

Структурное подразделение дополнительного образования «Дом детского и юношеского творчества «Успех» город Жигулевск» государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы №14 имени полного кавалера ордена Славы Николая Георгиевича Касьянова города Жигулевск

Утверждаю:  
Руководитель  
СП ДО «ДДЮТ «Успех»:  
О.Д. Трошенкова

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 2 марта 2026г.  
Протокол №3

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности

**«На пути к ГТО»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок обучения: 1 год

**Разработчик:  
Баландина Е.А.,  
педагог дополнительного  
образования**

г. Жигулевск, 2026г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                                                                        |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>1. Краткая аннотация</b> .....                                                      |  |
| <b>2. Пояснительная записка</b> .....                                                  |  |
| Новизна программы.....                                                                 |  |
| Отличительная особенность программы.....                                               |  |
| Педагогическая целесообразность .....                                                  |  |
| Цели и задачи программы .....                                                          |  |
| Основные нормативно-правовые документы.....                                            |  |
| Формы обучения.....                                                                    |  |
| Форма организации деятельности .....                                                   |  |
| Режим занятий.....                                                                     |  |
| Ожидаемые результаты.....                                                              |  |
| Критерии и способы определения результативности.....                                   |  |
| Формы подведения итогов.....                                                           |  |
| <b>3. Учебный план программы «На пути к ГТО»</b> .....                                 |  |
| <b>4. Модуль 1. «Дружим с физкультурой» (основы физической подготовки)</b>             |  |
| Учебно-тематический план модуля «Дружим с физкультурой» .....                          |  |
| <b>5. Модуль 2. «Метаем, прыгаем, бежим – ГТО мы все сдадим!»</b>                      |  |
| <b>(специальная физическая подготовка)</b> .....                                       |  |
| Учебно-тематический план модуля «Метаем, прыгаем, бежим – ГТО мы все<br>сдадим!» ..... |  |
| <b>6. Модуль 3. «Весёлые ГТОшки» (эстафеты и командные игры)</b> .....                 |  |
| Учебно-тематический план модуля «Весёлые ГТОшки» .....                                 |  |
| <b>7. Условия реализации программы «На пути к ГТО»</b> .....                           |  |
| <b>8. Методическое обеспечение</b> .....                                               |  |
| <b>9. Материально-техническое обеспечение программы</b> .....                          |  |
| <b>10. Список литературы</b> .....                                                     |  |

## Краткая аннотация

Программа способствует физическому развитию детей и формированию интереса к спорту. В процессе реализации программы обучающиеся приобщаются к здоровому активному образу жизни, что является важным, так как образующаяся с детских лет привычка к регулярным занятиям физической культурой становится в дальнейшем жизненной потребностью, а это залог здоровья и гармоничного физического развития на долгие годы.

Данная программа позволяет детям дошкольного возраста приобрести опыт двигательной деятельности, овладеть определенными двигательными умениями и навыками, физически подготовиться к прохождению тестирования в соответствии с нормативами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Программа «На пути к ГТО» разработана с учетом возрастных и психофизиологических особенностей детей, в соответствии с требованиями ФГОС ДО, ориентирующим на сохранение здоровья, обеспечение безопасности и воспитание здорового образа жизни детей.

Программа позволяет стимулировать активность каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей, дифференцированно подходить к оценке результатов его действий, дает возможность обучающимся испытывать ощущение радости от выполненных движений, приветствовать успехи своих сверстников и стремиться добиваться лучших результатов.

Дополнительная общеразвивающая программа «На пути к ГТО» имеет *физкультурно-спортивную направленность*, включает в себя 3 модуля.

## Пояснительная записка

**Актуальность программы** обусловлена тем, что в настоящее время в нашей стране возрождаются лучшие традиции, характерные советскому периоду в истории Российского государства. Одной из таких традиций является возрождение общественного движения – сдача норм ГТО.

Общероссийское движение «Готов к труду и обороне» – программа физической подготовки, которая существовала в нашей стране с 1931 по 1991 год и охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет, успев стать частью жизни нескольких поколений наших соотечественников. С ликвидацией Советского Союза комплекс ГТО прекратил свое существование. С 2014 года происходит возрождение комплекса в условиях современной России.

Реализация комплекса ГТО в настоящее время – важный шаг вперед в физическом воспитании населения нашей страны. Сегодня ГТО возрождается в новом формате и в новых условиях с учетом приоритетов государственной политики в сфере развития физической культуры и спорта, потребностей общества. Так, интеграция ГТО в систему дошкольного образования позволяет детям уже с 6 лет сдавать нормативы, однако для достижения заявленной цели ГТО – повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем

развитии личности, воспитании патриотизма, подготовку нужно начинать с детьми более раннего возраста.

Современный комплекс «Готов к труду и обороне» – полноценная программная и нормативная основа физического воспитания, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Поэтому наша задача заключается в том, чтобы привить интерес у подрастающего поколения к занятиям физической культурой и спортом и к сохранению здоровья в целом. У воспитанников дошкольных образовательных учреждений необходимо не только развивать физические способности, но и формировать представление о ВФСК ГТО.

**Новизна** данной программы состоит в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной, позволяя сделать образовательный процесс более гибким и динамичным. *Новизна* программы еще и в том, что реализуется сетевое взаимодействие на основании договора, заключенного между СП ДО «ДДЮТ «Успех» г. Жигулевск» ГБОУ СОШ №14г.Жигулевск и организацией- партнером – СПДС «Красная Шапочка» ГБОУ лицея №16 г. Жигулевска.

Дополнительная общеразвивающая программа «На пути к ГТО» физкультурно-спортивной направленности состоит из 3 модулей, каждый из которых имеет свои цели и задачи:

*1 модуль:* «Навстречу ГТО» (основы физической подготовки).

*2 модуль:* «Метаем, прыгаем, бежим – ГТО мы все сдадим!» (специальная подготовка).

*3 модуль:* «Весёлые ГТОшки» (соревнования, командные игры, сдача контрольных нормативов).

**Отличительной особенностью** программы является обогащение содержания двигательной деятельности за счет физических упражнений в соответствии с методикой комплекса ГТО, которое осуществляется в игровой форме. В работе используются нетрадиционные формы занятий: тренировочные, круговые тренировки, полосы препятствий, игровые. Широко применяется нестандартное физкультурное оборудование. При проведении занятий в качестве музыкального сопровождения часто используется ритмичная музыка. Все это позволяет постоянно поддерживать интерес детей, индивидуализировать подход к каждому ребенку, разумно распределять нагрузки и достигать великолепного тренирующего эффекта.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в расширении форм работы с детьми, направленных на развитие не только определенных двигательных умений и навыков, но и на развитие личностного роста воспитанников, лидерских и коммуникативных качеств. В программу включены командные игры и упражнения, развивающие у детей умение координировать совместные усилия и поддерживать друг друга, чтобы сообща решать трудности и достигать цели, развивая тем самым доверие между участниками, понимание и принятие индивидуальных особенностей каждого члена команды. Подготовка к сдаче норм ГТО позволит не только создать

условия для укрепления здоровья детей, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах, но и приблизить дошкольников к предстоящим соревнованиям, где они могут почувствовать себя маленькими участниками огромной команды спортсменов России. Таким образом, комплекс ГТО способствует не только физическому развитию дошкольников, но и влияет на формирование опыта патриотического поведения.

**Цель программы:** физическое развитие детей, овладение определенными двигательными умениями и навыками, формирование интереса к спорту.

**Задачи программы:**

Оздоровительные:

- укрепить здоровье воспитанников, повысить работоспособность организма;
- укрепить опорно-двигательный аппарат, развить функциональные системы организма;
- сформировать у детей потребность в систематических занятиях физической культурой и ведении здорового образа жизни.

Образовательные:

- сформировать у детей определенные двигательные умения и навыки;
- развить психофизические качества и координационные способности;
- сформировать у детей представления о пользе физических упражнений, о комплексе ГТО.

Воспитательные:

- содействовать воспитанию у детей устойчивого интереса к физической культуре и спорту;
- содействовать становлению положительных морально-волевых качеств: упорства и настойчивости, целеустремленности и решительности, чувства товарищества, самостоятельности, ответственности.

**Возраст детей, участвующих в реализации программы: 5-7 лет.**

Дети 5-7 лет благодаря накопленному опыту двигательной деятельности начинают выполнять упражнения по технике движений более осознанно и правильно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, т.е. появляется умение выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить к более быстрым движениям по сигналу взрослого, менять темп, поэтому воспитанники с азартом участвуют в играх и упражнениях соревновательного характера, предусмотренные программой. У детей возникает аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает. Активно происходит процесс развития физических качеств, воспитанники демонстрируют свои улучшенные результаты, способны помочь в этом сверстникам. Становится заметным процесс становления морально-волевых качеств, хотя дети не всегда приходят на помощь друг другу, поэтому

программа предусматривает организацию командных игр, направленных на улучшение взаимодействия между участниками, усиление сплоченности коллектива на основе осознания общих ценностей и представлений.

Программа разработана с учетом следующих законодательных нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024г. №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» и на перспективу до 2036г.;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям –
- Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по

проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

**Условиями успешной реализации программы «На пути к ГТО» и достижения положительных результатов является соблюдение ведущих дидактических принципов, актуальных для современного дошкольного образования:**

- *Принцип индивидуальности.* Учитывается уникальность каждого ребенка и предоставляется возможность для развития детей по своим индивидуальным образовательным траекториям.
- *Принцип доступности.* Поставленные задачи и формы активности адекватны возрастным возможностям детей, их физическому развитию.
- *Принцип систематичности.* Образовательная деятельность последовательна, взаимосвязана, регулярна с чередованием нагрузок и отдыха.
- *Принцип активности и творческой направленности.* Детям предоставляется возможность самостоятельно создать и решать различные двигательные ситуации и задачи, используя свой двигательный опыт.
- *Принцип сознательности.* Понимание детьми сути производимого ими тех или иных движений, их осмысление, творческая переработка и применение.
- *Принцип наглядности.* Создание у детей представлений о движениях при помощи различных средств наглядности.
- *Принцип оздоровительной направленности.* Содействие сохранению и укреплению здоровья детей, повышение защитных сил организма.
- *Принцип социализации.* Дети вовлечены в групповую двигательную деятельность, способствующую формированию межличностных отношений.
- *Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.* Создание эмоциональной атмосферы и комфорта в образовательном процессе.

**Сроки реализации программы:** данная программа рассчитана на один год.

**Формы обучения:** тренировочное занятие, игровое занятие, соревнования.

**Форма организации деятельности:** групповая, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Программа реализуется в сетевом взаимодействии с дошкольным учреждением (ГБОУ лицей №16 СП ДС «Красная шапочка», корпус №1. Адрес г. Жигулёвск, ул. Самарская, 9). На основе заключенного договора о сотрудничестве между двумя учреждениями.

**Режим занятий:** объем программы – 126 часов, 3,5 часа в неделю.

**Наполняемость группы:** 12 человек.

**Ожидаемые результаты.** В результате изучения каждого модуля и модульной программы в целом у воспитанников должны быть сформированы, кроме определенных знаний, умений и навыков, представленных в каждом модуле, личностные и метапредметные качества.

**Личностные:**

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование знаний о пользе физических упражнений, о выполнении комплекса ГТО;
- формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование коммуникативных качеств и способов взаимодействия в детском коллективе.

**Метапредметные:**

*Регулятивные:*

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью взрослого;
- готовность действовать по образцу, инструкции или правилам;
- готовность совместно со взрослым и сверстниками давать эмоциональную оценку своей деятельности и деятельности группы;
- оценивать свои результаты.

*Познавательные:*

- оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности ее решения;
- делать выводы в результате совместной работы со взрослым и сверстниками;

*Коммуникативные:*

- ориентироваться на мнение сверстников, уважать иную точку зрения;

- совместно со взрослым и сверстниками договариваться о правилах поведения и общения и следовать им;
- сохранять доброжелательное отношение друг к другу в различных ситуациях.

### **Критерии и способы определения результативности**

*Основные критерии:*

- повышение уровня развития физических качеств и общепедагогического развития воспитанников;
- владение детьми основами физической подготовки;
- владение техникой выполнения упражнений, входящих в комплекс ГТО;
- положительная результативность в сдаче норм ВФСК ГТО – успешное прохождение тестирования и получение знака отличия ГТО;
- проявление дисциплинированности, выдержки, настойчивости и решительности, самостоятельности, ответственности.
- устойчивый интерес к физической культуре и спорту.

*Способы определения результативности:* наблюдение, мониторинг индивидуальных достижений, активность обучающихся на занятии, диагностика физического развития воспитанников.

### **Формы подведения итогов реализации программы «На пути к ГТО»:**

- участие детей в спортивных мероприятиях дошкольной образовательной организации;
- показательные выступления и демонстрация своих достижений на физкультурно-оздоровительных мероприятиях ДОО, для родителей на собраниях, совместных спортивных мероприятиях;
- участие детей в городских спортивных мероприятиях.

### **Учебный план программы «На пути к ГТО»**

| № | Наименование модуля                                                                                                    | Количество часов |           |            |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|------------|
|   |                                                                                                                        | Всего            | Теория    | Практика   |
| 1 | <b>«Дружим с физкультурой»</b><br>(основы физической подготовки)                                                       | 42               | 9         | 33         |
| 2 | <b>«Метаем, прыгаем, бежим – ГТО мы все сдадим!»</b><br>(специальная физическая подготовка)                            | 60               | 7         | 53         |
| 3 | <b>«Весёлые ГТОшки»</b><br>(соревнования, командные игры, демонстрация достижений, подготовка к итоговому мероприятию) | 24               | 6         | 18         |
|   | <b>Итого</b>                                                                                                           | <b>126</b>       | <b>22</b> | <b>104</b> |

## **Модуль 1. «Дружим с физкультурой» (основы физической подготовки)**

Реализация этого модуля направлена на изучение основ физической подготовки.

**Цель модуля:** осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие, привлечение воспитанников к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формирование здорового образа жизни.

### **Задачи:**

#### *Оздоровительные:*

- укрепить здоровье воспитанников, повысить работоспособность организма;
- способствовать освоению детьми навыков формирования здорового образа жизни средствами ОФП.
- сформировать у детей потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

#### *Образовательные:*

- расширить представления детей о технике безопасности, о физкультурном оборудовании, о правилах поведения на занятиях по ОФП.
- сформировать у детей представления о многообразии физических упражнений, их пользе для здоровья, о комплексе ГТО.
- сформировать у детей определенные двигательные умения и навыки;
- развить психофизические качества и координационные способности.

#### *Воспитательные:*

- содействовать воспитанию у детей устойчивого интереса к физической культуре и спорту;
- содействовать становлению положительных качеств: честности, отзывчивости, настойчивости в достижении цели, самостоятельности.

### **Учебно-тематический план модуля «Дружим с физкультурой» (основы физической подготовки)**

| № | Наименование тем                                                  | Количество часов |        |          | Форма контроля/<br>аттестации |
|---|-------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|-------------------------------|
|   |                                                                   | Всего            | Теория | Практика |                               |
| 1 | Введение.<br>Инструктаж по технике безопасности на занятиях       | 3                | 1      | 2        | Беседа<br>Обсуждение          |
| 2 | Первоначальные представления об общей физической подготовке (ОФП) | 8                | 2      | 6        | Беседа<br>Наблюдение          |
| 3 | Ритмическая гимнастика                                            | 9                | 2      | 7        | Беседа<br>Наблюдение          |

|   |                                                         |           |          |           |                                                                  |
|---|---------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|------------------------------------------------------------------|
| 4 | Легкая атлетика                                         | 12        | 2        | 10        | Обсуждение<br>Наблюдение                                         |
| 5 | Спортивные игры<br>(базовые элементы<br>спортивных игр) | 10        | 2        | 8         | Обсуждение<br>Анализ<br>самостоятельной<br>деятельности<br>детей |
|   | <b>Итого</b>                                            | <b>42</b> | <b>9</b> | <b>33</b> |                                                                  |

### Содержание 1 модуля:

**Тема 1. Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Ознакомление с целями и задачами на учебный год. Знакомство с комплексом ГТО.**

*Теоретическая часть.*

Беседа, рассматривание иллюстраций и фотографий, посвященных спорту. История ГТО, демонстрация значков ГТО, знакомство с испытаниями (тестами). Просмотр компьютерных презентаций на тему спорта и сдачи нормативов ГТО дошкольниками. Обобщение знаний о различных видах спорта и необходимости занятий физической культурой, о том, что комплекс ГТО позволяет оценить уровень физического развития, а значит и здоровья каждого человека.

*Практическая часть.*

Подвижные игры: «Догони пару», «Передай мяч», «Не попадись».

Эстафеты: «Передай предмет», «Сбей кеглю», «Кенгуру».

*Контроль.* Беседа. Обсуждение.

**Тема 2. Первоначальные представления об общей физической подготовке (ОФП).**

*Теоретическая часть.*

Беседа «Что такое общая физическая подготовка и для чего она нужна?». Обсуждение способов развития физических качеств – силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости. Обобщение знаний об ОФП и о том, что основным средством достижения цели являются физические упражнения.

*Практическая часть.*

Упражнения в ходьбе: на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, в полуприседе, широким шагом.

Упражнения в беге: бег с захлестыванием голени, с высоким подниманием колена, бег с ускорением и замедлением темпа.

Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками, на гимнастической скамейке, с гантелями.

Основные виды движения: ходьба по ограниченной и повышенной площади опоры с сохранением равновесия; прыжки через шнуры; перебрасывание мяча друг другу в парах разными способами; лазанье по гимнастической стенке.

Подвижные игры: «Ловишки на одной ноге» (с равновесием), «Лягушки и цапли» (с прыжками), «Охотники и утки» (с метанием), «Ловцы обезьян» (с лазаньем).

*Контроль.* Беседа. Наблюдение.

### **Тема 3. Ритмическая гимнастика.**

*Теоретическая часть.*

Беседа «Как ритмическая гимнастика поможет физической подготовке?». Просмотр компьютерной презентации «Ритмическая гимнастика для юных спортсменов». Обобщение знаний о ритмической гимнастике как эффективном средстве ОФП, ее значении для укрепления здоровья.

*Практическая часть.*

Упражнения в ходьбе: на носках, гимнастическим шагом, пятки вместе-носки врозь, скрестным шагом.

Упражнения в беге: бег на носках, подскоками, бег прямым и боковым галопом.

Комплексы упражнений под музыку: с обручами, с фитболами, со степами.

Двигательные упражнения: ходьба по «дорожке» из степов с сохранением равновесия; прыжки на фитболах в свободном пространстве; прокатывание обручей друг другу.

Музыкально-подвижные игры: «День, ночь, вода, огонь» (со степами), «Займи место» (с обручами), «Совушка» (с фитболами).

*Контроль.* Беседа. Наблюдение.

### **Тема 4. Легкая атлетика.**

*Теоретическая часть.*

Беседа «Почему легкую атлетику называют королевой спорта?». Просмотр компьютерной презентации «Победы российских легкоатлетов». Разновидности легкоатлетических упражнений. Обобщение знаний о легкой атлетике как важного составляющего ОФП, ее роли на пути к сдаче ГТО.

*Практическая часть.*

Упражнения в ходьбе: ходьба в медленном и быстром темпе (в чередовании), перекатом с пятки на носок, с перешагиванием через препятствия.

Упражнения в беге: «змейкой», с ускорением, из разных стартовых положений, через препятствия.

Беговые и прыжковые упражнения с использованием оборудования «Скоростная лестница».

Прыжки: в длину с разбега, с высоты (куб) на мягкое покрытие, в высоту (запрыгивание на препятствие – гимнастические маты), прыжки через препятствия.

Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы на дальность.

Эстафеты: с бегом, прыжками, комбинированные эстафеты.

*Контроль.* Обсуждение. Наблюдение.

## **Тема 5. Спортивные игры (базовые элементы спортивных игр).**

### *Теоретическая часть.*

Беседы «Какие спортивные игры вы знаете?», «Спортивные игры в семье». Просмотр компьютерной презентации «Спортивные игры в детском саду». Виды спортивных игр. Обобщение знаний о спортивных играх и их роль для общей физической подготовки.

### *Практическая часть.*

Баскетбол. Стойка баскетболиста (ноги на ширине плеч согнуты в коленях, одна выставлена на полшага вперед, тяжесть тела на обе ноги, руки согнуты в локтях и прижаты к туловищу); выполнение движений без мяча и с мячом в руках без передачи его партнеру; техника удержания, передача мяча; броски мяча в кольцо; игры с элементами баскетбола («Передача мяча», «Гонка мячей»); ведение мяча на месте, в ходьбе.

#### Упражнения:

- выполнение разных движений с мячом, по сигналу быстро взять мяч и принять правильную стойку;
- передвижение без мячей приставными шагами в сторону, указанную педагогом с частой сменой направления;
- броски мяча вверх, вниз, перебрасывая с одной руки на другую;
- переброска мяча в шеренгах друг другу, в кругу тройками;
- ведение мяча на месте, ведение мяча попеременно правой и левой рукой;
- бросание мяча в кольцо.

Футбол. Подготовительные упражнения: катание мяча подошвой ноги в различные стороны; подкидывание мяча ногой, ловля его руками; подкидывание мяча ногой, отбивая его; прокатывание мяча в заданном направлении; попадание в кеглю, в ворота; передача мяча партнеру (останавливать катящийся мяч внутренней частью ступни и посылать его обратно); игры с элементами футбола («Мяч между кеглями», «Попади в центр»; игра в футбол по упрощенным правилам.

#### Упражнения:

- имитация удара без мяча;
- удар с места по неподвижному мячу;
- удар с нескольких шагов по неподвижному мячу;
- удар с разбега по неподвижному мячу;
- удар в обозначенные ворота шириной 1 м с расстояния 5-10 шагов.

Волейбол. Подготовительные упражнения: бросание мяча вверх и ловля двумя руками, с хлопком; перебрасывание мяча в кругу; бросание мяча на дальность двумя руками из-за головы и одной рукой; ловля мяча, брошенного педагогом с разного расстояния; бросание мяча друг другу через сетку; игры с элементами волейбола («Переброска мячей», «Передал – садись»).

#### Упражнения:

- попадание мячом в подвешенный обруч;
- бросание мяча о стену, постепенно увеличивая расстояние;
- перебрасывание мяча в кругу, стоящий в центре должен поймать;
- перебрасывание мяча над сеткой с быстрой ловлей, пройдя под сеткой;

- перебрасывание мяча через сетку в колоннах, бросивший встает в конец.  
*Контроль. Обсуждение. Анализ самостоятельной деятельности детей.*

### **Ожидаемые результаты по изучению 1 модуля «Дружим с физкультурой» (основы физической подготовки)**

*Обучающийся должен знать:*

- правила техники безопасности на занятиях;
- основные положения комплекса ГТО;
- разнообразные упражнения для укрепления здоровья и физического развития.

*Обучающийся должен уметь:*

- применять правила безопасности на занятиях;
- выполнять различные упражнения, соблюдая правильную технику.

*Обучающийся должен владеть:*

- основами техники различных видов движения;
- разными исходными положениями при выполнении физических упражнений;
- игровыми умениями и навыками в подвижных играх и эстафетах.

#### **Критерии и способы определения результативности.**

*Критерии:* владение основами физической подготовки, основными понятиями ОФП, комплекса ГТО, основами техники различных видов движения.

Основными методами отслеживания результативности являются наблюдения педагога, беседы, активность воспитанников на занятии, участие в подвижных играх и эстафетах.

По окончании обучения по данному модулю у воспитанников будут **сформированы** познавательная, здоровьесберегающая компетенции. Дети будут владеть основами физической подготовки, базовой техникой различных видов движений.

### **Модуль 2. «Метаем, прыгаем, бежим – ГТО мы все сдадим!» (специальная физическая подготовка)**

Реализация этого модуля направлена на изучение специальной физической подготовки.

**Цель модуля:** овладение основами техники выполнения испытаний комплекса ГТО. Повышение уровня общей физической подготовки.

**Задачи:**

*Оздоровительные:*

- повысить работоспособность организма, укрепить здоровье воспитанников;
- способствовать гармоничному физическому развитию детей.

*Образовательные:*

- расширить знания и представления детей о прохождении тестирования в рамках ВФСК ГТО;
- углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, приобретенных на занятиях по ОФП;
- формировать умение максимально проявлять физические способности при выполнении специальных упражнений.

*Воспитательные:*

- создать положительное отношение детей к комплексу ГТО;
- содействовать становлению таких качеств, как: взаимоуважение, ответственность, умение работать в команде и поддерживать друг друга, настойчивость и целеустремленность.

**Учебно-тематический план модуля  
«Метаем, прыгаем, бежим – ГТО мы все сдадим!»  
(специальная физическая подготовка)**

| №  | Наименование тем                                                      | Количество часов |        |          | Форма контроля/<br>аттестации |
|----|-----------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|-------------------------------|
|    |                                                                       | Всего            | Теория | Практика |                               |
| 1  | Физические упражнения в соответствии с видами испытаний комплекса ГТО | 5                | 2      | 3        | Беседа<br>Обсуждение          |
| 2  | Физические упражнения на развитие гибкости                            | 4                | 1      | 3        | Наблюдение<br>Обсуждение      |
| 3  | Физические упражнения на развитие силы                                | 5                | 1      | 4        | Наблюдение<br>Обсуждение      |
| 4  | Физические упражнения на развитие ловкости                            | 4                | 1      | 3        | Наблюдение<br>Обсуждение      |
| 5  | Физические упражнения на развитие выносливости                        | 5                | 1      | 4        | Наблюдение<br>Обсуждение      |
| 6  | Физические упражнения на развитие скоростно-силовых качеств           | 5                | 1      | 4        | Наблюдение<br>Обсуждение      |
| 7  | Изучение основ техники выполнения испытаний комплекса ГТО             | 5                | 2      | 3        | Беседа<br>Обсуждение          |
| 8  | Техника челночного бега                                               | 4                | 1      | 3        | Наблюдение<br>Обсуждение      |
| 9  | Техника прыжка в длину с места                                        | 4                | 1      | 3        | Наблюдение<br>Обсуждение      |
| 10 | Техника метания в цель                                                | 5                | 1      | 4        | Наблюдение<br>Обсуждение      |
| 11 | Техника наклона вперед                                                | 4                | 1      | 3        | Наблюдение<br>Обсуждение      |

|    |                                                        |           |           |           |                          |
|----|--------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|--------------------------|
| 12 | Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу | 5         | 1         | 4         | Наблюдение<br>Обсуждение |
| 13 | Техника поднимания туловища из положения лежа на спине | 5         | 1         | 4         | Наблюдение<br>Обсуждение |
|    | <b>Итого</b>                                           | <b>60</b> | <b>15</b> | <b>45</b> |                          |

## Содержание 2 модуля:

### **Тема 1. Физические упражнения в соответствии с видами испытаний комплекса ГТО.**

*Теоретическая часть.* Беседы на тему: «Что такое ГТО?», «О правилах сдачи испытаний ГТО». Обобщение знаний о том, что для успешной подготовки и сдачи нормативов комплекса ГТО необходима специальная физическая подготовка, которая заключается в выполнении упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и выносливости. Обсуждение вопроса: «Как успешно сдать тесты ГТО?».

*Практическая часть.*

Двигательные задания на определение своих физических способностей: «Кто первый?» (быстрота), «Пробеги – не задень» (ловкость), «Перетяни за линию» (сила), «Достань колокольчик» (гибкость).

Командная игра «Удержи мяч на полотне» с использованием оборудования «Полотно» на развитие силы, ловкости и выносливости.

*Контроль.* Беседа. Обсуждение.

### **Тема 2. Физические упражнения на развитие гибкости.**

*Теоретическая часть.* Беседа «Что такое гибкость?». Рассматривание с детьми фотографий спортсменов, демонстрирующих гибкость. Обсуждение с детьми способов улучшить свою гибкость.

*Практическая часть.*

- потягивания, наклоны вперед, в стороны, вниз, стоя на полу, на скамье, кубе;
- потягивания сидя на полу, ноги прямые, ноги врозь;
- выпады вперед, в сторону;
- разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола;
- в парах сидя на полу, ноги разведены максимально в стороны, стопы упираются в стопы партнера, по очереди тянуть друг друга за руки;
- игровые упражнения: «Дотянись», «Построй башню», «Передай другу».

*Контроль.* Наблюдение. Обсуждение.

### **Тема 3. Физические упражнения на развитие силы.**

*Теоретическая часть.* Беседа «Что такое сила?». Рассматривание с детьми фотографий спортсменов, демонстрирующих силовые способности. Обсуждение с детьми способов улучшить свою силу.

*Практическая часть.*

- сгибание и разгибание рук в упоре у стены;
- сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях;
- сгибание и разгибание рук в упоре на скамье;
- поочередное поднимание рук вперед-вверх из положения стоя в упоре на руках и носках;
- поочередно переставление рук вперед, а затем назад из упора присев в упор лежа и обратно, с использованием гимнастического ролика;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (3-4 серии по 5-6 раз, повторяя упражнение с небольшим паузами между сериями);
- упражнения на укрепление мышц пресса: подъемы туловища из положения лежа, подъемы ног из положения лежа одновременно и попеременно;
- удержание угла на гимнастической стенке из вися;
- упражнения «Велосипед», «Уголок», сидя на полу;
- игровые упражнения: «Силачи», «Крокодилы», «Перетяни», «Передача мяча», «Переложить предмет».

*Контроль.* Наблюдение. Обсуждение.

#### **Тема 4. Физические упражнения на развитие ловкости.**

*Теоретическая часть.* Беседа «Что такое ловкость?». Просмотр видеоролика «Тренировка ловкости» с участием спортсменов, демонстрирующих ловкость и координационные способности. Обсуждение с детьми способов улучшить свою ловкость.

*Практическая часть.*

- бег с максимальной скоростью: с места, с хода;
- челночный бег, 2х10 м и 3х5 м с касанием отметки рукой, ногой;
- челночный бег 2х5, 3х5 м с последовательным переносом предметов с одной линии на другую;
- бег на короткие дистанции;
- подвижные игры «Кто быстрее?», «Перенеси предмет», «Догони пару».

*Контроль.* Наблюдение. Обсуждение.

#### **Тема 5. Физические упражнения на развитие выносливости.**

*Теоретическая часть.* Беседа «Что такое выносливость?». Просмотр видеоролика «Выносливость – шаг к победе» с участием спортсменов, демонстрирующих выносливость в циклических видах спорта с нагрузкой длительного характера. Обсуждение с детьми способов улучшить свою выносливость.

*Практическая часть.*

- бег с равномерной скоростью (в равномерном темпе);
- бег в сочетании с другими движениями (ведением мяча, со скакалкой, прыжками);
- повторный бег на отрезках от 200 до 600 м с интервалами отдыха и дыхательными упражнениями. Например: бег 2 раза по 200 м, 2 раза по 300 м;
- бег с неоднократным изменением скорости на дистанции. Например, бег с равномерной скоростью с ускорениями по 150 м в середине и конце дистанции.

- эстафетный бег с этапами до 300 м;
  - подвижные игры: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием».
- Контроль.* Наблюдение. Обсуждение.

## **Тема 6. Физические упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.**

*Теоретическая часть.* Беседа на тему: «Что такое скоростно-силовые качества?». Объяснение, для выполнения каких упражнений они необходимы. Рассмотрение с детьми фотографий спортсменов, демонстрирующих скоростно-силовые способности. Обсуждение с детьми способов улучшить свои скоростно-силовые качества.

*Практическая часть.*

- и.п.: полуприсед, руки отведены назад. Выполнить энергичный мах руками вперед-вверх с одновременным разгибанием ног и подъемом на носки;
- и.п.: полуприсед (глубокий присед), руки отведены назад. Выполнить энергичный мах руками вперед-вверх с одновременным прыжком вверх толчком обеими ногами;
- и.п.: упор присев. Выполнить прыжок вверх с махом рук вверх и мягким приземлением в полуприсед, руки вперед;
- и.п.: полуприсед, руки отведены назад. Небольшой прыжок вперед (на гимнастический мат) в положение полуприседа, руки вперед;
- прыжки в длину с места на гимнастический мат, на заданную длину по ориентирам;
- выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием и с отягощением, например, с набивным мячом в руках;
- прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперед «Лягушки»;
- прыжки в длину с места через ленту (веревочку);
- подвижные игры: «Кенгуру», «Волк во рву», «Ловишки на фитолах».
- метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте и с разного расстояния (2-6 м).
- бросание теннисного мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от пола;
- бросание набивного мяча вперед от груди;
- метание теннисного мяча вдаль;
- метание мешочков с песком на дальность;
- подвижные игры «Меткие стрелки», «Два мяча», «Дискоболы».

*Контроль.* Наблюдение. Обсуждение.

## **Тема 7. Изучение основ техники выполнения испытаний комплекса ГТО.**

*Теоретическая часть.* Беседа об особенностях техники выполнения испытаний комплекса ГТО: исходные положения, стойки, положение корпуса, рук и ног, правильное дыхание, количество выполнения для сдачи нормативов на значок. Сообщить детям о том, что на последующих занятиях будут

рассмотрены допускаемые ошибки (попытка не засчитывается), которые нужно знать и учитывать для успешного прохождения испытаний.

*Практическая часть.* Двигательные задания на развитие физических качеств: «Собери мячи» (быстрота), «Перенеси предметы» (ловкость), «Мотальщики» (сила), «Пройди сквозь паутину» (гибкость).

Командная игра «Волейбол с фитболом» на развитие быстроты, силы, ловкости и выносливости.

*Контроль.* Беседа. Обсуждение.

### **Тема 8. Техника челночного бега**

*Теоретическая часть.* Рассматривание схемы передвижения в челночном беге 3x10 м, отмечая особенности данного вида тестирования (бег на короткое расстояние с постоянной сменой направления между двумя точками). Главная задача – пробежать дистанцию необходимое количество раз и максимально быстро, обязательно касаясь линии рукой.

Ошибки:

- фальстарт;
- нет касания линии рукой.

*Практическая часть.* Применение полученных знаний по технике выполнения челночного бега на практике (исходное положение перед стартом, начало движения точно по сигналу, бег по-прямой, касание линии рукой, ускорение на последнем отрезке). Челночный бег по двое наперегонки.

Эстафеты: «Посадка картошки», «Ловкие ребята».

*Контроль.* Наблюдение. Обсуждение.

### **Тема 9. Техника прыжка в длину с места**

*Теоретическая часть.* Рассматривание схемы техники выполнения прыжка в длину с места, отмечая особенности исходного положения, постановки ног, положения рук, отталкивания и приземления одновременно на полусогнутые ноги с вынесением рук вперед.

Главная задача – посредством сильного толчка и взмаха рук прыгнуть в длину с места максимально далеко, используя 3 попытки.

Ошибки:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание ногами поочередно.

*Практическая часть.* Применение полученных знаний по технике выполнения прыжка в длину с места на практике (исходное положение, сильный толчок с одновременным взмахом рук, полет и аккуратное приземление). Прыжки в длину с места по одному и небольшой группой в обозначенное место, за линию

Эстафеты: «С кочки на кочку», «Кенгуру».

*Контроль.* Наблюдение. Обсуждение.

## **Тема 10. Техника метания в цель**

*Теоретическая часть.* Рассматривание схемы техники выполнения метания в цель, отмечая особенности техники (стойка ноги врозь, левая нога впереди правой. Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, затем быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом).

Главная задача – попасть мячом с расстояния 5 м в закрепленный на стене обруч диаметром 90 см, на высоте 2 м от пола, используя 5 попыток.

Ошибки:

- заступ за линию метания.

*Практическая часть.* Применение полученных знаний по технике метания в цель на практике (правильное исходное положение, замах и сильный бросок).  
Метание в цель.

Эстафеты: «Меткие стрелки», «Не промахнись».

*Контроль.* Наблюдение. Обсуждение.

## **Тема 11. Техника наклона вперед**

*Теоретическая часть.* Рассматривание схемы техники выполнения наклона вперед из положения стоя, отмечая особенности выполнения упражнения (стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см, выполнить два предварительных наклона, при третьем наклоне максимально наклониться и зафиксировать результат в течение 2 сек.).

Главная задача –достаточно сильно наклониться, не сгибая ног в коленях, достать до максимальной отметки.

Ошибки:

- сгибание ног в коленях;

- удержание результата пальцами одной руки;

- отсутствие удержания результата в течение 2 с.

*Практическая часть.* Применение полученных знаний по технике наклона вперед на практике (стоя на скамье и выпрямив ноги в коленях, достать в наклоне одну из нижних отметок). Выполнение наклонов.

Эстафеты: «Туннель из обручей», «Паучки».

*Контроль.* Наблюдение. Обсуждение.

## **Тема 12. Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу**

*Теоретическая часть.* Рассматривание схемы техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу (отжимания от пола), отмечая особенности выполнения упражнения (принять положение упор лежа на полу, затем согнуть руки в локтях, опустив при этом тело до параллели с полом, после чего, напрягая тело, медленно разогнуть руки, вернувшись в исходное положение. Опускаясь вниз, важно сохранять угол сгиба локтя 45° по отношению к туловищу).

Главная задача – сделать максимальное количество отжиманий, сохраняя прямую линию тела с ногами и касаясь грудью платформы.

Ошибки:

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- поочередное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола (платформы);
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

*Практическая часть.* Применение полученных знаний по технике отжимания от пола на практике (отжимание от скамейки и от пола). Выполнять отжимания в небольшом количестве (3-4 подхода по 5-6 раз).

Эстафеты: «Крокодилы», «Арки».

*Контроль.* Наблюдение. Обсуждение.

### **Тема 13. Техника поднимания туловища из положения лежа на спине**

*Теоретическая часть.* Рассмотрение схемы техники поднимания туловища из положения лежа на спине, отмечая особенности выполнения упражнения (лежа на спине на гимнастическом мате, ноги согнуты в коленях под углом 90°, руки за головой, пальцы рук «в замке», ступни прижать к полу. По команде энергично подняться, чтобы спина приняла вертикальное положение, и коснуться локтями коленей, обратным движением вернуться в исходное положение и коснуться лопатками мата). Главная задача – выполнить максимальное количество завершенных подъемов-опусканий за 1 мин.).

Ошибки:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- изменение прямого угла согнутых ног.

*Практическая часть.* Применение полученных знаний по технике поднимания туловища из положения лежа на спине. Выполнение упражнений в парах (один выполняет, второй фиксирует ноги, затем партнеры меняются местами).

Эстафеты: «Передача мяча», «Сбор урожая».

*Контроль.* Наблюдение. Обсуждение.

### **Ожидаемые результаты по изучению 2 модуля «Метаем, прыгаем, бежим – ГТО мы все сдадим!» (специальная физическая подготовка)**

*Обучающийся должен знать:*

- процедуру прохождения тестирования в рамках ВФСК ГТО;
- упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости и выносливости;
- особенности техники выполнения испытаний комплекса ГТО;
- ошибки (когда попытка не засчитывается) при прохождении испытаний.

*Обучающийся должен уметь:*

- максимально проявлять физические способности при выполнении специальных упражнений;
- соблюдать правильную технику выполнения упражнений комплекса ГТО;
- демонстрировать исходные положения, стойки, положение корпуса, рук и ног, правильное дыхание.

*Обучающийся должен владеть:*

- различными вариантами упражнений для развития физических качеств силы, быстроты, гибкости и выносливости;
- техникой упражнений, всеми исходными положениями нормативов ГТО.

### **Критерии и способы определения результативности.**

*Критерии:* развитие физических качеств, техника исходных положений, стоек, количественный результат.

Основными методами отслеживания результативности являются наблюдения педагога, обсуждения, мониторинг индивидуальных достижений.

По окончании обучения по данному модулю у воспитанников будут **сформированы** познавательная, социальная компетенции. Дети будут владеть техникой выполнения испытаний комплекса ГТО, максимально проявляя физические способности при выполнении упражнений.

## **Модуль 3. «Весёлые ГТОшки» (эстафеты и командные игры)**

Реализация этого модуля направлена на закрепление и совершенствование навыков специальной физической подготовки в игровой и соревновательной формах, командных играх, сдачу контрольных нормативов.

**Цель модуля:** подготовка к сдаче нормативов ГТО посредством эстафет, командных игр. Повышение уровня общей физической подготовки.

### **Задачи:**

*Оздоровительные:*

- укрепить здоровье воспитанников, повысить работоспособность организма;
- способствовать гармоничному физическому развитию детей;
- сформировать у детей потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

*Образовательные:*

- расширить знания и представления детей о правилах и проведении эстафет, командных игр;
- улучшить физические качества, расширить двигательный опыт детей;
- расширить кругозор детей для активной жизни и самостоятельной деятельности.

*Воспитательные:*

- воспитание интереса к физическим тренировкам, заинтересованности в сдаче испытаний ГТО;

- формирование умения работать в команде и эффективно взаимодействовать между собой;
- воспитание морально-волевых качеств, умения достигать поставленной цели.

**Учебно-тематический план модуля «Весёлые ГТОшки»  
(эстафеты и командные игры)**

| № | Наименование тем                                                         | Количество часов |          |           | Форма контроля/<br>аттестации      |
|---|--------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|-----------|------------------------------------|
|   |                                                                          | Всего            | Теория   | Практика  |                                    |
| 1 | Эстафеты и командные игры на совершенствование быстроты, выносливости    | 4                | 1        | 3         | Обсуждение<br>Наблюдение           |
| 2 | Эстафеты и командные игры на совершенствование скоростно-силовых качеств | 4                | 1        | 3         | Обсуждение<br>Наблюдение           |
| 3 | Эстафеты и командные игры на совершенствование силы                      | 4                | 1        | 3         | Обсуждение<br>Наблюдение           |
| 4 | Эстафеты и командные игры на совершенствование гибкости                  | 4                | 1        | 3         | Обсуждение<br>Наблюдение           |
| 5 | Демонстрация достижений<br>«Мы бодры и здоровы – ГТО сдавать готовы!»    | 4                | 1        | 3         | Наблюдение<br>Протоколы достижений |
| 6 | Итоговое мероприятие<br>«Я готов к ГТО!»                                 | 4                | 1        | 3         | Анализ деятельности детей          |
|   | <b>Итого</b>                                                             | <b>24</b>        | <b>6</b> | <b>18</b> |                                    |

**Содержание 3 модуля:**

**Тема 1. Эстафеты и командные игры на совершенствование быстроты, выносливости.**

*Теоретическая часть.* Беседа с детьми о том, что эстафеты и командные игры также помогают успешно подготовиться к сдаче нормативов комплекса ГТО, так как они содержат двигательные задания на развитие силы, быстроты, гибкости и выносливости.

Обсуждение правил передачи эстафеты, правил командных действий, работы с определенным физкультурным инвентарем. Напоминание о технике безопасности во время бега, обегания ориентиров, бега командой.

*Практическая часть.*

Эстафеты: «Посадка картошки» (раскладывание мячей в лунки), «Грибники» (сбор грибов на поляне), «Круговая эстафета» (бег по отрезкам с передачей предмета), «Спортивное ориентирование» (бег по схемам, стрелкам, цифрам).

Командные игры: «Дружная семейка» (бег с поочередным присоединением игрока к команде), «Веселая цепочка» (бег, взявшись за руки), «Поварята» (передача «картошки» гигантскими ложками друг другу и перебеганием с места на место).

*Контроль.* Обсуждение. Наблюдение.

## **Тема 2. Эстафеты и командные игры на совершенствование скоростно-силовых качеств.**

*Теоретическая часть.* Повторение правил передачи эстафеты, правил командных действий, работы с определенным физкультурным инвентарем. Напоминание о технике безопасности во время прыжков, перепрыгиваний, командных прыжках.

*Практическая часть.*

Эстафеты: «Кузнечики» (прыжки в определенное место), «Болото» (прыжки через топь), «Следы» (прыжки по следам), «Прыжки на фитболах».

Командные игры: «Кочки-переправы» (одновременные прыжки всей командой с кочки на кочку по кругу), «Прыжки на движущемся полотне» (команда одновременно подпрыгивает, капитан двигает вперед полотно под командой), «Ковбои» (передвижение команды верхом на длинном шесте).

*Контроль.* Обсуждение. Наблюдение.

## **Тема 3. Эстафеты и командные игры на совершенствование силы.**

*Теоретическая часть.* Повторение правил передачи эстафеты, правил командных действий, работы с определенным физкультурным инвентарем. Напоминание о технике безопасности во время переноски предметов, передвижении в зацикленном полотне, метании, перетягивании каната.

*Практическая часть.*

Эстафеты: «Переноска арбузов» (набивных мячей), «Гусеница» (передвижение в зацикленном полотне), «Передай предмет (лежа на полу друг за другом, для передачи нужно сесть, взять предмет и лежа передать), «Живые ворота» (прокатывание мяча под детьми, встающих в положение упор на ладони и носки), «Мишени» (метание мешочков с песком в разные мишени).

Командные игры: «Сластёны» (переноска командой гигантской конфеты), «Удержи мяч на полотне» (создавая волны полотном, удержать мяч на нем как можно дольше), «Перетягивание каната», «Таран» (толкание мяча бревном), «Ручной балансир» (переноска бревна с находящимся внутри мячом).

*Контроль.* Обсуждение. Наблюдение.

#### **Тема 4. Эстафеты и командные игры на совершенствование гибкости.**

*Теоретическая часть.* Повторение правил передачи эстафеты, правил командных действий, работы с определенным физкультурным инвентарем. Напоминание о технике безопасности во время наклонов вниз, командном прохождении в обруч.

*Практическая часть.*

Эстафеты: «Строители» (установка кирпичиков на полу, стоя на кубе), «Паутина» (пролезание через обручи с «паутиной»), «Спасатели» (потянувшись вперед, постараться достать предметы).

Командные игры: «Движущаяся стенка» (стенкой из кирпичиков катить мяч), «Игольное ушко» (прохождение командой в обруч), «Путаница» (дети берутся за руки и запутываются между собой разными способами, другая команда должна распутать).

*Контроль.* Обсуждение. Наблюдение.

#### **Тема 5. Демонстрация достижений. «Мы бодры и здоровы – ГТО сдавать готовы!»**

*Теоретическая часть.* Обсуждение с детьми степени готовности к сдаче нормативов ГТО. Поощрение воспитанников за их настойчивость, упорство на пути к цели. Повторение особенностей техники выполнения испытаний: исходные положения, стойки, положение корпуса, рук и ног, правильное дыхание, количество выполнения для сдачи нормативов на значок.

*Практическая часть.* Демонстрация детьми своих достижений среди участников группы. Построение. Деление на подгруппы. Работа малыми группами. Пробное прохождение испытаний комплекса ГТО, переходя от одного этапа к другому. Воспитанники самостоятельно контролируют выполнение упражнения, опираясь на приобретенные знания о технике упражнений.

*Контроль.* Наблюдение. Протоколы достижений.

#### **Тема 6. Итоговое мероприятие «Я готов к ГТО!».**

*Теоретическая часть.* Беседа с воспитанниками о предстоящем итоговом мероприятии – спортивном празднике с участием детей и родителей «Я готов к ГТО!». Обсуждение того, какие свои успехи и достижения дети хотели бы продемонстрировать на празднике. Составление показательного номера.

*Практическая часть.* Подготовка к празднику, отработка показательного выступления детей, работа над качеством выполнения упражнений (правильная техника, точность, легкость, результативность).

Командная игра «Волейбол «вслепую» (перебрасывание мячиков через непросвечивающее полотно вместо сетки, после сигнала подводится итог, побеждает команда с наименьшим количеством мячиков на своей половине).

*Контроль.* Анализ деятельности детей.

**Ожидаемые результаты по изучению 3 модуля  
«Весёлые ГТОшки»  
(эстафеты и командные игры)**

*Обучающийся должен знать:*

- все о комплексе ГТО как о системе мероприятий, направленных на укрепление здоровья с помощью систематической физической подготовки;
- эстафеты и командные игры на развитие физических качеств, необходимых для сдачи нормативов ГТО;
- правила передачи эстафеты, правила командных действий.

*Обучающийся должен уметь:*

- правильно передавать эстафеты, грамотно работать в команде, умело пользоваться необходимым физкультурным инвентарем и оборудованием;
- технично и качественно демонстрировать свои достижения, максимально проявлять свои двигательные способности.

*Обучающийся должен владеть:*

- навыками совместных действий в команде, соревновательными умениями;
- техникой выполнения испытаний комплекса ГТО;
- стойким интересом к физической культуре и спорту, к сдаче нормативов ГТО.

**Критерии и способы определения результативности.**

*Критерии:* развитие физических качеств, умение работать в команде, выполнять до конца поставленную задачу.

Основными методами отслеживания результативности являются наблюдения педагога, обсуждения, мониторинг индивидуальных достижений.

По окончании обучения по данному модулю у воспитанников будут **сформированы** социальная, деятельностная компетенции. Дети будут знать эстафеты и командные игры на развитие физических качеств, грамотно работать в команде, технично и качественно демонстрировать свои достижения.

**Воспитательная деятельность.**

Программа направлена на формирование у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью, прививание ценностей физической культуры и популяризацию Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Основные цели программы включают:

- повышение интереса детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- создание благоприятных условий для всестороннего развития физических качеств;
- поддержание мотивации и желания сдавать нормативы ГТО.

Достижения указанных целей реализуются следующие мероприятия:

- информационные встречи и лекции, направленные на ознакомление с комплексом ГТО;
- регулярные тренировочные занятия и тестирование физической подготовленности;
- организация соревнований различного уровня и тематических праздников, направленных на закрепление полученных навыков и вовлечение семей в активную жизнь.

Реализация программы позволяет создать среду, способствующую развитию физической культуры, укреплению здоровья и формированию привычки вести здоровый образ жизни.

### **Сентябрь**

Привлечение детей к занятиям спортом, знакомство с комплексом ГТО.

Мероприятия:

- Проведение информационной встречи «Что такое ГТО?»
- Организация тестирования начальной подготовленности («Проверка готовности»)
- Праздничное открытие сезона ГТО («Осень начинается с движения!»)

### **Октябрь**

Развитие интереса к регулярным физическим нагрузкам, повышение уровня общей подготовки.

Мероприятия:

- Спортивные соревнования «Гонка поколений» (детско-взрослые эстафеты)
- Тренировочные мероприятия «Подготовка к сдаче нормативов»
- Тематические лекции о правильном питании и восстановлении организма спортсменов

### **Ноябрь**

Формирование мотивации к выполнению нормативов ГТО, подготовка к зимним видам спорта.

Мероприятия:

- Урок здоровья «Физкультура и иммунитет»
- Зимняя спортивная программа «За здоровьем зимой»
- Подготовка группы к участию в районных соревнованиях ГТО

## **Декабрь**

Укрепление командного духа и развитие чувства ответственности перед коллективом.

Мероприятия:

- Соревнования по лыжному спорту среди групп детского сада и школы
- Показательные выступления учеников, сдавших нормы ГТО
- Новогодний спортивный праздник «Веселые старты»

## **Январь**

Повышение активности детей во время зимних каникул, пропаганда активного отдыха на свежем воздухе.

Мероприятия:

- Конкурс рисунков и сочинений «Моя любимая спортплощадка»
- Мероприятие «Спортивный Новый Год»
- Квест-игра «Ориентирование на местности»

## **Февраль**

Активизировать интерес школьников и дошкольников к занятиям спортивной гимнастикой и плаванию.

Мероприятия:

- Лекции специалистов «Польза плавания и занятий гимнастикой»
- День открытых дверей спортивных секций города
- Открытые уроки по художественной гимнастике и акробатике

## **Март**

Совершенствование двигательных навыков и развитие выносливости.

Мероприятия:

- Участие в городских мероприятиях ГТО («Кросс наций», городской марафон)
- Посещение музея истории физической культуры региона
- Турнир по мини-футболу между школьниками разных возрастов

## **Апрель**

Пропаганда семейного подхода к занятию спортом, укрепление традиций здоровых семей.

Мероприятия:

- Семейные спортивные праздники («Папа, мама, я — спортивная семья!»)
- Проекты «Семейные прогулки и походы выходного дня»

- Совместные тренировки родителей и детей на школьных площадках

## **Май**

Подведение итогов учебного года, поощрение лучших участников, стимулирование дальнейшего участия в занятиях спортом.

Мероприятия:

- Торжественное закрытие спортивного сезона («Лучший спортсмен года»)
- Награждение отличившихся воспитанников значками ГТО
- Фестиваль творческих проектов «Здоровые дети — здоровая страна»

Таким образом, реализация данной программы способствует достижению поставленных целей воспитания и формирует устойчивый интерес молодежи к активному образу жизни и занятиям спортом, что является важным аспектом гармоничного развития личности каждого ученика.

## **Условия реализации программы «На пути к ГТО» Методическое обеспечение**

*Формы занятий:* тренировочное занятие, игровое занятие, соревнования.

*Основные методы работы с воспитанниками:*

- при обучении: целостный, расчлененный, игровой;
- при развитии физических качеств: повторный, переменный, игровой, соревновательный, круговой.

Используются показ, объяснение, беседа, практические занятия.

*Основными средствами являются:*

- общеразвивающие упражнения (упражнения, используемые для общей разминки); специально-подготовительные упражнения (упражнения, направленные на изучение отдельных элементов техники упражнений и на развитие специальных физических качеств).
- соревновательные упражнения (упражнения, выполняемые

непосредственно в процессе соревнований);

- общеподготовительные упражнения (упражнения, оказывающие разнонаправленное воздействие, способствуют развитию комплекса физических качеств и формированию разнообразных умений и навыков).

### **Материально-техническое обеспечение программы**

Для успешной реализации программы необходимы:

- *спортивный зал*: светлый, просторный, оснащенный разнообразным инвентарем в соответствии с возрастными и физиологическими особенностями детей, правилами безопасности, охраной здоровья воспитанников. Среда должна быть эстетичной, вызывать эмоционально-положительное отношение к двигательной деятельности.
- *спортивный инвентарь*: гимнастические доски, гимнастические и наклонные скамейки, скакалки, маты гимнастические, мячи, обручи, гимнастические палки.

### **Список литературы:**

1. Большакова А.С. Формирование культуры здоровья у детей дошкольного возраста / А.С. Большакова // Дошкольная педагогика. – 2023. – №10. – С. 16 – 18.
2. Бояринцева А.В. Обучение на основе движения: метод. рекомендации для специалистов образования и родителей / под ред. [А.В. Бояринцевой]. – М.: Линка-Пресс, 2019. – 208 с.
3. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений у воспитанников 3-7 лет. Система работы / Е.Н. Вавилова. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2017. – 160 с.
4. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные тренировки с детьми 5-7 лет / Е.Н. Вареник. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 128 с.
5. Дыбина О.В. Физическое развитие детей в дошкольной образовательной организации: учебно-методическое пособие / О.В. Дыбина, А.А. Ошкина, Е.А. Сидякина, А.Ю. Козлова, С.Е. Анфисова. под ред. О.В. Дыбиной. – М.: Национальный книжный центр, 2016. – 144 с.
6. Клементьева Е.В. Физкультура + музыка. Методические рекомендации / Е.В. Клементьева. – Новороссийск, 2021. – 90 с.
7. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера / С.А. Локтев – М.: Советский спорт, 2007. – 404 с.
8. Парциальная программа «Я – ГотоВ!» по образовательной области «Физическое развитие» для детей подготовительной группы ДООУ: учебно-методическое пособие / И.В. Новикова, Е.В. Преображенская, Г.В. Ермоленкова, О.Н. Борисенкова, И.В. Романова. – Саратов: ГАУ ДПО «СОИРО», 2018. – 28 с.
9. Пензулаева Л.И. – Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2018. – 128 с.
10. Серых Л.В. Готовим дошкольников к сдаче норм физкультурно-

спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»: методические рекомендации / Л.В. Серых, С.А. Невмывака, Л.Я. Кокунько, М.Г. Шламова и др. – Белгород: Графит, 2016. – 105 с.

11. Степаненкова, Э.Я. Методика физического воспитания / Э.Я. Степаненкова. – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005. – 96 с.

12. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет / Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. – 168 с.

12. Сборник физических упражнений, направленных на формирование готовности старших дошкольников к сдаче норм ГТО / сост. Е.Д. Нагибина. Камышлов: ГАПОУ СО «Камышловский педагогический колледж», 2021.

13. Колпачева Е.В. Спортивные игры на уроках физической культуры как средство физического воспитания обучающихся / Е.В. Колпачева, Е.А. Шуравина, А.Е. Колпачев. – // Молодой ученый. – 2022. – № 44 (439). – С. 362-364. – URL: <https://moluch.ru/archive/439/95967/> (дата обращения: 04.07.2023).

14. Создание в ДОУ физкультурно-оздоровительной среды, способствующей подготовке детей к сдаче норм ГТО / С. И. Понамарева, С. В. Бузина, О. В. Хижняк [и др.] // Молодой ученый. – 2020. – № 2 (292). – С. 406-407. – URL: <https://moluch.ru/archive/292/66192/> (дата обращения: 20.06.2023).

15. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования». URL: <http://legalacts.ru/doc/prikaz-minobrnauki-rossii-ot-17102013-n-1155/> (дата обращения: 18.06.2023).

16. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ. URL:

[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/) (дата обращения: 18.06.2023).

