

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №266»  
(МАДОУ «Детский сад №266»)

РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
Протокол №4 от 27.08.2025

УТВЕРЖДЕНА  
Заведующим МАДОУ  
«Детский сад №266»  
Л.М. Тимофеевой  
Приказ №139-осн от 27.08.2025

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Навстречу к ГТО»

Срок реализации: 8 месяцев  
Возраст обучающихся: 5-7 лет

Направленность: физкультурно - спортивная

Автор-составитель: Галактионова Марина  
Владимировна, инструктор по физической культуре

БАРНАУЛ  
2025

## **Оглавление**

<b>1. Целевой раздел.....</b>	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи реализации Рабочей программы.....	3
1.3. Принципы реализации содержания Рабочей программы.....	4
1.4. Характеристики особенностей детей старшего (5-7 лет) дошкольного возраста.....	5
1.5. Учебный план.....	6
1.6. Календарный учебный график.....	7
1.7. Планируемые результаты Программы.....	9
<b>2. Содержательный раздел.....</b>	10
2.1. Условия выполнения государственных требований комплекса ГТО.....	10
2.2. Учебно-тематический план.....	11
2.3. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	11
2.4. Формы реализации программы.....	18
2.5. Содержание нормативов ГТО для детей 5-7 лет.....	18
2.6. Правила выполнения упражнений.....	19
2.6.1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.....	20
2.6.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.....	20
2.6.3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.....	21
2.6.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами .....	21
<b>3. Организационный раздел.....</b>	22
3.1. Организация двигательного режима.....	22
3.2. Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи..	23
3.3. Материально - техническое обеспечение программы.....	23
3.4. Обеспеченность методическими материалами.....	23
<b>4. Список использованной литературы .....</b>	25
<b>5. Лист изменений и дополнений.....</b>	27

## **1. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Общероссийское движение «Готов к труду и обороне» — программа физкультурной подготовки, существовавшая в нашей стране с 1931 по 1991 год, которая охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет. С ликвидацией Советского Союза комплекс ГТО прекратил свое существование. С 2014 года происходит возрождение комплекса в условиях современной России. Современный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Программа физкультурной подготовки «ГТО» МАДОУ «Детский сад № 266» г. Барнаула разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. От 29.06.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ

О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты РФ 30 сентября 2015г.

Указ президента РФ «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24.03.2014 № 172

Нормативно-правовые акты правительства РФ: Постановление правительства РФ «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Комплекс ГТО состоит из 11 ступеней в соответствии с возрастными группами населения от 6 до 70 лет и старше и нормативов по 3 уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам.

Виды нормативов и испытаний (тестов), входящие в состав ВФСК ГТО, направлены на определение уровня развития физических качеств человека: выносливости, силы, гибкости и его скоростных возможностей. Субъектам Российской Федерации предоставляется право дополнительно включать в комплекс ГТО на региональном уровне 2 вида нормативов и испытаний (тестов), в том числе по национальным, военно-прикладным и по наиболее популярным в молодежной среде видам спорта. Государственные требования комплекса ГТО внутри каждой ступени делятся на:

- обязательные;
- по выбору.

Плюс, рекомендации по недельной двигательной активности.

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

Целями ВФСК ГТО являются:

- а) укрепление здоровья;
- б) гармоничное и всестороннее развитие личности;

в) воспитание патриотизма.

Задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются:

а) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;

б) повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;

в) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическое самосовершенствование и ведение здорового образа жизни;

г) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

д) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

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

Принципы внедрения ВФСК ГТО:

а) добровольность и доступность;

б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность;

в) обязательность медицинского контроля;

г) учет региональных особенностей и национальных традиций.

К сдаче нормативов ГТО допускаются лица, отнесенные к I и II и группам. Допуск осуществляется врачами-педиатрами.

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

*Принцип систематичности* – суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха.

*Принцип индивидуальности* – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.

*Принцип развивающей направленности* – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.

*Принцип воспитывающей направленности* – в процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).

*Принцип оздоровительной направленности* – специфический принцип физического воспитания – предполагает укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей, сочетать двигательную

активность с общедоступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики.

*Принцип сознательности* – основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.

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

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

#### **1.4. Характеристики особенностей детей старшего (5-7 лет) дошкольного возраста**

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

Движения детей отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме инструктор по физическому развитию обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми.

Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей

посудой с заболевшим), некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т. п.).

Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду — в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими. Наряду с воспитателем инструктор по физической культуре помогает детям осознать и эмоционально прочувствовать свое новое положение.

Такие мотивы, как: «Мы заботимся о малышах», «Мы — помощники воспитателя», «Мы хотим узнать новое о мире и многому научиться», «Мы готовимся к школе», выступления на спортивных, общегородских соревнованиях направляют активность старших дошкольников на решение новых, значимых для их развития задач. Необходимо постоянно поддерживать в детях ощущение взросления, растущих возможностей, вызывать стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности, вселять уверенность в своих силах. Одновременно важно развивать чувство ответственности за свои действия и поступки.

Воздушный и тепловой режимы, освещенность спортивного зала должны соответствовать принятым гигиеническим нормам. Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоночник ребенка 5—7 лет очень чувствителен к деформирующему воздействиям. Поэтому постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка — обязательное условие его нормального физического развития.

У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Необходимо предупреждать появление и закрепление плоскостопия. Его причиной могут стать постоянное ношение обуви без каблучка, на жесткой, негнущейся подошве, большего, чем нужно, размера, а также излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Инструктору следует быть внимательным к жалобам отдельных детей на усталость и боль в ногах при ходьбе или стоянии.

У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы. Для их развития инструктор часто использует пальчиковую гимнастику

## **1.5. Учебный план**

Принципиальным отличием Программы от имеющихся в дошкольном образовании программ физкультурно-спортивной направленности является обогащение содержания двигательной деятельности за счет обучения детей выполнению физических упражнений в соответствии с требованиями методики Комплекса ГТО, формирование прикладных двигательных умений и навыков. Учебный план программы охватывает детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) и реализуется через специально организованные занятия, которые проводятся 2 раз в неделю с 30 сентября по май месяц.

## Учебный план на 2025/2026 учебный год

*Таблица 1*

Наименование ПОУ	№ группы	Кол-во занятий в неделю	Количество занятий в месяц									Кол-во занятий в год
			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
«Навстречу к ГТО»	1,11, 14,15	2 (вторник, четверг)	0	9	7	9	6	8	8	9	8	64
«Навстречу к ГТО»	8,10,18	2 (вторник, четверг)	0	9	7	9	6	8	8	9	8	64

### 1.6 Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (гл.1, ст.2, п.9);
- Уставом Учреждения;
- Лицензией.

Календарный учебный график учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья. Содержание календарного учебного графика включает в себя следующие сведения:

- количество учебных недель;
- сроки проведения занятий (даты начала и окончания учебных периодов/этапов);
- режим занятий (в какую половину дня, продолжительность занятия);
- продолжительность каникул, праздничные дни.

Все изменения, вносимые в календарный учебный график, утверждаются приказом заведующего.

### Календарный учебный график на 2025/2026 учебный год

*Таблица 2*

<b>Режим работы Учреждения</b>			
Продолжительность учебной недели		5 дней (понедельник-пятница)	
Время предоставления платных образовательных услуг		с 15.30 до 18.00	
Нерабочие дни		суббота, воскресенье, праздничные дни	
<b>Продолжительность учебного года</b>			
I полугодие		Каникулы зимние	II полугодие
Продолжительность	Число недель	с 31.12.2025	Продолжительность
			Число недель
			с 01.06.2026 по

полугодия		по 11.01.2026	полугодия		31.08.2026
с 01.10.2025 по 30.12.2025	14 недель		с 12.01.2026 по 29.05.2026	20 недель	

#### **Требования к организации образовательного процесса**

Показатель	Возраст	Норматив
Начало занятий, не ранее	от 5 до 7 лет	15:30
Окончание занятий, не позднее: при реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, деятельности кружков (студий)	от 5 до 7 лет	18:00
Продолжительность перерывов между занятиями, не менее	от 5 до 7 лет	10 мин.

#### **Продолжительность занятий**

Наименование ПОУ	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная к школе группа (6-7 лет)
<b>Физкультурно-спортивная направленность</b>		
«Навстречу к ГТО» (5-6 лет)	25 минут	-
«Навстречу к ГТО» (6-7 лет)	-	30 минут
<b>Праздничные дни</b>		
День народного единства	04.11.2025	1 день
Новогодние каникулы, Рождество Христово	с 31.12.2025 по 11.01.2026	12 дней
День защитника Отечества	23.02.2026	1 день
Международный женский день	09.03.2026	1 день
Праздник Весны и Труда	01.05.2026	1 день
День Победы	11.05.2026	1 день

Все изменения, вносимые в годовой календарный учебный график, утверждаются приказом заведующего.

Образовательный процесс по платным образовательным услугам осуществляется на основе расписания и учебного плана платных образовательных услуг Учреждения, принятых на педагогическом совете и утвержденных приказом заведующего.

Структура учебного плана включает платные образовательные услуги, перечень которых формируется на основе анализа запросов воспитанников и их родителей (законных представителей), количество занятий в неделю, месяц и общее количество занятий в планируемый период.

## **1.7. Планируемые результаты освоения Программы**

- а) является достижение ребенком уровня, соответствующего требованиям Комплекса ГТО I ступени:
- б) ребенок будет результативно, уверенно и точно выполнять необходимые физические упражнения;
- в) ребенок будет в двигательной деятельности успешно проявлять быстроту, ловкость, выносливость, силу, гибкость;
- г) ребенок будет постоянно проявлять самоконтроль и самооценку;
- д) ребенок будет стремиться к лучшему результату, четко осознавать зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом;
- е) ребенок будет стремиться к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.

## **2. Содержательный раздел**

### **2.1. Условия выполнения государственных требований комплекса ГТО обеспечивается:**

- В рамках реализации образовательной области «Физическое развитие». «Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)»;

- В рамках спортивных мероприятий МАДОУ. Спортивные мероприятия в форме соревнований планируются заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами перспективно-тематического планирования;

- Учебные соревнования проводятся для проверки освоения воспитанниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности детей (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

- С учетом организации двигательного режима ДОУ;

- В самостоятельной деятельности в ДОУ и совместно с родителями в домашних условиях.

## 2.2. Учебно-тематический план

*Таблица 3*

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов			Формам аттестации / контроль
		Всего	Теория	Практика	
1	Диагностический раздел. Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности	8 часов	-	8 часа	Тестирование. Соревнования. Выполнения нормативов ГТО.
2	Развивающий раздел. Тема «Прыжки»	11 часов	1 час	10 часов	Тестирование. Соревнования. Выполнения нормативов ГТО:« Прыжки в длину с места»
3	Развивающий раздел. Тема «Быстрота».	11 часов	1 час	10 часов	Тестирование. Соревнования. Выполнения нормативов ГТО:« Бег 30м», «Челночный бег», «Шестиминутный бег»
4	Развивающий раздел Тема «Школа мяча»	11 часов	1 час	10 часов	Тестирование. Соревнования. Выполнения нормативов ГТО: «Метание теннисного мяча в цель »
5	Развивающий раздел Тема « Гибкость»	11 часов	1 час	10 часов	Тестирование. Соревнования. Выполнения нормативов ГТО: «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке
6	Развивающий раздел Тема: «Сила»	12 часов	2 час	10 часа	Тестирование. Соревнования. Выполнения нормативов ГТО: «Поднимание туловища из положения лёжа на спине»
<b>Всего</b>		<b>64</b>	<b>6</b>	<b>58</b>	

## 2.3. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

### **Сентябрь**

Блок контрольных занятий –выявление уровня физической подготовленности.

#### Test-беседа.

Тестирование:

1. Челночный бег 3х10
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 1 ч.

**Блок контрольных занятий –**  
**выявление уровня физической подготовленности.**

**Тестирование:**

1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу
2. Метание теннисного мяча в цель 1 ч.

**Развивающий раздел**

### **Октябрь**

**Блок «Прыжки»**

**Игровые упражнения:**

- 1.«Оттолкнись и прыгни»;
- 2.«Поменяй ноги»;
- 3.«Вперёд прыгай, назад шагай»;
- 4.Прыжки через обруч, как через скакалку.

П/и «Удочка».1 ч.

**Блок «Быстрота»**

**Игровые упражнения:**

1. «Падающая палка»;
2. Бег уступами;
3. «Мяч в игре»;
4. «Встречный бег»;
5. «Кто быстрее?».

Оздоровительно-развивающая игра (ОРИ) «Непослушные кольца».

Массаж стоп.1 ч.

**Блок «Школа мяча»**

**Упражнения «Школа мяча»:**

1. Броски мяча в пол и ловля его;
2. Прокатывание мяча вокруг себя, в полном приседе;
3. Метание теннисного мяча в корзину (расстояние 2-2,5м);
4. П/и «Сбей кеглю»;
5. П/и «Береги мяч»;
6. Релаксационное упражнение «Ленивый барсук»1 ч.

**Блок « Гибкость»**

**Упражнения стретчинга**

1. «Качалочка»;
2. «Маленький мостик»;
3. «Паровозик»
4. «Змея»;
5. «Морская звезда»;

Игровой самомассаж.1 ч.

### **Ноябрь**

**Блок «Сила»**

**Круговая тренировка:**

1. Отжимания из упора лёжа;

2. Удержание угла на гимнастической стенке из виса;
3. Прыжки через степы;
4. Ходьба в приседе;
5. Бег со сменой скорости;
6. Ходьба с сохранением равновесия.

Игровое задание «Не опоздай».1 ч.

Блок «Прыжки»

1. Бег прыжками с одной ноги на другую;
2. Прыжки на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо;
3. «Юла»;
4. «Ящерица»;
5. Прыжки через скакалку.

ОРИ «Густой туман».

Упражнение на релаксацию1 ч.

Блок «Быстрота»

- 1.П/и «Успей поймать»;
- 2.П/и «Бабочки и стрекозы»;
- 3.П/и «Коршун и наседка»;
- 4.П/и «Бери скорее»;
- 5.Игровое упражнение «Кто быстрее»;
- 6.Игра «Сом» (для увеличения жизненной ёмкости лёгких)1 ч.

Блок «Школа мяча»

1. Метание мяча вдали из разных исходных положений.
2. Перебрасывание двух мячей одновременно в паре;
3. «Вышибалы»;
4. «Мяч на сторону противника»;
5. ОРИ «Звонкие мячи».

Игра малой подвижности «Спрячь руки!».1 ч.

**Декабрь**

Блок «Гибкость»

Упражнения

1. Наклоны вперед из положения стоя (сидя), не сгибая ног;
2. маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой;

Стретчинг

3. «Крокодил»
4. «Гусеница»
5. П/и«Спортивные догонялки с приседаниями»;
6. Гимнастика для стоп.1 ч.

Блок «Сила»

Игровые упражнения

1. «Тачка» (ходьба на руках, ноги держит партнер (5 м);
2. «Отжимания»

3. П/и «Горячая картошка»,
4. П/и «Замри»,
5. П/и «Поменяйся местами» 1 ч.

**Блок «Прыжки»**

1. Бег прыжками с одной ноги на другую;
2. Прыжки на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо;
3. «Юла»;
4. «Ящерица»;
5. Прыжки через скакалку;
6. Эстафета «Кенгуру».

**Упражнение на релаксацию 1 ч.**

**Блок «Быстрота»**

Игра «Иголка-нитка», «Чьё звено скорее соберётся».

1. «Встречный бег»;
2. «Кто быстрее»;
3. «Составь слово»;
4. П/и «Канатоходец»;
5. Гимнастика для стоп. 1 ч.

**Январь**

**Блок «Школа мяча»**

*Упражнения*

1. Броски мяча вверх и ловля его, сделав при этом поворот на месте на  $360^\circ$ ;
2. П/и «Кто дальше бросит»;
3. П/и «Метко в цель»;
4. П/и «Попади в мяч»;
5. П/и «Снайперы», «Подвижная цель»

**Двигательная релаксация 1 ч.**

**Блок «Гибкость»**

*Упражнения стретчинга*

1. «Качалочка»;
2. «Маленький мостик»;
3. «Паровозик»
4. «Змея»;
5. «Морская звезда»;

**Упражнение на релаксацию. 1 ч.**

**Блок «Сила»**

1. Столкнуть партнёра с места ударом ладони
2. Перетягивание соперника (в пределах 1 м) за одноимённые руки
3. Эстафета в упоре лёжа
4. «Стенка на стенку»;
5. Отобрать палку у соперника, поворачивая её в одну или другую сторону.
6. П/и «Дракон, поймай свой хвост» 1 ч.

### **Блок «Прыжки»**

1. Прыжки со скакалкой в паре;
2. Прыжки с продвижением вперёд ноги врозь-ноги скрестно, руки вверх-вниз;
3. Впрыгивание на препятствие;
4. Прыжки на батуте;
5. П/и «Ловишка на одной ноге».

Упражнение на дыхание, массаж ног.1 ч.

### **Февраль**

#### **Блок «Быстрота»**

##### **Упражнения**

1. «Конники – спортсмены»;
2. «Через кочки и пенечки»;
3. П/и «Гуси – лебеди»;
4. П/и «Пустое место»;
5. Эстафета «Команда быстроногих»;
6. Игра «Изобрази спортсмена» (творческое задание).1 ч.

#### **Блок «Школа мяча»**

1. Метание мяча вдаль из разных исходных положений.
2. Перебрасывание двух мячей одновременно в паре;
3. «Вышибалы»;
4. «Мяч на сторону противника»;
5. «Охотники и утки».

Игра малой подвижности «Спрячь руки!».1 ч.

#### **Блок «Гибкость»**

1. Акробатические упражнения «Складной ножик», полуспагат;
2. «Азбука телодвижений»;
3. Балансировка на набивном мяче;
4. «Достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу);
5. П/и «Сделай фигуру».

Игра с парашютом.1 ч.22.

#### **Блок «Сила»**

1. «Тяни-Толкай» (перетянуть соперника в упряжке через черту движением вперёд);
2. Метание набивного мяча вдаль из-за головы и бег за ним;
3. Приседание (кол-во раз за 20 сек.);
4. Армрестлинг;
5. П/и «Сильный бросок».
6. Самомассаж.1 ч.

### **Март**

#### **Блок «Прыжки»**

1. Прыжки со скакалкой в паре;

2. Прыжки с продвижением вперёд ноги врозь-ноги скрестно, руки вверх-вниз;

3. Впрыгивание на препятствие;

4. Прыжки на батуте;

5. П/и «Ловишка на одной ноге».

6. Упражнение на дыхание, массаж ног.1 ч.

Блок «Быстрота»

1. «Не задень верёвку»;

2. «Лови, убегай»;

3. Эстафета по-пластунски;

4. Эстафета «Перемени предмет»;

5. П/и «Фигура вдвоём».

Игра малой подвижности «Круг-кружочек».

Массаж стоп.1 ч.

Блок «Школа мяча»

1. Метание мяча в движущуюся цель правой и левой рукой.

2. Бросание мяча друг другу через сетку.

3. П/и «Волейбол с воздушными шарами».

4. П/и «Не упусти шарик».

5. П/и «Попади в цель».

6. Упражнение на релаксацию.1 ч.

Блок «Гибкость»

1. Акробатические упражнения «Складной ножик», полуспагат;

2. «Азбука телодвижений»;

3. Балансировка на набивном мяче;

4. «Достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу);

5. П/и «Сделай фигуру».

Игра с парашютом.1 ч.

**Апрель**

Блок «Сила».

Круговая тренировка:

1. Отжимания из упора лёжа;

2. Удержание угла на гимнастической стенке из виса;

3. Ползание по скамейке на животе (спине), подтягиваясь руками;

4. Ходьба в приседе;

5. Ходьба с сохранением равновесия.

6. Игровое задание «Не опоздай».1 ч.

Блок «Прыжки»

1. Бег прыжками с одной ноги на другую;

2. Прыжки на одной ноге, в паре, удерживая друг друга за плечо;

3. «Кто дальше прыгнет»;

4. «Ящерица»;

5. Эстафета «Длинный прыжок»;
6. Упражнение на релаксацию 1 ч.

### **Итоговый раздел**

Блок физкультурно-спортивных мероприятий – соревнование между группами

Эстафеты с использованием степов

Игра «Изобрази спортсмена».

П/и «Успей выбежать».

ИМП «Щука».1 ч.

Блок физкультурно-спортивных мероприятий – совместное занятие с родителями «Ловкая пара»

Упражнения в парах:

1. «Тачка»;
2. «Попади мячом в корзину»;
3. «Бревно»;
4. «Допрыгни до ладошки»;
5. «Прыжки парой через скакалку».

П/и по желанию детей.

«Разноцветный салют» 1 ч.

### **Май**

Блок физкультурно-спортивных мероприятий – соревнование между группами

Эстафеты:

1. «Нарисуй солнышко»;
2. «Мяч капитану»;
3. С двумя набивными мячами;
4. С двумя кеглями;
5. Эстафета на хопах;
6. «Посадка и уборка овощей»;
7. Игра «Изобрази спортсмена».

П/и «Успей выбежать».

ИМП «Щука».1 ч.

Блок физкультурно-спортивных мероприятий – Малая Спартакиада  
Содержание эстафет по сценарию соревнований.1 ч.

Блок контрольных занятий –

выявление уровня физической подготовленности.

### **Тест-беседа.**

Тестирование:

1. Челночный бег 3x10
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 1 ч.

Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.

**Тестирование:**

1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу
2. Метание теннисного мяча в цель 1 ч.

**2.4 Формы реализации программы**

В процессе обучения используются следующие формы организации и проведения занятий:

- занятие-соревнование (способствуют развитию самоанализа и саморегулирования);
- занятие-игра (учит работать в команде).

**Структура занятия:**

*Вводная часть.*

*Цель:* Подготовка детей к выполнению предстоящей нагрузки.

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

*Основная часть.*

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

*Заключительная часть.*

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

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

**2.4. Содержание нормативов ГТО для детей 5-7 лет**

*Таблица 4*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзов ый знак	Серебряны й знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебря ный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1 км (мин, с )	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11

	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с) <**>	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9.	Плавание 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее - Комплекс)<***>		6	6	7	6	6	7

## 2.6. Правила выполнения упражнения

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) разновременное сгибание рук.

### **2.6.1 Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине**

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I – III ступеней – 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV – IX ступеней – 110 см.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) разновременное сгибание рук.

### **2.6.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания)**

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводится с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

### **2.6.3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 – 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

### **2.6.4 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

### **3. Организационный раздел**

#### **3.1. Организация двигательного режима**

Утренняя гимнастика- все группы

Утро, до завтрака 5-12

Занятия по физической культуре в зале (разные виды) и на улице

Все группы- по расписанию занятий 10-30

Двигательная разминка во время перерыва между занятиями

Все группы - по необходимости 3-5

Физкультминутка

Все группы - во время занятий 3-5

Гимнастика после дневного сна, корригирующая гимнастика

Все группы – ежедневно 3-5

Музыкально-ритмические занятия

Все группы- 2 раза в неделю

Оздоровительный бег

Все группы - ежедневно 1-5

Дыхательная гимнастика

Все группы - ежедневно 1-3 мин

Гимнастика для глаз

Все группы-ежедневно на занятиях 1-3 мин

Пальчиковая гимнастика

Все группы – ежедневно 1-3 мин

Подвижные игры, физические упражнения на прогулках и самостоятельная двигательная деятельность детей

Все группы - во время прогулок до 60 мин

Самостоятельные игры в помещении с элементами двигательной активности. Использование пособий физкультурного уголка

Все группы - ежедневно в свободное от занятий время 30-40

Физкультурный досуг

Все группы - один раз в месяц по плану 15-60

Соревнования, эстафеты  
Стар.дошк. возраст - по плану 40-60

Спортивные праздники  
Все, кроме 1 младшей гр. - три раза в год 20- 60

Походы, экскурсии  
Старшая, подгот. Группы- один раз в месяц 60-120  
(в зависимости от времени года)

### **3. 2 Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи:**

Неделя здоровья

Тематический день «Здоровым быть здорово» Встреча с тренерами спортивных школ

Международный день здоровья

«Папа, мама, я – спортивная семья»

«Мастер-классы»

«Веселые старты»

Совместные занятия физкультурой

Флеш– моб акции

участие родителей в массовых спортивных мероприятиях вне ДОУ  
(семейные эстафеты и др.)

Все группы

По желанию родителей и педагогов

Ежеквартально

Индивидуальная работа по развитию движений

Все группы- ежедневно 10-15

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

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

### **3.4. Обеспеченность методическими материалами**

- конспекты занятий;
- картотеки игр: русских народных, хороводных, малоподвижных, подвижных, эстафет;

- картотека упражнений: на релаксацию, на развитие физических качеств и др.;
- схемы выполнения упражнений;
- подборка музыкальных произведений;
- электронные презентации;
- материалы консультаций для родителей.

#### **4. Список использованной литературы**

1. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость - М. «Просвещение», 1981.
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам - М. «Владос», 2001.
- Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет - М. Творческий центр «Сфера», 2008.
3. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), одобренные на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23.07.2014
4. Методические рекомендации по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), одобрен на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23.07.2014 пункт II/1 и на заседаниях Экспертного совета по вопросам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса 28.05.2014 и 27.08.2014г.).
5. Муравьёв В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста - М. «Айрис пресс», 2004.
6. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 г. Москва «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
7. Приказ Минспорта России от 8 июля 2014 г. № 575 «Об утверждении Государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 № 1165-р «О внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
9. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ - М. ТЦ Сфера, 2005.
10. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников - М. «Гном и Д», 2003.
11. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования
12. Филиппова С.О., Волосникова Т.В. Олимпийское образование дошкольников - Санкт-Петербург. «Детство-пресс», 2007.

13. Шебеко В.Н. Вариативные физкультурные занятия в детском саду - М. «Издательство института психотерапии», 2003.
14. Шебеко В.Н. Дошкольный возраст: психомоторная одарённость - «Дошкольное воспитание» № 10, 2008.

## **5. Лист изменений и дополнений**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание изменения, дополнения</b>	<b>Реквизиты документа</b>