

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 38» г. Лысьва, Пермский край**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МБДОУ «Детский сад № 38»
протокол от 28.08.2025 №1

СОГЛАСОВАНО

с учетом мнения
Совета родителей
МБДОУ «Детский сад № 38»
Протокол от 28.08.2025 №1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБДОУ
«Детский сад №38»
 Г. А. Воецкова

Приказ от 28.08.2025 № 33-ВМР

**АДАптиРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО -
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ»
(ГТОшка)**

Возрастной состав: 5 - 7 лет

Продолжительность образовательного процесса: 1 год

Разработчик программы:

Конева Я.С., инструктор по физической культуре

г. Лысьва, 2025

Содержание программы

1	Комплекс основных характеристик АДОП	3
1.1	Пояснительная записка (общая характеристика программы)	3
1.2	Цель и задачи программы	5
1.3	Содержание программы	5
1.4	Планируемые результаты	8
2	Комплекс организационно – педагогических условий	9
2.1	Календарно - тематический план 5 - 6 лет	9
2.2	Условия реализации программы	10
2.3	Методические материалы	11
3	Список литературы	12

1 КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК АДОП

1.1 Пояснительная записка (общая характеристика программы)

Программа по дополнительному образованию «ГТОшка» предназначена для работы, старшего дошкольного возраста. Направленность данной программы - физкультурно - спортивная.

Организация в дошкольных образовательных учреждениях физкультурно-спортивных кружков – одно из перспективных направлений работы по формированию здорового образа жизни, привлечению детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Сегодня ГТО возрождается, преобразившись в новой форме и новых условиях. Президент России 11 июня 2014 года издал соответствующее постановление, которое возобновляет забытый на 23 года комплекс. В данном случае преследуется немного другая цель. Программа ГТО создается для того, чтобы увеличить процент населения, которое регулярно занимается спортом, а также в целом продлить жизни россиян. Система получила много изменений. Так, дети теперь будут заниматься спортом по этой системе с 6 лет. На сегодняшний момент наша задача заключается в том, чтобы привить интерес у дошкольников к комплексу ГТО, к занятиям спортом, к сохранению здоровья в целом.

Комплекс предусматривает подготовку и выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп от 6 до 70 лет и старше.

Структура комплекса включает 11 ступеней, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения для права получения бронзового, серебряного или золотого знака.

Первая ступень ориентирована на детей старшего дошкольного возраста и младших школьников 6-8 лет,

Программа кружка «ГТОшка» разработана в рамках физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в соответствии с ФОП ДО.

Программа физкультурной подготовки «ГТОшка» разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

СанПиН 2.4.1.3049-13 - «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ДОО»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»; - Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. N 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);

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

Актуальность программы: Современные дети, к сожалению, часто проводят много времени за гаджетами, мало двигаются и не всегда правильно питаются. Внедрение элементов ГТО в детском саду поможет: компенсировать недостаток физической активности; сформировать привычку к здоровому образу жизни с дошкольного возраста; развить необходимые физические качества для успешной адаптации к школе; повысить уверенность в себе и своих силах; подготовить к дальнейшим занятиям спортом и сдаче нормативов ГТО в школе.

Отличительные особенности программы «ГТОшка» для детей заключаются в ее адаптивности и комплексном подходе к физическому воспитанию. Программа учитывает не только физические, но и психологические аспекты развития детей, что позволяет создать комфортную и безопасную среду для занятий спортом. Также стоит отметить, что программа активно включает в себя элементы игры, что делает занятия более увлекательными и интересными для детей. Это способствует повышению мотивации и интереса к физической активности.

Программа «ГТОшка» обусловлена растущим интересом к физическому воспитанию и здоровому образу жизни среди подрастающего поколения, а также необходимостью адаптации спортивных норм и требований к различным категориям детей, включая тех, кто имеет особые образовательные потребности, такие как задержка психического развития (ЗПР) и тяжёлые нарушения речи (ТНР).

Адрес программы: возраст детей, участвующих в реализации данной адаптированной программы.

Объем программы: программа рассчитана на 32 занятия. Программа реализуется во вторую половину дня 1 раз в неделю (четверг). Продолжительность занятий по 30 минут. Занятия проводятся в спортивном зале. Продолжительность занятий может сокращаться в зависимости от индивидуальных особенностей.

При планировании работы кружка необходимо учитывать: индивидуально психологические особенности ребенка, возрастные особенности;

Формы обучения: метод круговой тренировки, соревновательный метод, наглядные методы, групповые и игровые формы работы.

Методы обучения: словесная, наглядная, показ.

Тип занятия: тренировочный.

Формы проведения занятий: итоговое развлечение, сдача норм ГТО

Место проведение: спортивный зал.

Форма одежды: спортивная форма, удобная обувь.

Срок освоения программы: программа рассчитана на 1 год реализации.

Для успешной реализации кружковой деятельности созданы условия: наличие разнообразного спортивного оборудования и инвентаря; использование разнообразной фонотеки; создание эмоциональной

положительной обстановки; учет нагрузки и дозировки упражнений рассчитан на возраст детей;

Каждое мероприятие носит развивающий характер, продумана активность, самостоятельность, творчество и индивидуальность каждого ребенка. Нагрузка должна возрастать постепенно, соблюдая принцип «от простого к сложному».

1.2 Цель и задачи программы

Цель: сохранение, укрепление и развитие здоровья, повышение иммунитета, физическое совершенствование, формирование у воспитанников основ здорового образа жизни.

Задачи:

1. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц;
2. Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость);
3. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

1.3 Содержание программы

Учебный план (5 - 7 лет)

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов		Формы контроля
		Теория	Практика	
1	Что такое ВФСК ГТО? Диагностика.	0,5	0,5	Основы знаний Наблюдение
2	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Диагностика.	0,5	0,5	Основы знаний Наблюдение
3	Разминка и ее значение в занятиях физическими упражнениями.	0,5	0,5	Основы знаний Наблюдение Анализ Аналитическая справка
4	Челночный бег 30 метров		1	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
5	Смешанные передвижения		1	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
6	Смешанные передвижения		1	Двигательные умения и навыки.

				Развитие двигательных способностей
7	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.		1	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
8	Подтягивание туловища из положения лежа на спине.		1	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
9	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье		1	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		1	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
11	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.		1	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
12	Подтягивание туловища из положения лежа на спине		1	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
13	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье		1	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
14	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		1	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
15	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.		1	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
16	Подтягивание туловища из положения лежа на спине		1	Двигательные умения и навыки. Развитие

				двигательных способностей
17	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье		1	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
18	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		1	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
19	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.		1	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
20	Подтягивание туловища из положения лежа на спине		1	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
21	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье		1	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
22	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		1	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
23	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.		1	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
24	Подтягивание туловища из положения лежа на спине		1	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
25	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье		1	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
26	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		1	Двигательные умения и навыки. Развитие

				двигательных способностей
27	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров		1	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
28	Метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска		1	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
29	Диагностика.		1	Наблюдение Анализ Аналитическая справка
30	«Мы готовы к ГТО!». Выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО		1	
	Итог:	1,5	28,5	30 часов

1.4 Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения Программы является достижение ребенком (5 - 6 лет) уровня, соответствующего требованиям Комплекса ГТО I ступени:

1. ребенок будет знать историю комплекса ГТО, узнавать символику;
2. будет владеть основами техники безопасности;
3. уровень выносливости и скоростные показатели будет повышен по сравнению с начальным;
4. будет сформирован навык действия по плану;
5. будет усовершенствована техника выполнения упражнений;
6. будут стремиться к лучшему результату, участию в соревнованиях.

2 КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УСЛОВИЙ

2.1 Календарно - тематический план работы для детей 5 - 7 лет

№	Дата	Раздел программы	Содержание программы	Кол-во часов	
				теория	практика
1	07.10.2025	Что такое ВФСК ГТО?	Познакомить с Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) и талисманами; вызвать интерес дошкольников к сдаче нормативов ВФСК ГТО.	0,5	0,5
2	14.10.2025	«Со здоровьем дружен спорт»	Познакомить с правилами поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.	0,5	0,5
3	21.10.2025	«Ловкие ребята»	Ознакомление детей со значимостью разминки в занятиях физических упражнений.	0,5	0,5
4	28.10.2025	«Эстафеты»			1
5	04.11.2025	«Бегуны»			1
6	11.11.2025	«Бегуны»			1
7	18.11.2025	«Прыгуны»			1
8	25.11.2025	«Силачи»			1
9	02.12.2025	«Гимнасты»			1
10	09.12.2025	«Сила»			1
11	16.12.2025	«Кузнечики»			1
12	23.12.2025	«Силачи»			1
13	13.02.2026	«Гимнасты»			1
14	20.01.2026	«Сила»			1

15	27.01.2026	«Лягушата»			1
16	03.02.2026	«Качаем пресс»			1
17	10.02.2026	«Гимнасты»			1
18	17.02.2026	«Сила»			1
19	24.02.2026	«Прыгуны»			1
20	03.03.2026	«Силичи»			1
21	10.03.2026	«Гимнасты»			1
22	17.03.2026	«Сила»			1
23	24.03.2026	«Прыгуны»			1
24	07.04.2026	«Качаем пресс»			1
25	14.04.2026	«Гимнасты»			1
26	21.04.2026	«Сила»			1
27	28.04.2026	«Школа мяча»			1
28	05.05.2026	«Школа мяча»			1
29	12.05.2026	Диагностика			1
30	19.05.2026	«Мы готовы к сдаче норм ГТО!».			1
30 занятий				1,5	28,5

2.3 Условия реализации программы: спортивный зал, музыкальная колонка.

При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

Правила выполнения упражнений:

1. Челночный бег 3 x 10 метров

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

2. Смешанное передвижение

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

4. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний

край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм.

5. Поднимание туловища из положения лёжа на спине

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество поднимание туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

2.4. Методические материалы

Материально-техническое обеспечение программы:

1. спортивное оборудование (гимнастический мат, гимнастические скамейки, навесные мишени);
2. спортивный инвентарь (гимнастические палки, скакалки, обручи, дуги, мешочки с песком, канат, конусы для разметки, гимнастические коврики, фитболы, резиновые мячи, массажные мячи);
3. атрибуты (ленты, флажки, султанчики, маски, шапочки);

Обеспеченность методическими материалами:

1. конспекты занятий;
2. схемы выполнения упражнений;
3. подборка музыкальных произведений;
4. материалы консультаций для родителей.

3 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость - М. «Просвещение», 1981.
2. «Физическая культура в детском саду» старшая группа, Л.И. Пензулаева, М., 2015 г.
3. «Физическая культура в детском саду» подготовительная к школе группа, Л.И. Пензулаева, М., 2014 г.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования