

Министерство образования Самарской области

Структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы № 2 «Образовательный центр» имени Героя Советского Союза И. Т. Краснова с. Большая Глушица муниципального района Большеглушицкий Самарской области «Детско-юношеская спортивная школа», реализующие дополнительные общеразвивающие программы

Принята на заседании  
методического совета  
от 24. 06. 2025 г  
Протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ  
Начальник СП-ДЮСШ:  
С. В. Романов  
Распоряжение  
СП-ДЮСШ ГБОУ СОШ № 2 «ОЦ»  
с. Большая Глушица  
№ 8-р от 24. 06. 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
Общеразвивающая программа**

**«Азбука ГТО»**

направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:  
Фирсина Г. А.-  
старший методист СП-ДЮСШ  
ГБОУ СОШ № 2 «ОЦ»  
с. Большая Глушица

с. Большая Глушица, 2025 г.

## **Краткая аннотация**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Азбука ГТО» разработана с учётом интересов конкретной целевой аудитории, воспитанников дошкольных учреждений, возраст 5-7 лет, уровень освоения материала – стартовый (ознакомительный).

Программа направлена на формирование потребности к занятиям физкультурой и спортом детей дошкольного возраста, привлечение их к занятиям физкультурой, выполнению тестов ВФСК ГТО (для детей дошкольного возраста 6-7 лет) и сознательному применению предметно-физических упражнений (действий) в различных жизненных ситуациях.

Программа даёт возможность не только развивать физические резервы детей, но и воспитывает уверенность в себе, умение добиваться поставленной цели.

## **Пояснительная записка**

Решая вопросы модернизации отечественного образования и системы дополнительного образования Самарской области, одним из приоритетных направлений является сохранение уровня охвата детей дополнительным образованием через увеличение кружков физкультурно-спортивной направленности. Из этого следует, что одним из приоритетных направлений социально-экономического развития Самарской области (Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года) является поддержка детского спорта.

Программа предусматривает стартовый (ознакомительный) уровень освоения содержания материала, предполагающий использование общедоступных универсальных форм организации материала, минимальную сложность задач, поставленных перед воспитанниками.

### ***Направленность программы.***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука ГТО» (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

***Актуальность программы*** определяется возросшим вниманием к возвращению традиций сдачи норм ВФСК ГТО. Возрождение системы ГТО может реально повлиять на повышение уровня как психического, так и физического здоровья нации, поэтому внедрение комплекса ГТО в дошкольных учреждениях решит многие проблемы в физическом и психическом развитии ребенка-дошкольника.

Пропаганда и обучение навыкам сохранения здоровья обучающихся, находятся на первом месте в иерархии запросов к результатам образования и реализуются в соответствии со стратегическими документами, определяющими развитие системы дополнительного образования в Российской Федерации.

Программа нацелена на решение задач, определённых в «Концепции развития дополнительного образования», «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025г», «Стратегии социально-экономического развития Самарской области до 2030 года», направленных на формирование культуры здорового безопасного образа жизни, личностное развитие и позитивную социализацию.

***Новизна программы*** состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, содержание модуля может изучаться как в обычном очном режиме, так и с использованием ЭОР и дистанционных технологий, что максимально отвечает запросу социума, на возможность выстраивания обучающемуся индивидуального образовательного маршрута.

### ***Отличительные особенности программы:***

- Применение конвергентного подхода, позволяющего выстраивать образовательную среду, направленную на обогащение индивидуального опыта ребёнка с помощью жизненно-важных навыков, приобретённых в ходе реализации программы. Занятия по данной программе способствуют максимальному удовлетворению общечеловеческих потребностей, благодаря разнообразию осваиваемых разделов теоретического и практического характера (вопросы здорового питания; разнообразные виды гимнастики, упражнения с предметами, подвижные игры и др.).
- Реализация в очной форме, в смешанном (комбинированном) режиме: часть программного материала может реализоваться в формате дистанционного обучения, с использованием ЭОР и дистанционных технологий. Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах (РЭШ, Учи.ру, Я класс, Маркет плейс), разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.
- Целесообразность реализации программы в сетевой форме с использованием ресурсного обеспечения нескольких организаций, для повышения уровня спортивной подготовки обучающихся и улучшения качественного предоставления образовательных услуг в системе дополнительного образования. В реализации программы с использованием сетевого взаимодействия, наряду с организацией, осуществляющей образовательную деятельность, участвуют – дошкольные образовательные учреждения м.р. Большеглушицкий. Реализация взаимодействия осуществляется на основании договоров, заключенных между СП-ДЮСШ и ДОУ м.р. Большеглушицкий.

### ***Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе и с учетом нормативно-правовых актов:***

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (в редакции от 04.08.2023 г.);
- Указа Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации № 302 от 21.04.2023 г «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г № 467»;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации № 629 от 27.07.2022 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказа Минобрнауки РФ от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996- р.
- Концепции развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-Р);
- Распоряжения Правительства Самарской области от 9.08.2019 № 748-р «О внедрении модели функционирования системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановления Правительства Самарской области от 12.07.2017г. № 441 «О стратегии социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (редакция от 01.01.2021г.).

- Указа Президента РФ от 24 марта 2014 г. N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО).

- Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО).

**Педагогическая целесообразность** заключается в применении на занятии деятельностного подхода, который позволяет максимально продуктивно усваивать материал путём смены способов организации деятельности. Педагог стимулирует познавательные интересы воспитанников и развивает их практические навыки. В программу включены коллективные практические занятия, развивающие коммуникативные навыки и способность работать в команде. У детей воспитывается ответственность за порученное дело, дисциплинированность, взаимовыручка.

**Цель программы:** приобщение детей к культуре здорового образа жизни, создание условий для личностного и физического развития, с помощью внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в систему работы дошкольного учреждения.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

-получить знания о сохранении здоровья, режиме дня, закаливании; профилактике травматизма;

-обучить техническим и тактическим приёмам ОФП, спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики;

-обучить технике выполнения упражнений комплекса ГТО;

#### **Развивающие:**

- развить двигательную активность через интерес и желание вести здоровый образ жизни;

- формировать социально-коммуникативную грамотность на уровне дошкольного образования (усвоение моральных норм и ценностей);

- повысить сопротивляемость организма детей неблагоприятным влияниям внешней среды посредством физических упражнений;

- формировать социально-коммуникативную грамотность у дошкольников

#### **Воспитательные**

-воспитать привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности

**Возраст обучающихся.** Программа «Азбука ГТО» адресована обучающимся дошкольного возраста (5-7 лет). Набор в группы осуществляется на добровольной основе, то есть

принимаются все желающие заниматься в объединении и не имеющих медицинских противопоказаний.

Доступность реализации дополнительной программы: в программе предусмотрено участие образовательными потребностями: детей с ограниченными возможностями здоровья (отдельные категории обучающихся возможностями здоровья); детей талантливых (одарённых, мотивированных); детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

**Сроки реализации.** Программа «Азбука ГТО» рассчитана на 1 год обучения, всего 126 часов в год.

**Формы организации занятий:** по группам, индивидуально или всем составом.

**Форма обучения:** очная, очно-дистанционная, с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. Используются теоретические (лекции), практические, комбинированные. Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают: беседы, игры, конкурсы, соревнования, самостоятельная работа, электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) по приказу учреждения.

**Режим занятий:** занятия по программе «Азбука ГТО» проводятся 3-4 раза (3,5 часа в неделю). Исходя из санитарно-гигиенических норм продолжительность часа занятия (академического часа) для обучающихся дошкольного возраста (5-7 лет) – до 45 минут, время перерыва между занятиями от 5 до 10 минут.

**Наполняемость учебных групп:** составляет от 15 до 25 человек.

**Режим обучения:** занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

### *Прогнозируемые образовательные результаты программы*

<b>Личностные</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– проявляют устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;</li><li>– проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;</li><li>– умеют оказывать помощь своим сверстникам.</li></ul>
<b>Метапредметные</b>	<p><b>Познавательные</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-умеют ориентироваться в различных правилах игр, усваивают информацию, получаемую из различных источников;</li><li>-владеют навыками ясно, излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;</li></ul> <p><b>Коммуникативные</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-умеют продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</li></ul> <p><b>Регулятивные</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-владеют элементарными навыками планирования своих действий;</li><li>-умеют самостоятельно оценивать ситуацию и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом возрастных особенностей;</li><li>-умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях;</li></ul>

<b>Предметные</b>	<p>Результат освоения программы:</p> <p>знают:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила личной гигиены;</li> <li>- ТБ при выполнении упражнений; на занятии, в быту;</li> </ul> <p>умеют:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основами техники всех видов двигательной активности;</li> <li>- осваивают технику и тактику игры,</li> <li>- выполнять ходьбу, бег, прыжки, метание.</li> <li>- технически правильно выполнять виды двигательной активности (ходьба, бег, прыжки, метание);</li> <li>- принимают участие в тестировании ВФСК ГТО.</li> </ul> <p>-приобретают навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, формирование правильной осанки и культуры движений.</p> <p>- успешное прохождение тестирования в рамках ВФСК ГТО.</p> <p>Присвоение знаков ГТО.</p>
-------------------	---

### **Критерии и способы определения результативности при освоении дополнительной программы**

Все модули содержат контрольно-измерительные материалы, которые выявляют качество спортивной подготовки и позволяют корректировать её в соответствии с полученными результатами.

В конце каждого модуля определяется степень усвоения ребёнком данного материала, путём проведения приёма нормативов, проведения соревнований, спортивных праздников с разнообразными спортивными играми и эстафетами.

Для определения готовности детей подготовительной группы к усвоению Программы два раза в год проводится мониторинг физической подготовки воспитанников (вводный и итоговый).

Предлагаемые детям двигательные тесты сравнительно просты, однако, учитывая возрастные особенности испытуемых, необходимо, чтобы дети заблаговременно освоили контрольные упражнения достаточно хорошо, чтобы при тестировании основное внимание было направлено на достижение результата.

Учитывая психологические особенности дошкольников, тестирование проводится в форме состязаний, в игровой форме.

На протяжении всего периода обучения используются продуктивные формы: проводятся спортивные соревнования, конкурсы, квесты - они повышают интерес к занятиям; проводятся систематически, с приглашением родителей (законных представителей).

### **Формы контроля качества образовательного процесса**

1. Усвоение теоретических знаний (беседа); тестирование;
2. Устойчивость интереса к занятиям физической культурой (индивидуальная беседа, коллективная рефлексия);
3. Физическое развитие обучающихся (педагогическое наблюдение);
4. Соревнования, эстафеты, весёлые старты;
5. Результативное прохождение тестирования в рамках ВФСК ГТО. Присвоение знаков ГТО.

В результате освоения содержания программы учащиеся должны:

*Знать* - что такое ГТО; виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору комплекса ГТО; технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; правила безопасного поведения во время

занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами и причины травматизма.

**Уметь** - соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, подвижными играми, эстафетами; правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО; максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию.

**Иметь навык** - приобретенные знания и умения в практической деятельности в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг и для успешного выполнения нормативов по возрастной ступени комплекса ГТО на знак отличия в Центре тестирования по месту жительства.

**Формы контроля:** теоретический опрос - май, выполнение нормативов по ГТО - по графику Центра тестирования по месту жительства.

Итоги освоения дополнительной образовательной программы анализируются администрацией совместно с педагогами.

#### **Критерии и показатели оценки эффективности программы.**

- 1.Стабильный состав и интерес обучающихся к обучению и пропаганда занятий физической культурой и спортом.
- 2.Динамика прироста показателей уровня физической подготовленности.
- 3.Выполнение норм комплекса ГТО на знак отличия по возрастной ступени.

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ «Азбука ГТО»**

<b>№ модуля</b>	<b>Наименование модуля</b>	<b>Количество часов</b>		
		<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1.	«Основы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»	42	10	32
2.	«ФСК ГТО для дошкольников»	42	8	34
3.	«Совершенствование двигательных умений. Лёгкая атлетика»	42	9	33
	<b>ИТОГО</b>	<b>126</b>	<b>29</b>	<b>97</b>
	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения Обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий		

#### **Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий (по приказу учреждения).**

Онлайн-сервисы для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

- 1 Платформа Сферум.
- 2 В-контакте (организация обучения в группе «В контакте»)

В обучении с применением ЭО и ДОТ используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- Консультация;
- Практическое занятие;
- Самостоятельная внеаудиторная работа;

Сопровождение предметных дистанционных курсов может осуществляться в следующих режимах:

- Тестирование on-line;
- Консультации on-line;

**Учебно-тематический план 1 модуля**  
**«Основы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»**

**Цель модуля:** создание условий для приобщения детей к здоровому активному образу жизни и формирование интереса к спорту посредством физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Задачи модуля:**

- укрепить здоровье, правильное физическое развитие детей дошкольного возраста;
- обучить безопасному поведению во время занятий и при организации общей физической подготовки;
- обучить различным вариантам построения и перестроения (шеренги, колонны; круги);
- обучить базовым двигательным действиям;
- научить восстанавливать дыхание через нос;
- научить играть с пальчиками (пальчиковая гимнастика);
- научить выполнять общеразвивающие упражнения с использованием гимнастических предметов

**Предметные ожидаемые результаты:** обучающиеся должны знать: ТБ во время занятий и в быту; основы здорового образа жизни; режим дня, питание.

№ п/п	Наименование раздела (модуля), темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
	<b>1 модуль «Основы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»</b>	<b>42</b>	<b>10</b>	<b>32</b>	
1	Вводное занятие. Здоровый образ жизни. Правила техники безопасности при проведении занятий. Режим дня. Утренняя зарядка	1	1	-	Водный мониторинг
2	Здоровое питание. Полезные и вредные продукты. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья	1	1	-	Коллективная рефлексия
3	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения без предметов.	9	2	7	Контрольные испытания (ОФП)
4	Общеразвивающие упражнения с предметами.	9	1	8	Контрольные испытания (ОФП)
5	Гимнастика: пальчиковая, дыхательная, суставная	9	2	7	Демонстрация
6	Подвижные спортивные игры.	10	2	8	Наблюдение за самостоятельной игровой деятельностью.
7	Подведение итогов.	3	1	2	Тестирование. Участие в сдаче норм ВФСК ГТО 1 ступень.

## **Содержание модуля «Основы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»**

**Тема №1. Теория.** Водное занятие. Здоровый образ жизни. Правила безопасности во время занятий и в быту. Понятие о здоровье. Режим дня. Утренняя зарядка

Занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Техника безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на стадионе. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

**Практика.** Водный мониторинг.

**Тема № 2. Теория.** Здоровое питание. Полезные и вредные продукты.

Физическое развитие человека. Влияние физкультуры и спорта на организм. Правила питания при занятии спортом. Самые полезные продукты. Вредные продукты.

Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Влияние природных факторов на организм человека.

**Практика.** Корректирующая рефлексия.

**Тема № 3. Теория.** Требования техники безопасности на занятиях.

**Практика. Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения без предметов**

- Строевые упражнения. Команды для управления группой, понятие о строю и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал. Равнение в шеренгу. Команда «смирно» и «вольно». Простейший расчет на «первый- второй». Перестроение из одной шеренги в две.

- Виды строя: в одну, в две шеренги, в три, в колонну по одному, по два. (1час). Перестроение из одной шеренги в две. Простейший расчет на «первый-второй»- «третий». Перестроения

- Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. (1час).

- Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении. Походный строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Упражнение в ходьбе змейкой в колонне по одному и парами.

- Построение в три колонны, размыкание и смыкание приставными шагами в стороны.

- Поворот на углу зала во время движения.

- Повороты на месте направо и налево по счету.

- Остановка после ходьбы всем одновременно.

Общеразвивающие гимнастические упражнения: для рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи.

- Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения на гибкость. Наклоны, повороты, вращения

Упражнения для мышц ног, таза из различных исходных положений.

-Упражнения (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

-Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки

Упражнения для всех групп мышц.

-Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног.

-Упражнения для шеи и туловища. Упражнения на гимнастической стенке. Комплекс упражнений по ОФП без предметов.

Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов.

- «Меткие стрелки». Наклоны в стороны. Выпады. «Носочек прыгает», «Колечко», Прыжки, «Пружинка» Челедование с дыхательными упражнениями или ходьбой.

#### **Тема 4. Теория.** Требования техники безопасности на занятиях.

**Практика.** Общеразвивающие упражнения с предметами Упражнения с гимнастической палкой (или сложенной вчетверо скакалкой).

- Стойка на носках. Наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги

Упражнения с малым мячом.

- Упражнения для рук. Повороты вправо- влево. Наклоны к ногам. Приседания. Передача и катание мяча. Прыжки вокруг мяча на двух ногах

Упражнения с обручем.

- Основная, средняя и широкая стойка; обруч впереди, за плечами, за спиной. Повороты влево, вправо. Наклоны вверх, вниз. Упражнения лёжа на спине, на животе.

Упражнения на гимнастической скамейке.

- Основная стойка боком к скамейке. Наклоны головы вправо, влево, вниз. «Ножницы» руками, повороты вправо, влево, вниз. Наклоны к правой и левой ноге. Прыжки на двух ногах околоскамейки

Общеразвивающие упражнения в парах.

- Стоя лицом друг к другу, наклоны, пороты, приседания. Средняя и широкая стойка лицом друг к другу, повороты, пружинистые наклоны, приседания.

Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой, малым мячом, обручем.

1. «На носок».

2. Наклоны в стороны, вниз, приседания.

3. «Выпрями ноги», «Вставай», «Лодочка».

4. Махи ногами.

5. Прыжки на двух ногах через предмет, положенную на пол, чередование с ходьбой скользящим шагом по палке.

#### **Тема 5. Теория.** Требования техники безопасности на занятиях.

**Практика.** Гимнастика: пальчиковая, дыхательная, суставная.

- Пальчиковая гимнастика. Разминки пальцев: сгибания и разгибания; манипулирование пальцами. Использование обеих рук, движение десяти пальцев по-разному. Обыгрывание персонажей с помощью пальцев обеих рук. Повторение за педагогом текстов и движений.

- Игра «Этот пальчик». (Пальцы разомкнуты. Поочередно загибаются все пальцы, начиная с большого пальца. Пальцы крепко сжаты в кулак, затем кулак энергично разжимается, пальцы разомкнуты).

- Игра «Ну-ка, братцы, за работу!». (Пальцами правой руки поочередно загибаем пальцы левой руки, начиная с большого пальца).

Суставная гимнастика.

- Общеукрепляющая гимнастика для детей. Образное представление выполняемых упражнений, круги. Зарядка для детей «Будем прыгать и скакать», «А часы идут, идут», «Вместе по лесу идём», «В понедельник».

Дыхательная гимнастика.

- Влияние дыхательной гимнастики на организм человека. Общие рекомендации при выполнении упражнений. Последовательность дыхательных упражнений.

- Игра «Жук». ИП: малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у – сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».

- Игра «Петушок». ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить «ку-ка-ре-ку».

- Игра «Ворона». ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох – разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «каррр», максимально растягивая звук [p].

- Игра «Паровозик». Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-туу». Продолжительность – до 30 секунд.

- Игра «Дровосек». (Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на

выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком 6-8 раз.

- Игра «Сердитый ежик». Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком 3-5 раз.

**Тема 6. Теория.** Требования техники безопасности на занятиях.

**Практика.** Подвижные спортивные игры.

- «Горелки» Ход игры: Дети становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия. По считалке выбирается Ловишка. Он становится на линию спиной к остальным детям. Все стоящие парами говорят:

- «Гори, гори ясно, чтобы не погасло. Глянь на небо – птички летят, Колокольчики звенят. Раз, два, три – беги!» С окончанием слов дети стоящие в последней паре бегут вдоль колонны (один – справа, другой - слева., стремясь схватиться за руки. Ловишка старается поймать одного из пары и соединить с ним руки. Если ловящий успел это сделать, он образует с пойманной новую пару и становится впереди колонны, а оставшийся без пары становится ловишкой. Если Ловишка не поймал, он остаётся в той же роли. Во время произнесения слов Ловишка не оглядывается, ловить можно до того, как играющие возьмутся за руки.

- «Коршун и наседка».

Ход игры: В игре участвуют 8-10 детей, одного из игроков выбирают коршуном, другого наседкой. Остальные дети – цыплята, они становятся за наседкой, образуя колонну. Все держаться друг за друга. В стороне гнездо коршуна. По сигналу он вылетает из гнезда и старается поймать цыпленка, стоящего в колонне последним. Наседка, вытягивая руки в стороны, не даёт коршуна схватить цыпленка. Все цыплята следят за движениями коршуна и быстро двигаются за наседкой. Пойманный цыпленок идёт в гнездо коршуна.

- «Перемена мест»

Ход игры: Две команды по 8-10 человек выстраиваются шеренгами лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки за линиями городов (дистанция 10-12м), и расходятся на ширину вытянутых рук. По сигналу бегут навстречу друг к другу, стараясь как можно быстрее оказаться за чертой противоположного города, затем поворачиваются лицом к центру площадки и строятся в шеренгу. Побеждает команда, сделавшая это быстрее.

2 вариант. Перебегать боковым галопом, с прямыми ногами.

- «Бег шеренгами» Ход игры: Команды выстраиваются шеренгами (на расстоянии 15-20 шагов), можно дать им названия «Ракета» и «Спутник». По сигналу дети одной из команд, взявшись за руки идут вперёд, стараясь соблюдать равнение. Когда до другой шеренги участники которой сидят наземле, остаётся 2-3 шага, воспитатель даёт команду: «Беги!». Дети первой шеренги расцепляют руки и бегут в свой дом, а ребята второй шеренги стараются их осалить. При повторе команды меняются ролями.

2 вариант. Каждый раз дети обеих команд должны принимать определённое исходное положение, например, те, кто наступает, могут брать друг друга под руки, класть руки на плечи, сцеплять их впереди; те, кто ожидает приближения соперников, могут стоять спиной или боком к ним.

По одной игре, ранее изученной, педагог включает в каждое занятие 1 модуля.

**Тема 7. Подведение итогов.** Тестирование. Участие в сдаче норм ВФСК ГТО 1 ступень.

## **Учебно-тематический план 2 модуля ВФСК ГТО для дошкольников: от теории к практике**

**Цель модуля:** создание условий для формирования умений по выполнению физических упражнений (тестов) ВФСК ГТО.

**Задачи модуля:** - изучить теоретический материал о ВФСК ГТО и видах обязательных испытаний (тестов);

- обучить правилам безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми;
- научить выполнять общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами из комплекса ГТО; - обучить правилам подвижных игр.
- обучить правилам и технике выполнения правильной ходьбы и бега;
- научить метать теннисный мяч в цель;
- научить прыжкам в длину с места.

**Предметные ожидаемые результаты:**

- *обучающийся должен знать:* ТБ во время занятий и в быту; – тестовые испытания первой ступени ВФСК ГТО; знаки отличия (теоретический материал); технику выполнения ОРУ без предметов и с предметами.
- *обучающийся должен уметь:* выполнять упражнения пальчиковой и дыхательной гимнастики; выполнять тестовые элементы комплекса упражнений из ВФСК ГТО.
- *обучающийся должен приобрести навык:* выполнения отдельных упражнений (тестов) из комплекса ВФСК ГТО.

№ п/п	Наименование раздела (модуля), темы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
	<b>2 модуль «ВФСК ГТО для дошкольников»</b>	<b>42</b>	<b>8</b>	<b>34</b>	
1	Введение. Что такое ГТО. Ступени, тестовые испытания; значки.	2	1	1	Беседа, демонстрация
2	Комплекс упражнений из физкультурно-спортивного комплекса ГТО.	22	4	18	Контрольные испытания (упражнения из комплекса ГТО)
3	Гимнастика: пальчиковая, дыхательная, суставная	6	1	5	Демонстрация
4	Подвижные спортивные игры	9	1	8	Наблюдение за самостоятельной игровой деятельностью
5	Подведение итогов.	3	1	2	Тестирование. Участие в сдаче норм ВФСК ГТО 1 ступень.

**Содержание модуля «ВФСК ГТО для дошкольников»**

**Тема № 1. Теория.** Что такое ВФСК ГТО. Из истории становления ГТО. Ступени ГТО. Значки ГТО

**Практика.** Тестовые испытания (нормативы для дошкольников). Просмотр видеороликов правильного выполнения тестовых испытаний. Демонстрация выполнения тестов педагогом.

**Тема № 2. Теория.** Комплекс упражнений из физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

**Практика.** Упражнения на развитие силы.

- сгибание и разгибание рук,
- подтягивание к низкой и высокой перекладине,
- прыжки с места.

Упражнения на развитие скоростных качеств.

- челночный бег 3x10 м. (сек.); - бег на 30 м. (сек.)

- поднимание туловища из положения, лежа (количество раз за 1 мин.)

Упражнения на развитие гибкости.

- наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (см).

Упражнения на развитие выносливости.

- смешанное передвижение на 1000 м. (мин, сек.).

Упражнения на развитие координации, равновесия, меткости.

- метание теннисного мяча в цель,

- ходьба по гимнастической скамье,

- прыжки через скакалку,

- выполнение упражнения «Ласточка».

**Тема № 3. Теория.** Ознакомление с гимнастикой: пальчиковая, суставная, дыхательная.

**Практика.** Пальчиковая гимнастика.

- Игра «Прятки» Энергично сжимаем и разжимаем кулаки и показываем ладошки).

- Игра «На поляне». (Текст сопровождается демонстрацией: изображаем дом, замок, ворота).

- Игра «На прогулку». (Разжимаем пальцы из кулака по одному, начиная с большого пальца, ритмично разжимаем и сжимаем все пальцы вместе).

- Игра «По грибы». (Пальцы сжаты в кулак, затем поочерёдно отгибаем).

Суставная гимнастика.

- Комплекс №1. Ходьба в колонне по одному в обход зала (площадки) в чередовании с бегом; ходьба и бег вразбросенную. Упражнения без предметов.

- Комплекс №2. Игровое упражнение "Быстро в колонну!" Упражнения с малым мячом. Игра "Совушка".

- Комплекс №3. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег вразбросенную. Ходьба в колонне по одному с нахождением своего места по сигналу педагога.

Упражнения с флагжками.

- Комплекс №4. Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога поворот в другую сторону. Ходьба с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 40–50 см).

Упражнения с обручем. Ходьба в колонне по одному.

Дыхательная гимнастика.

- Игра «Качели». Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку: Качели вверх (вдох), Качели вниз (выдох), Крепче ты, дружок, держись.

- Игра «Дерево на ветру». ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

- Игра «Надуй шарик». ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» -хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» ребенок произносит: «шиши», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

**Тема № 4. Теория.** Что такое подвижные спортивные игры. Техника безопасности при игре. Практика.

- «Веревочка». Ход игры: На пол кладут верёвочку, длиной 1м. на расстоянии 5-6 м от её концов ставят флагжи. Двое детей встают у концов верёвки лицом к своим флагжкам. По сигналу:

«Раз, два, три, беги», дети бегут каждый к своему флагжу оббегают его возвращаются и дергают за конец верёвки. Побеждает тот, кому это удалось сделать первым.

2 вариант: Под двумя стульчиками, стоящими спинками друг к другу кладётся скакалка, дети сидят на стульях пока звучит музыка дети бегают вокруг стульев, как только музыка

остановится дети должны сесть на свой стул и схватить за конец скакалки тот кто сделал первый победил.

- «Эстафета парами» Ход игры: Дети становятся в 2 колонны парами за линию на одной стороне площадки. На противоположной стороне ориентиры. По сигналу первые пары, взявшись за руки, бегут до ориентиров, обегают их и возвращаются в конец колонны. Выигрывает та колонна, игроки которой быстрее выполнят задание и не разъединят руки во время бега.

- «Прыгни - присядь». Ход игры: Дети стоят в колонне на расстоянии одного шага от другого. Двое водящих с верёвкой в руках – длина 1,5м, располагаются справа и слева от колонны. По сигналу дети проносят верёвку перед колонной на высоте – 25-30см от земли. Дети в колонне поочерёдно перепрыгивают через верёвку. Затем, миновав колонну, водящие поворачиваются обратно, неся верёвку на высоте 50-60см. дети быстро приседают, принимая положение группировки, чтобы верёвка их не задела. При повторении ведущие меняются. Подпрыгивать вверхтолчком двух ног, не перешагивать, тот кто ошибся, выходит из колонны на 2-3 повторения игры.

- «Прыжковая эстафета». Ход игры: Дети встают в колонны и продвигаются вперёд разными видами прыжков: с одной ноги на другую, на двух ногах, с набивными мячами в руках, боком. В конце продвижения дать задание – выпрыгнуть вверх, коснуться рукой отметки на стене, баскетбольного кольца, подвешенного мяча.

2 вариант. Можно комбинировать задания: в одну сторону прыгать на правой ноге, а в другую – на левой; с мячом, зажатым между коленями, обратно голенью.

**Тема 5. Подведение итогов.** Тестирование. Участие в сдаче норм ВФСК ГТО 1 ступень.

### **Учебно - тематический план 3 модуля «Совершенствование двигательных умений. Лёгкая атлетика»**

**Цель модуля:** создание условий для совершенствования физической и технической подготовленности; стремление успешно выполнить тесты ГТО.

**Задачи модуля:** отработка навыков:

- правильной ходьбы и бега;
- метание теннисного мяча в цель;
- прыжков в длину с места.

Реализация этого модуля направлена на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Данный модуль состоит из тем тесно взаимосвязанных и дополняющих друг друга: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

#### **Предметные ожидаемые результаты:**

- *обучающийся должен знать:* тестовые испытания первой ступени ВФСК ГТО; знаки отличия (теоретический материал); технику выполнения элементов лёгкой атлетики: ходьбы, бега, метания, прыжков.
- *обучающийся должен уметь:* выполнять тестовые элементы комплекса упражнений из ВФСК ГТО.
- *обучающийся должен приобрести навык:* участия в соревнованиях по сдаче норм (тестов) из комплекса ВФСК ГТО (первая ступень).

№ п п	Наименование темы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	

	<b>3 модуль</b> <b>«Совершенствование</b> <b>двигательных умений.</b> <b>Лёгкая атлетика»</b>	<b>42</b>	<b>9</b>	<b>33</b>	
1	Введение. Правила ТБ при выполнении упражнений. Лёгкая атлетика.	12	4	8	Беседа, демонстрация
2	Прыжки.	11	3	8	Контрольные испытания (упражнения из комплекса ГТО)
3	Метание мяча. Техника метания.	11	2	9	Демонстрация
4	Подвижные спортивные игры.	7	1	6	Наблюдение за самостоятельной игровой деятельностью
5	Подведение итогов.	3	1	2	Тестирование. Участие в сдаче норм ВФСК ГТО 1 ступень.

### **Содержание модуля «Совершенствование двигательных умений. Лёгкая атлетика»**

**Тема №1.** Теория. Правила ТБ при выполнении упражнений. Легкая атлетика. Содержание упражнений по технике бега. Требования к технике бега.

**Практика.** Беговые упражнения.

Бег, отводя назад согнутые ноги в коленях, поднимая вперед прямые ноги, бег прыжками. Бег в медленном и среднем темпе. Бег «вприпрыжку», наперегонки, с препятствиями на 20—30 см.

Бег в сочетании с другими движениями (ведение мяча, со скакалкой; прыжками). Бег широким шагом через препятствия высотой 10-15 см.

Бег из разных стартовых положений, бег на скорость - дистанция 30 м. Медленный бег в течение 2—3 мин.

Челночный бег (5 раз по 10 м).

Чередование ходьбы и бега на 3-4 отрезках пути, по 100-150 м каждый. Ходьба с мешочком (вес 1 кг) на голове с выполнением различных заданий, ходьба по шпалам, ходьба вдвоем-втроем в затылок, держась руками за локти находящегося впереди. Ходьба на носках маленькими, частыми шагами. Шаг конькобежца.

Бег в среднем темпе по пересеченной местности на расстояние 200-300 м. Выполнение правильной техники бега. Упражнения для развития ловкости, быстроты движений, глазомера.

**Тема № 2. Теория.** Прыжки. Техника безопасности.

**Практика.** Прыжковая техника. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Освоение техники прыжка. Исходное положение перед прыжком. Подготовка к отталкиванию, Отталкивание, полёт и приземление.

Прыжок в длину с разбега. (5 часов; 1 час теория, 4 часа-практика).

Определение скоростно-силовых возможностей. Фазы прыжка: разбег, отталкивание, полёт, приземление. Прыжки через кружашуюся длинную скакалку, выполняя различные задания. Прыжки с поворотами.

**Тема № 3. Теория.** Метание мяча. Техника метания.

**Практика.** Упражнения с мячом (теннисным).

Метание мяча одной рукой в землю у самых ног, метать мяч в кружок диаметром 50—60 см, начерченный на земле, в катящийся мимо обруч.

Упражнения с мячом. Подбрасывание мяча Подбрасывание мяча левой рукой, коснуться руками земли и поймать мяч правой рукой. Стоя в круге, передавать друг другу мяч среднего размера, подбивая его, как при игре в волейбол.

Техника метания мяча. Держание мяча, замах, бросок.

Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 метров). Определение количества попаданий.

Техника выполнения.

**Тема № 4. Теория.** Техника безопасности при подвижных спортивных играх.

**Практика.** Игра «Перелёт птиц». Ход игры: На одном конце зала находятся дети – они птицы.

Надругом конце зала – пособия, на которые можно залезть – это деревья.

По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» - дети, махая руками, как крыльями разбегаются

по всему залу, на следующий сигнал: «Буря!» - дети бегут к возвышениям и прячутся там.

Когда воспитатель произнесёт: «Буря прекратилась!» дети спускаются с возвышений и снова

разбегаются по залу (птицы продолжают свой полёт). Во время игры воспитатель в

обязательном порядке осуществляет страховку детей.

2 вариант. При приближении к снарядам – деревьям разложить препятствия дети должны их перепрыгнуть.

Эстафеты без предметов. Бег. Спортивная ходьба. Прыжки: правым боком, левым боком; ноги скрестно (в полете менять положение ног). Ходьба или бег с различными движениями рук. Подражание зверям и птицам.

Эстафеты в парах. Бег «паука», на руках, «на трех ногах», «чехарда», бег в обруче.

Эстафеты со скакалкой. Прыжки через скакалку: в паре с продвижением вперед.

Игра «Переправа». Средством переправы может быть: мяч, обруч, гимнастическая палка, скакалка и т.д. Команды по одному переправляются на противоположную сторону.

Игра «Бочком». Ход игры: Дети становятся в колонну на расстоянии двух шагов друг от друга. По сигналу воспитателя дети прыгают боком все в одну сторону. Сохранится ли при этом колонна? 2 вариант. Стоя в колонне, рассчитываются на первый второй. По сигналу первые номера прыгают боком вправо, вторые влево.

«Школа мяча». Ход игры.

- Подбросить мяч вверх и поймать его одной рукой.
- Ударить мяч о землю и поймать одной рукой.
- Подбросить вверх, хлопнуть в ладоши и поймать его двумя руками.
- Ударить о стену и поймать его одной рукой.
- Ударить о стену, поймать его одной рукой, после того как он ударится о землю.
- Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и поймать одной рукой.
- Ударить мяч о стену так чтобы он отскочил под углом в сторону партнёра, который должен поймать его.
- Ударить мяч, о стену бросив его из-за спины, из-за головы, из-под ноги и поймать его.

**Тема 5. Итоговое занятие.** Игровая спортивный квест. Подведение итогов учебного года.

### **Воспитательная деятельность.**

Воспитательная деятельность в рамках реализации программы «Азбука ГТО» призвана помочь всем участникам образовательного процесса реализовать воспитательный потенциал совместной деятельности и тем самым обеспечить социально-психологическую поддержку дошкольников, формирование личностных качеств обучающегося, необходимых для жизни. Цель воспитания - создание условий для формирования социально-активной и физически здоровой личности, через занятия физической культурой.

**Задачи воспитания:**

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, к окружающим;
- развивать систему отношений в группе через разнообразные формы активной деятельности;

*Планируемые результаты воспитательной деятельности:*

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

*Работа с коллективом обучающихся нацелена на:*

- воспитание сознательного отношения к своему здоровью через занятия физкультурой.

*Работа с родителями обучающихся детского объединения включает в себя:*

- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения (организация и проведение открытых занятий в течение учебного года);

*Основные воспитательные мероприятия:*

- проведение спортивных праздников;

- участие в социально-значимых акциях, мероприятиях; организация и проведение культурно-массовых, общественно-значимых мероприятий; посещение различных познавательных мест (походы в музеи).

### **Календарный план воспитания на учебный год**

№	Названия события, мероприятия	Сроки	Формы проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Акция «Свеча памяти» за детей, погибших в Беслане  Беседа: «Страницы Великой Победы»	3 сентября  7 мая	на уровне СП-ДЮСШ	Фото и заметка о беседе в группе ВК
2	Участие в досуговых мероприятиях СП-ДЮСШ. Участие в конкурсных мероприятиях.	По графику проведения	на уровне СП-ДЮСШ	Заметка о беседе в группе ВК
3	Беседа: «Дисциплина и порядок – наши верные друзья»	сентябрь	на уровне группы	Заметка о беседе в группе ВК

*Ожидаемые результаты воспитания:*

*Обучающийся:*

- имеет способность работать самостоятельно и в коллективе; проявляет активное участие в мероприятиях.

*Показатели уровня сформированности различных качеств личности:*

- личностный рост каждого ребенка;
- позитивная система его отношений к миру, строящаяся на основе его положительной самооценки;
- уровень духовно-нравственной воспитанности обучающихся;
- уровень трудовой культуры.

*Форма диагностики: наблюдение, анкетирование.*

## **Ресурсное обеспечение программы.**

### ***Методическое обеспечение программы***

В основу учебно-воспитательного процесса положены личностно – ориентированные технологии и здоровье сберегающие технологии, которые позволяют обеспечить комфортные, бесконфликтные и безопасные условия развития личности ребенка, реализации ее природных потенциалов.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания о здоровье, ЗОЖ, о гигиене, о технике безопасности, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных площадках, в зале, на стадионе.

В практической части следует использовать комбинированные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, подвижные спортивные игры, и т. д.). Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

#### ***Структура типового занятия:***

- Подготовительная часть (разминка) – построение, подготовка двигательного аппарата к работе, ОРУ.
- Основная – основные упражнения гимнастики, игры.
- Заключительная –рефлексия, восстановление дыхания, упражнение на расслабление, самомассаж.

На протяжении всего периода обучения проводятся продуктивные формы занятий – спортивные соревнования, квесты, они повышают интерес к занятиям, проводятся систематически, с приглашением родителей (законных представителей).

#### ***Формы занятий:***

- учебно-тренировочные;
- соревнования;
- работа по индивидуальным планам.

#### ***Основные средства тренировочных воздействий:***

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

#### ***Основные методы выполнения упражнений:***

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой.

#### ***Дидактические материалы:***

Для качественного проведения учебного процесса необходимы:

- наглядные пособия (фотоматериалы, таблицы, и т.д.).
- инструкции по охране труда на занятиях;
- картотека упражнений по общей подготовке;
- картотека общеразвивающих упражнений для разминки

#### ***Применяемые технологии и средства обучения.***

В образовательном процессе используются элементы педагогических технологий: технология развивающего обучения; игровые технологии.

## *Методические и видеоматериалы по изучению блоков программы*

1. Материалы официального сайта ВФСК «ГТО»: видеоролики о технике выполнения нормативов ВФСК «ГТО»;
2. Указ Президента РФ от 24.03.2014 г. № 172 о Всероссийском физкультурно - спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);
3. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 11.06.2014 г. № 540;
4. Пензулаева Л.И. – Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2018. – 128 с.
5. Фролов В.Г. – Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке: книга для детей и родителей. – М.: Просвещение, 2020. – 159 с.

## *Кадровое обеспечение программы*

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации №652-н от 22 сентября 2021 г.

## *Материально-техническое обеспечение.*

Занятия по программе проводятся на базе дошкольных организаций (детский сад). Занятия организуются в физкультурном зале и на спортивной площадке, соответствующих СанПиН и техники безопасности.

В физкультурном зале имеется следующее учебное оборудование: спортивный инвентарь: маты, мячи (малые), гимнастические палки, шведская стенка, обручи, гимнастические скамьи, скакалки; технические средства обучения (ноутбук, проектор, колонки).

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям ребенка. Важно обеспечить безопасность физкультурного оборудования.

## **Список используемой литературы**

### **Для педагогов:**

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. – Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦСфера, 2018.
2. Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.:«Издательство Скрипторий 2003», 2017г.
3. Вареник Е.Н. – Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера,2015г.
4. Воротилкина И. М. Физкультурно – оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. Москва «Издательство НЦЭНАС», 2014г.

5. Голицына Н. С. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. Москва, 2016г.
6. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Мозаика-Синтез, 2012г.
7. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду. Издательство ГНОМ и Д», 2017г.

#### **Список интернет –ресурсов:**

1. [www.gto.ru/](http://www.gto.ru/)

#### **Использование электронных образовательных ресурсов и дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ**

- **Официальные ресурсы образовательного содержания**
- Министерство просвещения Российской Федерации <https://edu.gov.ru/>
- Федеральный портал "Российское образование" <http://www.edu.ru>
- Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <http://window.edu.ru>
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - <http://school-collection.edu.ru>
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/>
- Сайт федеральных образовательных стандартов <http://standart.edu.ru/>
- Образовательные ресурсы сети Интернет <http://www.catalog.iot.ru>

#### **Интернет ресурсы**

1. <http://www.fizkulturavshkole.ru/> Этот проект создан в помощь учителям физкультуры, тренерам, студентам спортивных ВУЗов и СУЗов, любителям здорового образа жизни. Здесь отражена классика преподавания физической культуры, а также современные методы и приёмы.
2. <http://fizkultura-na5.ru/> На этом сайте собраны материалы, которые охватывают практически все аспекты преподавания физической культуры: программы по физкультуре, кроссворды, статьи, нормативы, комплексы упражнений, правила соревнований.
3. <http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php> Праздник День физкультурника  
На волне повышения популярности спорта, физической культуры и здорового образа жизни, период "возрождения" переживает в последние годы и старый праздник День физкультурника.
4. [https://deti-online.com/?utm\\_source=zen&utm\\_medium=schoolattestation](https://deti-online.com/?utm_source=zen&utm_medium=schoolattestation)
5. [https://345-games.ru/?utm\\_source=zen&utm\\_medium=schoolattestation](https://345-games.ru/?utm_source=zen&utm_medium=schoolattestation)
6. [https://www.storyplace.org/front?utm\\_source=zen&utm\\_medium=schoolattestation](https://www.storyplace.org/front?utm_source=zen&utm_medium=schoolattestation)
7. <https://www.igraems.ru/igry-dlya-detej/igry-na-logiku-i-myshlenie>

**Приложение****Календарный учебный график  
программы «Азбука ГТО»**

№ п / п	Дата проведени я занятия	Время проведени я занятия	Кол- во часо в	Тема занятия	Форма заняти я	Мест о прове - дени я	Форма контрол я
<b>Модуль «Основы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»</b>							
1	01.09.2025	14.00-14.45	1	Вводное занятие. Здоровый образ жизни. Правила безопасности во время занятий и в быту. Понятие о здоровье. Режим дня. Утренняя зарядка	Лекция	спорти вный зал	Беседа/ опрос
2	02.09.2025	14.00-14.45	1	Здоровое питание. Полезные и вредные продукты	Лекция	спорти вный зал	Беседа/ опрос
3	03.09.2025	14.00-14.45	1	Разминка. Строевые упражнения. Простейший расчет на «первый- второй». Перестроение из одной шеренги в две. П/и «Найди свою пару» Дыхательная гимнастика «Насос»	Трениров ка	спорти вный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюден ие
4	08.09.2025	14.00-14.45	1	Разминка. Строевые упражнения. Простейший расчет на	Трениров ка	спорти вный зал.	Текущий контроль умений и навыков,

				«первый- второй». Перестроение из одной шеренги в две. П/и «Найди свою пару» Дыхательная гимнастика «Насос»			наблюден ие
5	09.09.2025	14.00-14.45	1	Разминка. Перестроение из одной шеренги в две. Простейший расчет на «первый-второй»-«третий». П/и « Не попади в болото» Игра «Петушок»	Трениров ка	спорти вный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюден ие
6	10.09.2025	14.00-14.45	1	Разминка. Перестроение. Сомкнутый и разомкнутый строй. Действия в строю на месте и в движении. Походный строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. П/и «Веселые ребята» Суставная гимнастика «А часы идут»	Трениров ка	спорти вный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюден ие
7	15.09.2025	14.00-14.45	1	Разминка. Построение в три колонны, размыкание и смыкание приставными шагами в стороны. П/и «Чья колонна быстрее построится» Дыхательная гимнастика «Плечики»	Трениров ка	спорти вный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюден ие
8	16.09.2025	14.00-14.45	1	Разминка.Перестроение. ОРУ в парах. П/и « Ловишки с лентами»	Трениров ка	спорти вный зал	Текущий контроль умений и навыков,

				Дыхательная гимнастика «Дровосек»			наблюден ие
9	17.09.2025	14.00-14.45	1	Разминка. Перестроение ОРУ без предметов П/и «Перемена мест» Игра «Ну-ка братцы за работу»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюден ие
10	22.09.2025	14.00-14.45	1	Разминка. Перестроение. Упражнения с гимнастической палкой П/и «Найди свое место» Игра «Ворона»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюден ие
11	23.09.2025	14.00-14.45	1	Разминка. Перестроение. Упражнения с малым мячом П/и «Ловишки Игра «Паравозик»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюден ие
12	24.09.2025	14.00-14.45	1	Разминка. Перестроение Упражнения с обручем П/и «Совушка» Игра «Дровосек»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюден ие
13	29.09.2025	14.00-14.45	1	Разминка. Перестроение Упражнения на гимнастической скамейке П/и «Коршун и наследка» Игра «Сердитый ежик»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюден ие
14	30.09.2025	14.00-14.45	1	Разминка. ОРУ в парах. Игра «Этот пальчик» П/и «Горелки»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюден ие
15	01.10.2025	14.00-14.45	1	Разминка. Перестроение в 3 колонны. ОРУ без предметов. П/и «Бездомный заяц», Эстафета «Пингвин»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюден ие
16	06.10.2025	14.00-14.45		Разминка. Перестроение. ОРУ с фитболами. П/и «Хитрая	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков,

				лиса», эстафета «Пронеси мяч, не задев кеглю».			наблюден ие
17	07.10.2025	14.00-14.45	1	Разминка. Перестроение в 4 колонны. ОРУ с фитболами. «П/и «Ловишки», эстафета «Передай мяч».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18	08.10.2025	14.00-14.45	1	Разминка. Построение в колонну по два. ОРУ с мячами. П/и «Бездомный заяц» Дыхательная гимнастика «Ежик».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
19	13.10.2025	14.00-14.45	1	Разминка. Перестроение в колонны по два. ОРУ с скакалкой П/и «Караси и щука». Эстафета «Невесомость»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
20	14.10.2025	14.00-14.45	1	Разминка, перестроение, ОРУ с мячом. П/и «Мышеловка». Пальчиковая гимнастика «Жили были зайчики»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21	15.10.2025	14.00-14.45	1	Разминка. Построение в колонну по два. ОРУ с гимнастической палкой. П/и «Караси и щука» Игра «Найди гнездо»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
22	20.10.2025	14.00-14.45	1	Разминка. Построение в колонну по одному. ОРУ с кеглями. П/и «Охотники и зайцы». М/и «Карлики и великаны»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
23	21.10.2025	14.00-14.45	1	Разминка, перестроение в колонны по	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль

				четыре ОРУ с кеглями. П/и «Лиса и зайцы» М/и «Ровным кругом»			умений и навыков, наблюден ие
24	22.10.2025	14.00-14.45	1	Разминка, перестроение в колонны по три, ОРУ без предметов. П/и «Перемени предмет», «Чье звено скорее соберется?»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюден ие
25	27.10.2025	14.00-14.45	1	Разминка, ходьба змейкой, по кругу. ОРУ с гимнастической палкой П/и «Пустое место». Эстафета «Самый быстрый»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюден ие
26	28.10.2025	14.00-14.45	1	Разминка, построение в две шеренги, ОРУ с обручем. П/и «Ловишки» М/и «Затейники»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюден ие
27	29.10.2025	14.00-14.45	1	Разминка, построение в три шеренги, ОРУ с обручем. П/и « Веселый счет» М/и «Удочка»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюден ие
28	05.11.2025	14.00-14.45	1	Разминка, построение в три шеренги, ОРУ с без предметов. П/и « Веселый счет» Пальчиковая гимнастика «Домик»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюден ие
29	10.11.2025	14.00-14.45	1	Разминка, построение в круг, ОРУ в парах. П/и «Не попади в болото» Дыхательная гимнастика «Дровосек»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюден ие
30	11.11.2025	14.00-14.45	1	Разминка, построение в колонну по одному, ОРУ с	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков,

				скакалкой. П/и «Найди свое место» Суставная гимнастика «А часы идут»			наблюден ие
31	12.11.2025	14.00-14.45	1	Построение, перестроение, разминка, ОРУ с обручем. П/и «Веселые ребята» Эстафета «Меткие стрелки»	Тренировка	спорти вный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюден ие
32	17.11.2025	14.00-14.45	1	Разминка, построения, перестроения, ОРУ с гантелями» П/и «Перемени предмет», «Чье звено скорее соберется?»,	Тренировка	спорти вный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюден ие
33	18.11.2025	14.00-14.45	1	Разминка, построения, перестроения в 3 шеренги, ОРУ с гантеляй. П/и «Найди свою кеглю» М/и «Бегает, прыгает, летает»	Тренировка	спорти вный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюден ие
34	19.11.2025	14.00-14.45	1	Разминка, перестроения, ОРУ с мячом. П/и «Попади в обруч» М/и «Удочка».	Тренировка	спорти вный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюден ие
35	24.11.2025	14.00-14.45	1	Разминка, построение в 3 шеренги, ОРУ с стулом. П/и «Совушка» Игра «Этот пальчик».	Тренировка	спорти вный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюден ие
36	25.11.2025	14.00-14.45	1	Разминка, перестроение в колонны по четыре, ОРУ без предметов. П/и «Коршун и наседка» Суставная гимнастика «Вместе по лесу идем»	Тренировка	спорти вный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюден ие
37	26.11.2025	14.00-14.45	1	Разминка, построение в колонны по два,	Тренировка	спорти вный зал	Текущий контроль

				ОРУ в парах П/и «Охотники и зайцы». М/и «Найди и промолчи»			умений и навыков, наблюден ие
38	01.12.2025	14.00-14.45	1	Разминка, перестроение, ОРУ с скакалкой. П/и «Веселый счет» Дыхательная гимнастика «Дерево»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюден ие
39	02.12.2025	14.00-14.45	1	Разминка: бег в медленном темпе до 2 мин., ОРУ на месте. Метание предметов на дальность в горизонтальную цель. ОРУ с ленточкой. П/и «У медведя во бору», «Охотники и зайцы».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюден ие
40	03.12.2025	14.00-14.45	1	Разминка, построение, ОРУ с лентой. П/и «День и ночь», «Найди свой домик»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюден ие
41	08.12.2025	14.00-14.45	1	Разминка, перестроение в колонны по 3, ОРУ с лентой. П/и «Перемени предмет» Эстафета «Пингвин»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюден ие
42	09.12.2025	14.00-14.45	1	Итоговое занятие	сдача нормативов (тестов) ВФСК ГТО	спортивный зал	Тестирование. Участие в сдаче норм ВФСК ГТО 1 ступень.

#### Модуль «ФСК ГТО для дошкольников»

1	10.12.2025	14.00-14.45	1	Что такое ГТО. Ступени, тестовые испытания; значки.	Лекция	спортивный зал	Беседа/опрос
---	------------	-------------	---	---	--------	----------------	--------------

2	15.12.2025	14.00-14.45	1	Тестовые испытания (нормативы для дошкольников).	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
3	16.12.2025	14.00-14.45	1	Разминка. Упражнения на развитие силы - сгибание и разгибание рук Игра «Прятки» Дыхательная гимнастика «Качели»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
4	17.12.2025	14.00-14.45	1	Разминка, упражнения на развитие силы - подтягивание к низкой и высокой перекладине Игра «По грибы» Дыхательная гимнастика «Дерево на ветру»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5	22.12.2025	14.00-14.45	1	Разминка, упражнение на развитие силы: прыжки с места П/и «Жмурки» Дыхательная гимнастика «Надуй шарик»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
6	23.12.2025	14.00-14.45	1	Разминка, упражнение на развитие скоростных качеств - челночный бег 3х10 м. (сек.) П/и «Догони соперника» Эстафета «Прыжковая эстафета»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7	24.12.2025	14.00-14.45	1	Разминка, упражнение на развитие скоростных качеств - бег на 30 м. (сек.) П/и «Жмурки» Игровое упражнение	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				"Быстро в колонну!"			
8	29.12.2025	14.00-14.45	1	Разминка, упражнение на развитие скоростных качеств - бег на 30 м. (сек.) ,П/и «Жмурки» Игровое упражнение "Быстро в колонну!"	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9	30.12.2025	14.00-14.45	1	Разминка. Упражнения на развитие гибкости - наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (см). Игры с элементами соревнований «Дорожка препятствий», «Кто быстрее?».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10	09.01.2025	14.00-14.45	1	Разминка. Упражнения на развитие выносливости - смешанное передвижение на 1000 м. (мин, сек.). П/и «Прыгни и присядь» Игра «Качели»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
11	12.01.2026	14.00-14.45	1	Разминка, метание теннисного мяча в цель П/и «Второй лишний» Игра «Надуй шарик»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12	13.01.2026	14.00-14.45	1	Разминка, ходьба по гимнастической скамье. П/и «Веревочка» Дыхательная гимнастика «Дерево на ветру»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13	14.01.2026	14.00-14.45	1	Разминка, прыжки через скакалку. П/и «Ловишки с лентой», эстафета	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков,

				«Пронеси мяч, не задев кеглю».			наблюден ие
14	15.01.2026	14.00-14.45	1	Разминка, выполнение упражнения «Ласточка». П/и «Догони соперника» Игра «Прятки»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15	19.01.2026	14.00-14.45	1	Разминка. Упражнения на развитие гибкости - наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (см). П/и «Охотники и зайцы» Игра «Надуй шарик»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16	20.01.2026	14.00-14.45	1	Разминка. Упражнения на развитие силы - сгибание и разгибание рук П/и «Перемени предмет», Дыхательная гимнастика «Дерево на ветру»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17	21.01.2026	14.00-14.45	1	Разминка, упражнение на развитие скоростных качеств - поднимание туловища из положения, лежа (количество раз за 1 мин.) П/и «Попади в обруч». М/и «Ровным кругом»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18	22.01.2026	14.00-14.45	1	Разминка, упражнения на развитие силы - подтягивание к низкой и высокой перекладине П/и «Жмурки» Игровое упражнение "Быстро в колонну!"	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

19	26.01.2026	14.00-14.45	1	Разминка, упражнение на развитие скоростных качеств - бег на 30 м. (сек.) П/и «Догони соперника» Эстафета «Прыжковая эстафета»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
20	27.01.2026	14.00-14.45	1	Разминка, метание теннисного мяча в цель П/и «Найди свое место» Игра «Прятки»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21	28.01.2026	14.00-14.45	1	Разминка. Упражнения на развитие выносливости - смешанное передвижение на 1000 м. (мин, сек.). П/и «Прыгни и присядь» Игра «Качели».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
22	29.01.2026	14.00-14.45	1	Разминка, ходьба по гимнастической скамье. П/и «Два Мороза», «Затейники».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
23	02.02.2026	14.00-14.45	1	Разминка, метание теннисного мяча в цель П/и «Два Мороза», «Затейники».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
24	03.02.2026	14.00-14.45	1	Разминка, упражнение на развитие скоростных качеств - челночный бег 3x10 м. (сек.) . П/и «Догони соперника» Эстафета «Прыжковая эстафета»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
25	04.02.2026	14.00-14.45	1	Разминка, выполнение упражнения	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль

				«Ласточка». П/и «Ловишки», эстафета «Пронеси мяч, не задев кеглю».			умений и навыков, наблюден ие
26	05.02.2026	14.00-14.45	1	Разминка, прыжки через скакалку. П/и «Ловишки», эстафета «Пронеси мяч, не задев кеглю».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюден ие
27	09.02.2026	14.00-14.45	1	Разминка, упражнение на развитие силы: прыжки с места П/и «Жмурки». Дыхательная гимнастика «Надуй шарик»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюден ие
28	10.02.2026	14.00-14.45	1	Разминка, метание теннисного мяча в цель П/и «Второй лишний» Игра «Надуй шарик».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюден ие
29	11.02.2026	14.00-14.45	1	Разминка. Упражнения на развитие выносливости - смешанное передвижение на 1000 м. (мин, сек.). П/и «Прыгни и присядь» Игра «Домик»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюден ие
30	12.02.2026	14.00-14.45	1	Разминка, упражнение на развитие скоростных качеств - челночный бег 3х10 м. (сек.) П/и «У медведя во бору», «Охотники и зайцы».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюден ие
31	16.02.2026	14.00-14.45	1	Разминка, выполнение упражнения «Ласточка». П/и «У медведя во бору», «Охотники и зайцы».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюден ие

32	17.02.2026	14.00-14.45	1	Разминка. Упражнения на развитие силы - сгибание и разгибание рук П/и «Совушка», «Жмурки»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
33	18.02.2026	14.00-14.45	1	Разминка, упражнение на развитие скоростных качеств - поднимание туловища из положения, лежа (количество раз за 1 мин.). П/и «Попади в обруч». М/и «Ровным кругом»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
34	19.02.2026	14.00-14.45	1	Разминка. Упражнения на развитие гибкости - наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (см) П/и «Совушка», «Жмурки».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
35	24.02.2026	14.00-14.45	1	Разминка. Просмотр видеороликов правильного выполнения тестовых испытаний. П/и «Не попади в болото».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
36	25.02.2026	14.00-14.45	1	Разминка. Упражнения на развитие силы - сгибание и разгибание рук М/и «Найди и промолчи» П/и «Краски».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
37	26.02.2026	14.00-14.45	1	Разминка, упражнения на развитие силы - подтягивание к низкой и высокой перекладине Дыхательная гимнастика	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				«Дерево на ветру» П/и «Догони свою пару».			
38	02.03.2026	14.00-14.45	1	Разминка, упражнение на развитие скоростных качеств - поднимание туловища из положения, лежа (количество раз за 1 мин.) П/и «Охотники и зайцы». Дыхательная гимнастика «Плечики»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
39	03.03.2026	14.00-14.45	1	Разминка, выполнение упражнения «Ласточка». П/и «Догони соперника» Игра «Прятки».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
40	04.03.2026	14.00-14.45	1	Разминка, ходьба по гимнастической скамье. Дыхательная гимнастика «Дерево на ветру» П/и «Два Мороза»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
41	05.03.2026	14.00-14.45	1	Разминка, метание теннисного мяча в цель П/и «Второй лишний» П/и «Мышеловка».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
42	10.03.2026	14.00-14.45	1	Итоговое занятие	Тестовые испытания (нормативы для дошкольников).	спортивный зал	Демонстрация выполнения тестов педагогом
<b>Модуль «Совершенствование двигательных умений. Лёгкая атлетика»</b>							
1	11.03.2026	14.00-14.45	1	Правила ТБ при выполнении упражнений. Легкая атлетика.	Лекция	спортивный зал	Беседа/опрос

2	12.03.2026	14.00-14.45	1	Содержание упражнений по технике бега. Требования к технике бега.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
3	16.03.2026	14.00-14.45	1	Бег, отводя назад согнутые ноги в коленях, поднимая вперед прямые ноги. П/и «Перелет птиц» Эстафета в парах	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
4	17.03.2026	14.00-14.45	1	Бег прыжками. Бег в медленном и среднем темпе. Бег «вприпрыжку», наперегонки, с препятствиями на 20—30 см. П/и «Пронеси мяч, не задев кеглю». Эстафеты со скакалкой	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5	18.03.2026	14.00-14.45	1	Бег с ведением мяча, со скакалкой, прыжками П/и «Найди свою кеглю» М/и «Карлики и великаны»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
6	19.03.2026	14.00-14.45	1	Бег широким шагом через препятствия высотой 10- 15 см. П/и «Бочком» Эстафеты со скакалкой	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7	23.03.2026	14.00-14.45	1	Бег на скорость - дистанция 30 м. П/и «Ловишки» М/и «Затейники»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
8	24.03.2026	14.00-14.45	1	Медленный бег в течение 2—3 мин. П/и Найди свой домик» «Перелет птиц», «Карусель»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9	25.03.2026	14.00-14.45	1	Чередование ходьбы и бега на 3-4 отрезках пути,	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль

				по 100-150 м каждый. Ходьба с мешочком (вес 1 кг) на голове с выполнением различных заданий П/и «Школа мяча»			умений и навыков, наблюден ие
10	26.03.2026	14.00-14.45	1	Ходьба по шпалам, ходьба вдвоем-втроем в затылок, держась руками за локти находящегося впереди. Ходьба на носках маленькими, частыми шагами. Шаг конькобежца. П/и «Веселые ребята»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюден ие
11	30.03.2026	14.00-14.45	1	Бег в среднем темпе по пересеченной местности на расстояние 200-300 м. Эстафета со скакалкой Эстафета «Пингвин»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюден ие
12	31.03.2026	14.00-14.45	1	Выполнение правильной техники бега. Упражнения для развития ловкости, быстроты движений, глазомера. П/и «Веселый счет», «Совушка»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюден ие
13	01.04.2026	14.00-14.45	1	Освоение техники прыжка. Исходное положение перед прыжком. Подготовка к отталкиванию, Отталкивание, полёт и приземление. П/и «Ловишка».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюден ие
14	02.04.2026	14.00-14.45	1	Определение скоростно-силовых	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль

				возможностей. Фазы прыжка: разбег, отталкивание, полёт, приземление. Прыжки через кружашуюся длинную скакалку, выполняя различные задания. Прыжки с поворотами. П/и «Бери ленту».			умений и навыков, наблюден ие
15	06.04.2026	14.00-14.45	1	Прыжки через кружашуюся длинную скакалку, выполняя различные задания. Прыжки с поворотами. П/и «Краски».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюден ие
16	07.04.2026	14.00-14.45	1	Метание мяча одной рукой в землю у самых ног П/и «Догони свою пару».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюден ие
17	08.04.2026	14.00-14.45	1	Метание мяч в кружок диаметром 50—60 см, начертенный на земле, в катящийся мимо обруч. П/и «Быстро возьми, быстро положи».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюден ие
18	09.04.2026	14.00-14.45	1	Подбрасывание мяча левой рукой, коснуться руками земли и поймать мяч правой рукой. П/и «Догони свою пару».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюден ие
19	13.04.2026	14.00-14.45	1	Бег в медленном темпе, разминка, ОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой. П/и «Буратино»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюден ие

20	14.04.2026	14.00-14.45	1	Стоя в круге, передавать друг другу мяч среднего размера, подбивая его, как при игре в волейбол П/и «Ловишки, «Передай мяч»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21	15.04.2026	14.00-14.45	1	Техника метания мяча. Держание мяча, замах, бросок. Эстафета «Пронеси мяч, не задев кеглю».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
22	16.04.2026	14.00-14.45	1	Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 метров). Определение количества попаданий. Техника выполнения. П/и «Охотники и зайцы».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
23	20.04.2026	14.00-14.45	1	Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 метров). Определение количества попаданий. П/и «Бездомный заяц», «Горелки».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
24	21.04.2026	14.00-14.45	1	Бег с ведением мяча, со скакалкой, прыжками П/и «Коршун и наседка», «Чье звено скорее соберется».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
25	22.04.2026	14.00-14.45	1	Чередование ходьбы и бега на 3-4 отрезках пути, по 100-150 м каждый. Ходьба с мешочком (вес 1 кг) на голове с выполнением различных заданий П/и «Удочка».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

26	27.04.2026	14.00-14.45	1	Ходьба по шпалам, ходьба вдвоем-втроем в затылок, держась руками за локти находящегося впереди. Ходьба на носках маленькими, частыми шагами. Шаг конькобежца. П/и «Веселые ребята».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
27	28.04.2026	14.00-14.45	1	Определение скоростно-силовых возможностей. Фазы прыжка: разбег, отталкивание, полёт, приземление. Прыжки через кружащуюся длинную скакалку, выполняя различные задания П/и «Ловля обезьян», «Лягушки и цапля».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
28	29.04.2026	14.00-14.45	1	Метание мяча одной рукой в землю у самых ног П/и «Догони свою пару»..	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
29	06.05.2026	14.00-14.45	1	Медленный бег в течение 2—3 мин. П/и Найди свой домик» «Перелет птиц», «Карусель».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
30	07.05.2026	14.00-14.45	1	Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 метров). Определение количества попаданий. Техника выполнения. П/и «Ловишки с лентой»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

31	12.05.2026	14.00-14.45	1	Бег на скорость - дистанция 30 м. Игры с элементами соревнований «Дорожка препятствий», «Кто быстрее?».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
32	13.05.2026	14.00-14.45	1	Бег в среднем темпе по пересеченной местности на расстояние 200-300 м. П/и «Ловишки», «Всречные перебежки».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
33	14.05.2026	14.00-14.45	1	Метание мяч в кружок диаметром 50—60 см, начертенный на земле, в катящийся мимо обруч. П/и «Быстро возьми, быстро положи»..	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
34	18.05.2026	14.00-14.45	1	Бег, отводя назад согнутые ноги в коленях, поднимая вперед прямые ноги. Эстафета в парах П/и «Пустое место», «Затейники»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
36	19.06.2026	14.00-14.45	1	Ходьба по шпалам, ходьба вдвоем-втроем в затылок, держась руками за локти находящегося впереди. Ходьба на носках маленьками, частыми шагами. Шаг конькобежца. П/и «Попади в обруч», «Удочка».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
37	20.06.2026	14.00-14.45	1	Подбрасывание мяча левой рукой, коснуться руками земли и поймать мяч правой рукой. Стоя в круге, передавать друг	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				другу мяч среднего размера, подбивая его, как при игре в волейбол. П/и «Перемени предмет»,			
38	21.06.2026	14.00-14.45	1	Прыжки через кружашуюся длинную скакалку, выполняя различные задания. Прыжки с поворотами. П/и «Караси и щука», «Бездомный заяц»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюден ие
39	25.06.2026	14.00-14.45	1	Упражнения для развития ловкости, быстроты движений, глазомера П/и «Пустое место», «Затейники»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюден ие
40	26.06.2026	14.00-14.45	1	Бег с ведением мяча, со скакалкой, прыжками П/и «Найди свою кеглю» М/и «Карлики и великаны».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюден ие
41	27.06.2026	14.00-14.45	1	Тестовые испытания (нормативы для дошкольников	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюден ие
42	28.06.2026	14.00-14.45	1	Итоговое занятие	Тестовые испытания (нормативы для дошкольников).	спортивный зал	Демонстрация выполнения тестов педагогом

**Нормативы испытаний (тестов)**  
**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**  
**«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ**  
**(возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические навыки, приемы и упражнения	
		Мальчики			Девочки				
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>									
1.	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,1	4,0	3,6	3,3	Скоростные качества	
	Бег на 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8		
2.	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700	Верховая способность	
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300		
3.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480	Скоростно-силовые качества	
	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250		
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14		
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107	Гибкость	
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9		

**Нормативы испытаний (тестов)**  
**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**  
**«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ**  
**(возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)**

№ п/п	Название испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, приемы испытаний и упражнения	
		Мальчики			Девочки				
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>									
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Физическая подготовка и спортивные способности	
	Четырехминутный бег 3х10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8		
6.	Плавание (м)	12	18	25	12	18	25	Плавание	
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		5	5	5	5	5	5		
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса		5	5	5	5	5	5		