине, к-во раз за 30 сек.	11	12	15	10	11	14	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	85	95	115	77	87	107	
4	Наклон вперед стоя на гимн. скамье от уровня скамьи, см	+1	+3	+7	+3	+5	+9	гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
5	Метание теннисного мяча в цель на 5 м, к-во попаданий	2	3	4	1	2	3	координация
	Челночный бег 3x10 м, сек	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	
6	Плавание, м	12	18	25	12	18	25	прикладные
Количество оцениваемых качеств		5	5	5	5	5	5	
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		5	5	5	5	5	5	