

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «КРИСТАЛЛ» ПГТ КАВАЛЕРОВО

  
«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУ ДО СШ «Кристалл»  
Петров А.П.  
Приказ от «01» сентября 2025 № 92/1-У

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО НАПРАВЛЕНИЮ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Срок реализации программы: 2025-2026 уч.год

Сведения о разработчиках программы:  
Тренер-преподаватель Ющенко В.С.

пгт Кавалерово, 2025 г.

## **РАЗДЕЛ № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

### **1.1 Пояснительная записка**

**Актуальность программы** обусловлена тем, что в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г. в разделе V о создании новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания особо подчеркивается, что результатом ее внедрения должно быть увеличение до 35 % общего числа лиц, систематически занимающихся физической культурой и спортом, объем двигательной активности которых составляет не менее 6 ч в неделю. В связи с наблюдающейся в настоящее время недостаточной численностью академических часов, отводимых федеральными стандартами на занятия физической культурой в различных учебных заведениях, выявляется необходимость активизации и популяризации самостоятельных занятий физическими упражнениями среди населения, в частности учащейся молодежи.

На сегодняшний день одной из важных проблем современного общества выступает поиск новых форм и технологий физического воспитания современной молодежи, процесс сохранения здоровья и полноценное развитие личности, являются составной частью образовательного процесса.

Ограничение двигательной активности приводит к функциональным и морфологическим изменениям в организме, снижению умственной и физической работоспособности человека. Особое значение приобретает гармонизация двигательной активности и профессионального становления молодого человека в период получения образования, в связи, с чем на сегодняшний день наибольшую популярность завоевывает комплексная система ГТО.

ГТО — это зеркало физической формы человека. Человек соревнуется с самим собой. Благодаря комплексу ГТО, можно легко отследить динамику собственного физического развития. Комплекс ГТО, утвержденный в 1939 году, сыграл важную роль в создании системы физического воспитания и развертывании массового физкультурного движения в стране.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Язык реализации программы** - Государственный язык РФ – русский.

**Уровень освоения** – стартовый.

**Адресат программы:** дети дошкольного возраста Кавалеровского муниципального района в возрасте от 5 до 7 лет, интересующиеся общей физической подготовкой. К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

**Особенности организации образовательного процесса:** группы формируются в одной возрастной группе, т.к. необходимо выполнять обязательные испытания (тесты) и по выбору по определению уровня развития скоростных способностей, выносливости, силы, гибкости, скоростно-силовых способностей, уровня овладения прикладными навыками. Для данного возраста установлены свои нормативы в соответствии с СанПин и Приложением 1.

В группы зачисляются дети имеющие УИН (универсальный идентификационный номер) в системе АИС ГТО, и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности. Годовая учебная нагрузка составляет 120 учебных часов, занятия проходят 3 раза в неделю, программа рассчитана сроком на 1 год.

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель:** формирование интереса к спорту у детей 5-7 лет посредством внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

**Задачи программы:**

**Воспитательные:**

– Воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

– Воспитывать личностные качества (эстетические, нравственные, волевые и т.д.)

– содействовать развитию психических процессов

– сформировать интерес у детей к спорту с помощью внедрения ВФСК «ГТО»;

- стимулировать развитию волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

**Развивающие:**

– развивать основные физические способности (качества) и повышать функциональные возможности организма;

– обогащать двигательный опыт обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

– формировать умения максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

– развивать коммуникативные качества и умения работать в команде.

**Обучающие:**

– формировать у обучающихся осознанные потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;

– создавать положительное отношение обучающихся к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

– углублять знания, расширять и закреплять арсенал двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;

## 1.2 Содержание программы

### Учебный план

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Введение в общеобразовательную программу</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Оценка начального уровня физической подготовки
2	<b>Теоретический раздел</b>	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>		
2.1	История развития и становления ГТО	1	1	-	Оценка уровня и качества освоения тем по виду испытаний
2.2	Развитие двигательных качеств и умений человека	1,5	1,5	-	Оценка уровня и качества освоения тем по виду испытаний
<b>3</b>	<b>Формирование двигательных умений и навыков</b>	<b>106</b>	<b>6,5</b>	<b>99,5</b>	
3.1	Общефизические упражнения	18	1,5	16,5	Оценка уровня и качества освоения тем по виду испытаний
3.2	Беговая дорожка	18	1,5	16,5	Оценка уровня и качества

					освоения тем по виду испытаний
3.3	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	18	0,5	17,5	Оценка уровня и качества освоения тем по виду испытаний
3.4	Техника метания	18	1	17	Оценка уровня и качества освоения тем по виду испытаний
3.5	Техника прыжков	9	1	8	Оценка уровня и качества освоения тем по виду испытаний
3.6	Упражнения на развитие гибкости	9	0,5	8,5	Оценка уровня и качества освоения тем по виду испытаний
3.7	Упражнения на развитие силы	20	0,5	19,5	Оценка уровня и качества освоения тем по виду испытаний
<b>4</b>	<b>Знания образовательно-познавательной направленности</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	
4.1	Основы контроля и самоконтроля в процессе выполнения физических упражнений	1	1	-	Оценка уровня и качества освоения тем по виду испытаний

4.2	Основы техники безопасности при занятиях физическими упражнениями	1	1	-	Оценка уровня и качества освоения тем по виду испытаний
<b>5</b>	<b>Контрольно-физкультурные мероприятия</b>	<b>7,5</b>	<b>-</b>	<b>7,5</b>	
5.1	Участие в спортивных соревнованиях.	7,5	-	7,5	Участие в спортивных соревнованиях. Выполнение нормативов комплекса ГТО
	<b>Итого</b>	<b>120</b>	<b>12</b>	<b>108</b>	

### **Содержание учебного плана**

#### **1. Раздел: Введение в общеобразовательную программу**

*Теория.* Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности.

*Практика.* Пробное тестирование уровня физической подготовленности по нормативам комплекса ГТО

#### **2. Раздел Теоретический раздел**

##### **2.1 Тема: История развития и становления ГТО**

*Теория:* История развития и становления ГТО. Становление комплекса ГТО, этапы развития и формирование нормативов Комплекса ГТО.

##### **2.2 Тема: Развитие двигательных качеств и умений человека**

*Теория:* Развитие двигательных качеств и умений человека. Основные двигательные качества обучающихся. Гетерохронность развития и формирования

двигательных качеств. Особенности развития конкретного двигательного качества.  
Индивидуальная предрасположенность в развитии двигательных качеств.

### **3 Раздел Формирование двигательных умений и навыков**

#### **3.1 Тема: Общеразвивающие упражнения**

*Теория.* Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей

*Практика.* Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (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.

Упражнения для ног. 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 шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении вися; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

#### **3.2 Тема: Беговая подготовка**

*Теория.* Понятие спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений

на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Виды бега. Техника выполнения.

*Практика.* Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 60—65 с). Бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы: бег 300 м — ходьба 200 м — бег 350 м — ходьба 150 м — бег 400 м — ходьба 100 м. Повторный бег с равномерной скоростью 4—5 мин (ЧСС 150—160 уд./мин). Бег 1500 м «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

Смешанное передвижение на 1 км (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности) (10 ч). Дистанция 1 км (на беговой дорожке): 1) ходьба 50 м — бег 100 м — ходьба 50 м и т. д.; 2) бег 100 м — ходьба 100 м — бег 100 м и т. д.; 3) бег 200 м — ходьба 150 м — бег 150 м — ходьба 100 м — бег 100 м — ходьба 50 м — бег 50 м — ходьба 50 м — бег 150 м; 4) бег 300 м — ходьба 200 м — бег 300 м — ходьба 200 м.

### **3.3 Тема: Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств**

*Теория.* Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3x10 м;

*Практика.* Бег на 30 и 60 м. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация движений рук при беге (на месте) 5—10 с. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперёд). Бег на месте на передней части стопы 5 с с последующим переходом на бег с продвижением вперёд. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с ускорением от 15 до 25 м. Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м

вперед. Бег с максимальной скоростью до 20 м (бег наперегонки). Бег на результат 30 м и 60 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15—20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 15 м).

Челночный бег 3X10 м. Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4X10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2X10-15 м, 3X5 м, 3X10 м. Эстафеты с челночным бегом 4X9 м, 3X10 м, 2x3 + 2x6 + 2X9 м.

### **3.4 Тема: Техника метания**

*Теория.* Способности оптимально управлять двигательными действиями, которые называют координационными способностями (КС) и развивают на протяжении всего периода обучения. Несмотря на актуальность данной проблемы, вопросы развития различных КС остаются пока недостаточно разработанными. Поэтому вначале остановимся на группировке КС.

*Практика.* Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов. Отведения мяча «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад») на 2 шага: на месте, в ходьбе, беге. Имитация и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Метание мяча с укороченного разбега на технику и на результат. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

### **3.5 Тема: Техника прыжков**

*Теория.* Способности оптимально управлять двигательными действиями, которые называют координационными способностями (КС) и развивают на протяжении всего периода обучения. Правильное выполнение прыжков: из

полуприседа, прыжки на двух ногах, прыжки с препятствием, прыжки в длину, прыжки через ленту. Техника безопасности при выполнении прыжков.

*Практика.* Выпрыгивание из полу приседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и подниманием колен к туловищу. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10—15 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50—70 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 0,8—1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны».

### **3.6 Тема: Упражнения на развитие гибкости**

*Теория.* Наклоны. Приседания. Техника выполнения. Правила техники безопасности

*Практика.* Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка.

### **3.7 Тема: Упражнения на развитие силы**

*Теория.* Подтягивание. Сгибание и разгибание рук. Правила техники безопасности. Техника выполнения.

*Практика.* Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание на перекладине из вися с помощью. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100—110 см). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из вися на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног.

Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки). Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине из вися сидя. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Сгибание и разгибание рук с отягощением в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на повышенной опоре (скамейке). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Подвижная игра «Вперёд на руках».

#### **4. Раздел Знания образовательно-познавательной направленности**

##### **4.1. Тема: Основы контроля и самоконтроля в процессе выполнения физических упражнений**

*Теория:* Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Правила поведения в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке при различных погодных условиях). Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности. Выбор и подготовка мест для занятий (открытые площадки, домашние условия). Требования безопасности к выбору занятий физическими упражнениями на открытом воздухе. Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями. Комплексы упражнений для утренней зарядки, на развитие физических способностей, дыхательные упражнения. Дозирование физической нагрузки.

##### **4.2. Тема: Основы техники безопасности при занятиях физическими упражнениями**

*Теория:* Соблюдение дисциплины в ходе занятий. Обязательное выполнение разминки, способствующей разогреванию основных групп мышц. Участие в занятиях только при хорошем самочувствии. Выполнение упражнений только на исправном оборудовании. Основные виды страховки и само страховки при занятиях физическими упражнениями. Первая медицинская помощь. Соответствие спортивной одежды и обуви занятиям физической культурой, погодным и другим условиям.

#### **5. Раздел: Контрольно-физкультурные мероприятия**

## **5.1 Тема: Участие в спортивных соревнованиях.**

*Практика:* Спортивные мероприятия в форме соревнований запланированы заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. Подготовка и участие в мероприятиях проходят согласно внутриклубного календарного плана спортивных мероприятий. К числу внутриклубных соревнований относятся: учебные соревнования внутри спортивной школы, соревнования между командами дошкольников среди детских садов, а также разного рода товарищеские встречи.

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

### **1.4 Планируемые результаты**

#### **Личностные:**

- Дети будут проявлять интерес к спорту с помощью внедрения ВФСК «ГТО»;
- Дети будут заинтересованы в развитии волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности;

#### **Метапредметные:**

- Дети будут находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- Дети будут технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- Дети будут общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

#### **Предметные:**

*Обучающиеся будут знать:*

- виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору I ступени комплекса ГТО;

*Обучающиеся будут уметь:*

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности;
- правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО, максимально проявлять физические способности;
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей);
- сдать нормативы комплекса ГТО в Центре тестирования.

*Обучающиеся будут владеть:*

- техническими действиями из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- акробатическими и гимнастическими комбинациями на необходимом уровне, характеризовать признаки исполнения;

## РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

### 2.1 Условия реализации программы

#### 1. Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности учащихся необходимо обеспечить определённые ресурсы: материально-технический, организационный, информационно-методический.

##### Материально-технический ресурс:

- игровой спортивный зал;
- пришкольный стадион (площадка), оснащённый игровым и спортивным оборудованием;
- кабинет, оснащённый компьютером;
- секундомер;
- перекладина гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
- теннисные мячи;
- мишени для метания (обручи гимнастические диаметром 90 см, закреплённые на стене);
- рулетка измерительная (2—3 м);
- инвентарь для проведения подвижных игр;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
- аптечка первой помощи;

##### Организационный ресурс:

- поддержание необходимой дисциплины;
- проведение занятий при строгом соблюдении правил техники безопасности и режима. Это позволяет избегать случаев травматизма, переутомления учащихся.

##### Информационно-методический ресурс:

Комплектность обеспечения внеурочной деятельности учебными пособиями, демонстрационными учебными пособиями, учебно-методической

литературой, электронными образовательными ресурсами с учётом достижения целей и планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности;

Занятия физической культурой и спортом проходят в специально оборудованных спортзалах, также на спортивной, специально оборудованной площадке. И в зале, и на площадке должны создаваться условия согласно государственному нормативу. И в зависимости от погодных условий, и условий, где будет проходить ваше занятие.

Требования к одежде для занятий:

- одежда должна быть чистой;
- должна впитывать пот;
- должна иметь длину, позволяющую выполнять свободно разные физические движения;
- должна быть лёгкой и удобной.

Для занятий обычно требуется два вида форм:

- длинная (для занятий на улице, или спортивных площадка);
- короткая (для занятий в спортзале).

Короткая спортивная форма – это может быть шорты и футболка, майка и короткие лосины, топ и шорты.

Длинная форма — это может быть спортивные костюмы: спортивные брюки и футболка, длинные лосины и кофта, и т.д.

Требования, к обуви:

- подошва кроссовок должна быть толстой и упругой;
- должна быть изготовлены из мягкой ткани;
- должна иметь супинатор.

Для занятий необходимо иметь два варианта обуви:

- для улицы;
- для спортзала.

Из обуви это могут быть: кроссовки, кеды, мокасины, спортивные ботинки. Для занятий на улице лучше отдать предпочтение летней обуви, так как бегать в

мае или сентябре будет очень жарко. А в более холодную погоду ноги не успеют замёрзнуть из-за постоянной активности.

Спортивная обувь должна не давить и не натирать, должна быть удобной и не слишком тяжёлой. Во время занятий бегом должно быть легко и удобно поднимать ноги.

## **2. Методическое обеспечение программы**

В зависимости от поставленных задач на учебном занятии используются различные методы обучения (словесные, наглядные, практические), чаще всего их комплексное сочетание.

Основные формы проведения занятий – учебно-тренировочное занятие.

В качестве дидактического материала используются:

- наглядные пособия;
- сведения из интернета
- фото и видеоматериалы;
- тесты;
- компьютерные презентации по темам.

### **2.2 Оценочные материалы и формы аттестации**

#### **Оценочные материалы**

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, педагог реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и

воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом педагогу необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

**Оценка начального уровня физической подготовки:** тестирование.

**Оценка уровня и качества освоения тем по виду испытаний:** сдача нормативов.

**Промежуточная аттестация** проводится по полугодиям учебного года. Форма проведения промежуточной аттестации: практическое задание, зачёт.

### **Итоговый контроль**

Опрос (тестирование) учащихся по пройденному теоретическому материалу.

- Мониторинг результатов физической подготовленности по окончанию курса обучения.
- Мониторинг результатов технической подготовленности по окончанию курса обучения.
- Фестиваль спортивных достижений (выполнение нормативов комплекса ГТО)

### **Формы аттестации**

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке учащихся. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом –

правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, 2000 м, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивания, сгибание рук в упоре лежа, наклоны туловища, метание мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

Тестирование по выполнению нормативов должно проводиться в процессе тренировки на заключительном занятии раздела.

1. Анкетирование – для выяснения мнения о проведенном мероприятии, мотивов поведения, оценки окружающей действительности, уровня информированности, уточнения жизненных планов (для предпрофессиональной подготовки) и так далее.

2. Тестирование уровня теоретической подготовленности обучающихся.

3. Текущий контроль - тестирование уровня физической подготовленности обучающихся.

## **2.3 Методические материалы**

### **Технологии, формы и методы обучения**

В образовательном процессе используются следующие педагогические технологии:

информационно-коммуникативного обучения;

дифференцированного обучения;

игровые технологии (общие и расширенные формы);

обучение в сотрудничестве;

здоровье сберегающие технологии.

Формы занятий, методы и приемы обучения и воспитания используются с учетом возрастных особенностей.

Для реализации программы используются следующие методы:

В процессе занятий по программе используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и

практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики.

### **Педагогические методы**

Словесный метод - применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение и др. Эти формы наиболее часто используют в лаконичном виде, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему способствует специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными.

Наглядный метод, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. В последние годы широко применяются вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы, видео записи, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем, электронные игры.

### **Методы физической подготовки**

**Методы строго регламентированного упражнения.** Основная черта данных методов заключается в строгой упорядоченности действий выполняющего упражнения и достаточно четком регулировании воздействующих факторов.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, следует выделять методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчленено-конструктивные).

В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных групп методов - непрерывных и интервальных.

**Непрерывные методы тренировки,** применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Возможности непрерывных методов тренировки в условиях переменной работы значительно многообразнее.

В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью.

**Интервальные методы тренировки** (в том числе повторные и комбинированные) широко применяются в практике спортивной тренировки. Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами является типичным для данных методов. В одном комплексе могут также сочетаться прогрессирующий и нисходящий варианты.

**Игровой метод** - основной метод, реализуется в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. В принципе, он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха и переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

**Соревновательный метод** предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса.

Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

## 2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		42
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	16.09.2024-31.12.2024
	2 полугодие	12.01.2025-31.06.2025
Возраст детей, лет		5-7
Продолжительность занятия, час		1
Режим занятия		3 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		120

## 2.5 Календарный план воспитательной работы

Принципы ГТО.

- 1.Добровольность и доступность.
- 2.Оздоровительная и личностно-ориентированная направленность.
- 3.Обязательность медицинского контроля.

Возрастные ступени:

I ступень детские сады (5-7 лет)

<b>Сроки</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Категория участников</b>	<b>Ответственный</b>
<b>В течении года</b>	Отбор и регистрация учащихся, допущенных и желающих принять участие в выполнении норм комплекса ВФСК ГТО.	5-7 лет	Педагог дополнительного образования Ющенко Валентина Сергеевна
<b>В течении года</b>	Участие в выполнении нормативов комплекса ВФСК ГТО.	5-7 лет	Педагог дополнительного образования Ющенко Валентина Сергеевна
<b>Сентябрь 2025</b>	История возникновения комплекса ГТО.	5-7 лет	Педагог дополнительного образования Ющенко Валентина Сергеевна
	Создание на сайте МБОУ ДО ДООЦ «Кристалл» специального раздела, содержащий информацию по внедрению ГТО		
<b>Октябрь 2025</b>	Беседа-диалог «Правила безопасности соблюдает каждый юный спортсмен», правила безопасного поведения.	5-7 лет	Педагог дополнительного образования Ющенко Валентина Сергеевна
	Формирование списков учащихся допущенные к сдаче норм ГТО		
<b>Ноябрь 2025</b>	Организация спортивных мероприятий (соревнования, состязания, подвижные игры) с учащимися.	5-7 лет	Педагог дополнительного образования Ющенко Валентина Сергеевна
	Проведение недели здоровья и спорта «ГТО и детский сад быть здоровым каждый рад!»		
	Мастер-класс «Игровые упражнения и подвижные игры, формирующие двигательные навыки метания»		
<b>В течении года</b>	Агитационная работа с целью привлечения учащихся к занятиям спортом.		Педагог дополнительного образования Ющенко Валентина Сергеевна
<b>Декабрь 2025</b>	Акция «Путь к рекордам ГТО»		

	Комплекс ГТО и профилактика бытового травматизма	5-7 лет	Педагог дополнительного образования Ющенко Валентина Сергеевна
<b>Январь-февраль 2026</b>	Спортивное развлечение «Зимушка-Зима, спортивная пора»	5-7 лет	Педагог дополнительного образования Ющенко Валентина Сергеевна
	Муниципальный фестиваль «Вперед ВФСК ГТО» (зимний)	5-7 лет	
<b>Март 2026</b>	Беседа – обсуждение «Правила поведения и техника безопасности в зимнее время»	5-7 лет	Педагог дополнительного образования Ющенко Валентина Сергеевна
<b>Март 2026</b>	День здоровья: «Дружно, весело играя, мы здоровья прибавляем».		
	Промежуточное тестирование уровня физической подготовленности дошкольников по нормативам ВФСК ГТО.		
	День здоровья «Физкультурой занимается, здоровья набираемся»		
	Акция «Мой выбор – здоровье».	5-7 лет	
<b>Май -июнь 2026</b>	Спортивное развлечение «Мамы разные нужны, а спортивные важны».	5-7 лет	Педагог дополнительного образования Ющенко Валентина Сергеевна
	Спортивный праздник к Дню защиты детей		
	Обсуждение результатов сдачи нормативов комплекса ГТО (отчет-результаты мониторинга)		Директор МБОУ ДО ДООЦ «Кристалл» Петров А.П., Педагог дополнительного образования Ющенко Валентина Сергеевна

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Фурсов А.В., Синяевский Н.И.*: Онлайн-сервис в сопровождении комплекса ГТО как инструмент учителя физической культуры в подготовке школьников к выполнению нормативов ВФСК ГТО в образовательных организациях  
Здоровье нации – основа процветания России: Материалы XI всероссийского форума «Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации», 2019
2. *Афов А.Х. Кокаева И.Ю.*: Роль ГТО в развитии нравственно-волевых качеств подростков // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: сборник материалов XXII Всероссийской научно-практической конференции. 24-28 сентября 2019 г., п. Новомихайловский (РИНХ), 2019
3. Приказ Министерства спорта РФ от 22.02.2023 г. № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
4. Приказ Министерства спорта РФ от 18.04.2023 г. № 259 «Об утверждении методических рекомендаций по организации физкультурных и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
5. Нормативно-правовые акты и документы, регламентирующие порядок организации работы по введению в действие Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса "Готов к труду и обороне" (ознакомиться с документами можно и на официальном сайте ВФСК «ГТО» [Нормативно-правовые-акты-и-документы-ГТО.pdf \(sch34.ru\)](https://sch34.ru))

Первая ступень (возрастная группа от 5 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
1.	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,1	4,0	3,6	3,3	<b>Скоростные возможности</b>
	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	<b>Выносливость</b>
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480	
3.	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250	<b>Скоростно-силовые возможности</b>
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	И	14	

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3x10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	
6.	Плавание (м)	12	18	25	12	18	25	Прикладные навыки

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
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