

**Отдел образования администрации Краснохолмского муниципального
округа Тверской области
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Краснохолмская спортивная школа»**

Согласованно:
Директор МБОУ
«Краснохолмская сош №1»
Корина Е.В. _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО
«Краснохолмская сш»
Тюрин О.И. _____
Приказ № 44 от 21.07. 2025г

Согласованно совет МБУДО
«Краснохолмская сш»
протокол №1 от 21.07.2025г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПОДГОТОВКА К ГТО»**

Направленность – физкультурно спортивная
Уровень – базовый
Возраст обучающихся – от 6-8
Срок реализации программы – 1 год
ФИО, должность – Ладыгина Анна Владимировна, тренер – преподаватель

г. Красный Холм
2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1. Нормативно правовая база.....	3
2. Направленность программы.....	4
3. Новизна и актуальность.....	4
4. Отличительные особенности рабочей программ.....	5
5. Адресат программы.....	5
6. Сроки реализации рабочей программы.....	5
7. Форма обучения	5
8. Режим занятий.....	5
II. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДОП	5
1. Цели программы.....	5
2. Задачи рабочей программы.....	5
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	6
1. Учебный план.....	6
2. Содержание учебного плана.....	10
IV. ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ.....	12
V. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	12
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	12
1. Материально-техническое обеспечение.....	12
2. Информационное обеспечение.....	13
3. Кадровое обеспечение.....	13
VII. ФОРМА АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	13
VIII. МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ.....	14
IX. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	14

I Пояснительная записка.

1. Нормативно правовая база

Программа разработана в соответствии с нормативными правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998г.,

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Требованиями СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021г. №2

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20» Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

- Инструктивно-методическим письмом министерства образования РФ от 14марта 2000 года № 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организационных формах обучения»;

- Постановление Администрации Краснохолмского района №174 от 07.10.2015 года «О внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на территории Краснохолмского района» и внесением изменением и дополнением в Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Краснохолмская спортивная школа» зарегистрированного в едином государственном реестре юридических лиц от 19.11.2015года.

Главной ценностью для человека является его здоровье. Причем эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. Дошкольный возраст в развитии ребенка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организованно воспитание и обучение ребенка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Сохранение и укрепление здоровья школьника – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует

ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Перед лицом этих проблем все более очевидным становится, что:

- современное состояние физического развития и воспитания детей характеризуется невысокой эффективностью;
- у значительной части детей отмечается неудовлетворенность традиционными занятиями физической культурой.

Следствиями этих негативных явлений становится: с одной стороны, потеря интереса детей к занятиям физической культурой; с другой – общее снижение уровня здоровья детей и их физической подготовленности. Данная неблагоприятная ситуация во многом объясняет тот факт, почему сегодня специалисты в области физического воспитания находятся в состоянии поиска организованных форм занятий, которые вобрали бы в себя, освоили все новое эффективное, созданное наукой и практикой в области оздоровительной физической культуры. Одним из интересных направлений такого поиска является занятия общей физической подготовкой.

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания детей и формирование их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигаться активно.

2. Направленность программы

Рабочая программа «Подготовка к ГТО» имеет оздоровительную направленность

3. Новизна и актуальность.

Рабочая дополнительная программа по общей физической подготовке

«Подготовка к ГТО» – оздоровительной направленности разработана с учетом требований, предъявляемых к содержанию программы дополнительного образования.

Актуальность данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, но и на развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, разной физической подготовкой

Особенностью данной программы является физическое воспитание дошкольников посредством разнообразных форм работы, которые способствуют функционированию и совершенствованию детского организма. Повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, т. е. создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми.

Занятия общей физической подготовкой не только добавляют настроения, но и оздоравливают весь организм.

4. Отличительные особенности рабочей программы

Большая роль в воспитании здорового ребенка принадлежит организации его двигательной деятельности, обеспечению возможности реализовывать его естественную потребность в движении. Здоровье ребенка зависит от ряда факторов – биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

Под воздействием упражнений ОФП (общей физической подготовкой) улучшаются функции сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов.

ОФП – это один из самых демократичных видов массовой физической культуры, так как здесь нет возрастных ограничений, а многообразие видов ОФП позволяет каждому удовлетворить свои запросы.

ОФП – это выполнение общеразвивающих и силовых упражнений, а также упражнений на развитие прыгучести, координации, ловкости, гибкости и др. физических показателей, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс. Занятия оздоровительными комплексами ОФП стимулируют работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем.

Занятия по программе «ОФП» включает в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть занятия включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий ОФП, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю, основах здорового образа жизни, о различных видах ОФП, играх.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям ОФП, ритмической гимнастики, акробатики, подвижных игр, корригирующих упражнений, составлению комплексов упражнений.

Практический раздел: Ознакомление и разучивание упражнений, используемых в занятиях ОФП: ходьба, бег, подскоки, прыжки. Общеразвивающие упражнения, в положении стоя: упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях; упражнения для туловища и шеи; упражнения для ног. Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа: упражнения для стоп; упражнения для ног в положении лежа; упражнения для мышц живота в положении лежа на спине; упражнения для мышц спины в положении лежа на животе. Упражнения на растяжку: полуприсяду для задней и передней поверхности бедра; полуприсяду для мышц спины; стоя для грудных мышц и плечевого пояса. Программа включает в себя 3 раздела:

1. Оздоровительные занятия по ОФП.
2. ОФП с предметами.
3. Подвижные игры.

Формирование данных учебных действий осуществляется через решение следующих задач:

- Знание практических основ ОФП и здорового образа жизни.
- Физическое воспитание, формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
- Развивать основные физические качества, координационные и ритмические способности, гибкости, ловкости, выносливости, чувства динамического равновесия.

- Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.
- Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью.
- Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами общей физической подготовки,
- - Воспитывать личность ребенка с установкой на здоровый образ жизни.
- Повышение работоспособности и двигательной активности.

Решение этих задач направленно на воспитание гармонично развитой личности.

5. Адресат программы

Категория детей – дети старшего дошкольного возраста 6-8 лет.

6. Сроки реализации рабочей программы

Срок реализации программы – 1 год.

7. Форма обучения

Очная

8. Режим занятий

Занятия проводятся 1 раза в неделю с двумя группами детей, длительность – 1 академический час на каждую группу. Программа предназначена для дополнительной работы, рассчитана на 36 часов.

II Цели и задачи ДОП

1. Целью данной программы является: - подготовка воспитанников дошкольного учреждения к успешной сдаче нормативов ВФСК ГТО. Всестороннее гармоничное развитие личности.

2. Задачи.

Образовательные:

- освоение правильных знаний, умений и навыков, необходимых для сдачи нормативов ВФСК ГТО,
- освоение правил, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время занятий общей физической подготовкой;
- освоении техники выполнения упражнений для сдачи нормативов ВФСК ГТО.

Воспитательные:

содействие становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость. Смелость, настойчивость в достижении цели; воспитанность, координационные способности.

Оздоровительные: содействие укреплению здоровья дошкольников, формирование и поддержание правильной осанки, профилактика плоскостопия; профилактика заболеваний, освоение навыков формирования здорового образа жизни средствами ОФП (общей физической подготовки).

III Содержание программы

1. Учебный план

№ п/ п	Название темы	количество часов			форма аттестаци и
		всего часов	теория	практика	
1	Общеразвивающее упражнения на месте (далее ОРУ). Упражнение на координацию. Правила техники безопасности Игра « Гуси лебеди».	1	0	1	сдача норматив ов
2	Общеразвивающее упражнения на месте (далее ОРУ). Упражнение на координацию. Правила техники безопасности Игра « Гуси лебеди».	1	0,5	0,5	
3	Общеразвивающее упражнения на месте (далее ОРУ). Упражнение на координацию. Правила техники безопасности Игра « Гуси лебеди».	1	0,5	0,5	
4	Общеразвивающее упражнения на месте (далее ОРУ). Упражнение на координацию. Правила техники безопасности Игра « Гуси лебеди».	1	0,5	0,5	
5	ОРУ без предметов, упражнения на растяжку. Обучение правильному выполнению наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Правил т/п. «Мороз – красный нос», упражнения на развитие правильной осанки.	1	0,5	0,5	
6	ОРУ без предметов, упражнения на растяжку.	1	0,5	0,5	

	Обучение правильному выполнению наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Правил т/п. «Мороз – красный нос», упражнения на развитие правильной осанки.				
7	ОРУ без предметов, упражнения на растяжку. Обучение правильному выполнению наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Правил т/п. «Мороз – красный нос», упражнения на развитие правильной осанки.	1	0,5	0,5	
8	ОРУ без предметов, упражнения на растяжку. Обучение правильному выполнению наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Правил т/п. «Мороз – красный нос», упражнения на развитие правильной осанки.	1	0,5	0,5	
9	ОРУ без предметов, бросок набивного и резинового мяча вдаль, «Медведь и пчелы».	1	0,5	0,5	
10	ОРУ без предметов, бросок набивного и резинового мяча вдаль, «Медведь и пчелы».	1	0,5	0,5	
11	ОРУ без предметов, бросок набивного и резинового мяча вдаль, «Медведь и пчелы».	1	0,5	0,5	
12	ОРУ без предметов, бросок набивного и резинового мяча	1	0,5	0,5	

	вдаль, «Медведь и пчелы».				
13	ОРУ в движении. Упражнения для развития ловкости. Специальные прыжковые упражнения. Изучения техники прыжка в длину с места .	1	0,5	0,5	
14	ОРУ в движении. Упражнения для развития ловкости. Специальные прыжковые упражнения. Изучения техники прыжка в длину с места .	1	0,5	0,5	
15	ОРУ в движении. Упражнения для развития ловкости. Специальные прыжковые упражнения. Изучения техники прыжка в длину с места .	1	0,5	0,5	
16	ОРУ в движении. Упражнения для развития ловкости. Специальные прыжковые упражнения. Изучения техники прыжка в длину с места .	1	0,5	0,5	
17	ОРУ в движении. Упражнения для развития ловкости. Специальные прыжковые упражнения. Изучения техники прыжка в длину с места .	1	0,5	0,5	
18	ОРУ с палкой. Упражнения на координацию. Эстафета с мячами.	1	0,5	0,5	
19	ОРУ с палкой. Упражнения на координацию. Эстафета с мячами.	1	0,5	0,5	
20	ОРУ с палкой. Упражнения на координацию. Эстафета с мячами.	1	0,5	0,5	
21	ОРУ на месте. Изучение техники самоконтроля .	1	0,5	0,5	

22	ОРУ на месте. Изучение техники самоконтроля .		0,5	0,5	
23	ОРУ на месте. Изучение техники самоконтроля .	1	0,5	0,5	
24	ОРУ на месте. Изучение техники самоконтроля .	1	0,5	0,5	
25	ОРУ с мячами. Бросок мяча на дальность, прыжок в длину с места .	1	0,5	0,5	
26	ОРУ с мячами. Бросок мяча на дальность, прыжок в длину с места .	1	0,5	0,5	
27	ОРУ с мячами. Бросок мяча на дальность, прыжок в длину с места .	1	0,5	0,5	
28	ОРУ с мячами. Бросок мяча на дальность, прыжок в длину с места	1	0,5	0,5	
29	ОРУ с мячами. Бросок мяча на дальность, прыжок в длину с места	1	0,5	0,5	
30	ОРУ с мячами. Бросок мяча на дальность, прыжок в длину с места	1	0,5	0,5	
31	ОРУ с мячами. Бросок мяча на дальность, прыжок в длину с места	1	0,5	0,5	
32	ОРУ с гимнастической палкой. Изучение техники сгибания и разгибания туловища лежа на спине.	1	0,5	0,5	
33	ОРУ на месте. Сдача нормативов	1	0,5	0,5	
34	ОРУ на месте. Сдача нормативов	1	0,5	0,5	
35	ОРУ на месте. Сдача нормативов	1	0,5	0,5	
36	ОРУ на месте. Сдача нормативов	1	0,5	0,5	

2. Содержание учебного плана

№п/п	Тема	Кол-во часов
1	Общеразвивающие упражнения на месте (далее ОРУ). Упражнение на координацию. Правила техники безопасности Игра « Гуси лебеди».	4
2	ОРУ без предметов, упражнения на растяжку. Обучение правильному выполнению наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Правил т/п. «Мороз – красный нос», упражнения на развитие правильной осанки.	4
3	ОРУ без предметов, бросок набивного и резинового мяча вдаль, «Медведь и пчелы».	4
4	ОРУ в движении. Упражнения для развития ловкости. Специальные прыжковые упражнения. Изучения технике прыжка в длину с места .	4
5	ОРУ с палкой. Упражнения на координацию. Эстафета с мячами.	4
6	ОРУ на месте. Изучение техники самоконтроля.	4
7	ОРУ с мячами. Бросок мяча на дальность, прыжок в длину с места .	3

8	ОРУ с мячами. Бросок мяча на дальность, прыжок в длину с места ..	4
9	ОРУ с гимнастической палкой. Изучение техники сгибания и разгибания туловища лежа на спине.	1
10	ОРУ на месте. Сдача нормативов	2
11	ОРУ на месте. Сдача нормативов	2
Итого		36

IV Планируемый результат.

Предполагается, что у воспитанников, занимающихся по дополнительной программе - общей физической подготовки будут:

- освоение правил, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время занятий общей физической подготовкой;
- успешное овладение техникой выполнения сдач нормативов ВФСК ГТО.
- сдача нормативов первой ступени ВФСК ГТО и последующие на золотой знак.

V Календарный учебный график

№п/п	год обучения	дата начала занятия	дата окончания занятия	кол-во учебных недель	кол-во учебных дней	кол-во часов	режим занятий	срок проведения аттестации
1	2025г - 2026г	01.09.2025г	22.05.2026г	36	36	72	1 раз в неделю	сентябрь, декабрь, май

VI Условия реализации программы

1. Материально техническое обеспечение

Данная программа предполагает использование спортивного инвентаря (на одну группу):

- гимнастические коврики – 15 шт.
- футбол – мячи – 15 шт.
- гимнастические обручи – 10 шт.

- гимнастические маты – 5 шт.
- гимнастические палки – 15 шт.
- скакалки – 10 шт.
- свисток
- секундомер
- мячи -15
- конусы-10

2. Информационное обеспечение

3. Кадровое обеспечение

тренер – преподаватель Ладыгина Анна Владимировна;
 опыт работы : 5 лет
 образование : среднее - специальное

VII Форма аттестации и оценочные материалы

Формы аттестации разрабатываются и обосновываются для определения результативности освоения программы. Призваны отражать достижения цели и задач программы. Перечисляются согласно учебному плану.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

аналитическая справка, аналитический материал, грамота, готовая работа, диплом, журнал

посещаемости, материал анкетирования и тестирования,

методическая разработка, протокол

соревнований, фото, отзыв детей и родителей, статья и др.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

открытое занятие, отчет итоговый, соревнование и др.

Оценочные материалы

- входной контроль
- текущий контроль
- промежуточный контроль
- итоговый контроль

№	Виды упражнений	Мальчики			Девочки		
		золото	серебро	бронза	золото	серебро	бронза
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	17	10	7	11	6	4
2	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	+7	+3	+1	+9	+5	+3
3	Прыжок в длину с	120	100	90	125	100	95

	места толчком двумя ногами						
4	Поднимание туловища из положения лежа	30	20	15	25	19	14

VIII Методические рекомендации для работников дошкольных образовательных учреждений.

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, переходим разучивать более сложные движения, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффект и интерес к занятиям. Лучше показать движение и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

В предлагаемой программе сделана попытка представить варианты содержания некоторых форм организованной двигательной деятельности дошкольников вне занятий. Секционная работа с детьми дошкольного возраста будет способствовать созданию положительного эмоционального тонуса и оздоровлению дошкольников.

IX Список литературы

1. Воротилкина И. М. Физкультурно – оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении., Москва «Издательство НЦ ЭНАС» ,2004г.
2. Голицына Н. С. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. Москва, 2006г.
3. Козырева О. В. Лечебная физическая культура для дошкольников. Москва, Просвещение ,2005г.
4. Утробина К. К. Занимательная физкультура в детском саду. «Издательство ГНОМ и Д», 2005г.