

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 17
Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 17
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол №2 от 22.09.2025

УТВЕРЖДЕНА

заведующим ГБДОУ детским садом № 17
Невского района Санкт-Петербурга
Е.А. Жалялетдинова
Приказ № 43 от 22.09.2025



Дополнительная общеразвивающая программа
«Чемпионы ГТО»

Срок освоения программы: 12 дней

Возраст обучающихся: 5,5 -7 лет

Разработчик: педагог дополнительного образования:

Хрусталева Анна Петровна

педагог дополнительного образования

Кайдалова Елена Николаевна.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Чемпионы ГТО» имеет физкультурно-спортивную направленность (далее – Программа).

Адресат программы

Программа разработана для обучающихся в возрасте с 5,5 до 7 лет, проявляющих интерес к физической культуре, для подготовки к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (далее – ВФСК ГТО).

Актуальность программы заключается в том, что физическое воспитание является неотъемлемой составляющей воспитания и образования подрастающего поколения Российской Федерации. Поддержка и развитие одаренных детей является одной из приоритетных задач в сфере физической культуры и спорта. Формирование прикладных двигательных умений и навыков, предусмотренных программой физкультурной подготовки ВФСК ГТО, способствует не только популяризации здоровьесберегающих технологий, но и формированию у обучающихся социально-одобряемого отношения к физической культуре и спорту, обеспечивает вовлеченность детей и родителей в ВФСК ГТО. Успешное освоение Программы может стать подготовительным этапом к участию в Российском движении детей и молодежи «Движение первых» в направлении «Спорт».

Отличительной особенностью Программы является обогащение содержания двигательной деятельности обучающихся за счет обучения детей выполнению физических упражнений в соответствии с требованиями методики ВФСК ГТО.

Уровень освоения Программы: общекультурный. Объем

Программы: 12 часов.

Срок освоения Программы: 12 учебных дней.

Цель программы

Цель Программы: развитие физических способностей обучающихся на основе формирования интереса к физической культуре в процессе занятий по подготовке к успешной сдаче нормативов ВФСК ГТО.

Задачи программы

Обучающие задачи:

1. Познакомить обучающихся с комплексом упражнений ВФСК ГТО.
2. Формировать у обучающихся основы двигательных умений и навыков из комплекса ВФСК ГТО.

Развивающие задачи:

1. Развивать скоростно-силовые качества обучающихся.
2. Развивать гибкость и выносливость.

3. Развивать у обучающихся познавательный интерес к области физической культуры.

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать у обучающихся потребность к здоровому и активному образу жизни.
2. Воспитывать у обучающихся чувство личной ответственности.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- Обучающиеся будут ознакомлены с комплексом упражнений ВФСК ГТО.
- У обучающихся будут сформированы основы двигательных умений и навыков из комплекса ВФСК ГТО.

Метапредметные результаты:

- У обучающихся будут развиты скоростно-силовые качества.
- У обучающихся будут развиты гибкость и выносливость.
- У обучающихся будет развит познавательный интерес к области физической культуры.

Личностные результаты:

- У обучающихся сформирована потребность к здоровому и активному образу жизни.
- У обучающихся сформировано чувство личной ответственности.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации Программы: русский
Форма обучения: очная.

Особенности реализации Программы: краткосрочная.

Особенности организации образовательного процесса: специально организованные занятия в форме учебных соревнований, которые проводятся для проверки освоения двигательных умений и навыков, а также для выявления уровня физической подготовленности обучающихся (контрольные, тестовые упражнения) для сдачи нормативов ВФСК ГТО. Занятия проводятся в спортивном зале и в бассейне.

Условия набора в коллектив: обучающихся в возрасте с 5,5 до 7 лет, проявляющие интерес к физической культуре, имеющие 1 или 2 группу здоровья, имеющие допуск врача к занятиям физической культурой.

Условия формирования групп: разновозрастные. Количество обучающихся в группе: 15 человек. Форма организации занятий: групповые.

Формы проведения занятий: занятие-соревнование, занятие-игра. Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

фронтальная, групповая, индивидуальная.

Материально-техническое обеспечение

Физкультурный зал, плавательный бассейн, спортивный инвентарь (детские эспандеры – 30 шт., гимнастические палки – 15 шт., скакалки – 15 шт., обручи – 15 шт., дуги для подлезания – 2 комплекта (по 4 шт.), мешочки с песком – 15 шт., канат – 2 шт., фитболы – 15 шт., резиновые мячи – 30 шт., массажные мячи – 15 шт.), конусы для разметки – 2 комплекта (по 5 шт.), гимнастические коврики – 15 шт., атрибуты к играм (ленты – 30 шт., флажки – 30 шт., султанчики – 30 шт., маски – 10 шт.), плавательные доски – 15 шт., нарукавники – 30 шт., нудлсы (палки для плавания) – 15 шт., колобашки – 30 шт., обручи плавающие и с грузом – 1 комплект, набор плавающих игрушек – 1 набор, набор тонущих игрушек – 1 набор, набор надувных игрушек – 1 набор, свисток – 1 шт., секундомер – 1 шт., телескопический шест – 1 шт., ноутбук – 1 шт., музыкальный центр – 1 шт.

Учебный план




№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	тестовые упражнения
2	Блок «Прыжки»	1		1	практические задания
3	Блок «Быстрота»	2		2	игра- соревнование
4	Блок «Метание»	1		1	игра- соревнование
5	Блок «Гибкость»	1		1	практические задания
6	Блок «Сила»	2		2	практические задания
7	Блок «Плавание»	2		2	игра- соревнование
8	Итоговое занятие	1		1	тестовые упражнения
Итого часов		12	0,5	11,5	

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №17
Невского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕН
Заведующий ГБДОУ детского сада №17
Невского района Санкт-Петербурга
Е.А.Жалялетдинова 
Приказ №43 от 22.09.2025.



КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Чемпионы ГТО»
на 2025-2026 учебный год

Педагог: 



Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1-й год	02.03.2026	30.05.2026	12	12	12	1 раз в неделю по 1 часу 1 час = 30 минут

Рабочая программа

Задачи

Обучающие задачи:

1. Познакомить обучающихся с комплексом упражнений ВФСК ГТО.
2. Формировать у обучающихся основы двигательных умений и навыков из комплекса ВФСК ГТО.

Развивающие задачи:

1. Развивать скоростно-силовые качества обучающихся.
2. Развивать гибкость и выносливость.
3. Развивать у обучающихся познавательный интерес к области физической культуры.

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать у обучающихся потребность к здоровому и активному образу жизни.
2. Воспитывать у обучающихся чувство личной ответственности.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- Обучающиеся будут ознакомлены с комплексом упражнений ВФСК ГТО.
- У обучающихся будут сформированы основы двигательных умений и навыков из комплекса ВФСК ГТО.

Метапредметные результаты:

- У обучающихся будут развиты скоростно-силовые качества.
- У обучающихся будут развиты гибкость и выносливость.
- У обучающихся будет развит познавательный интерес к области физической культуры.

Личностные результаты:

- У обучающихся сформирована потребность к здоровому и активному образу жизни.
- У обучающихся сформировано чувство личной ответственности.

Содержание образовательной программы

Название раздела/темы	Теория	Практика
Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности, история	Выполнение тестовых упражнений комплекса
	возникновения ВФСК ГТО	ВФСК ГТО 1 ступени

Блок «Прыжки»	Прыжки на правой (левой) ноге Прыжки через скакалку Выпрыгивание	Выполнение практических заданий: прыжки через скакалку с разными вариантами вращений, прыжки на двух ногах со сменой направления, многоскоки, приседания, ходьба разными способами. Игровые упражнения «Бёрпи», «Горнолыжник».
Блок «Быстрота»	Упражнения на ускорение Упражнения на смену направления движения	Выполнение практических заданий: на ускорение, на смену направления движения, на остановку. Игра-соревнование «Кто быстрее»
Блок «Метание»	Метание в цель Метание вдаль	Игровые упражнения «Перекинь через овраг», «Соберем яблоки». Игра-соревнование «Попади в цель»
Блок «Гибкость»	Вис на перекладине Наклоны туловища Упражнения в равновесии Упражнения на растяжку	Выполнение практических заданий: наклоны туловища из разных исходных положений. Игровые упражнения «Цапля на болоте», «Лягушка», «Барьерный шаг», «Свеча».
Блок «Сила»	Отжимания	Выполнение практических заданий: отжимания от стены, отжимания от скамьи, отжимания на коленях, отжимания от пола с прямыми ногами.
Блок «Плавание»	Плавание кролем Ныряние	Выполнение практических заданий: плавание кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук с выполнением различных движений. Игра-соревнование «Быстрые дельфины»

Итоговое занятие		Выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО 1 ступени
------------------	--	--

Календарно-тематический план

Название раздела/темы	Количество часов		Дата занятий	
	теория	практика	план	факт
Вводное занятие	0,5	0,5	05.10	
Блок «Прыжки»		1	12.10	
Блок «Быстрота»		2	19.10 26.10	
Блок «Метание»		1	02.11	
Блок «Гибкость»		1	09.11 16.11	
Блок «Сила»		2	23.11 30.11	
Блок «Плавание»		2	07.12 14.12	
Итоговое занятие		1	21.12	
Итого:	0,5	11,5		

Методические и оценочные материалы Методические материалы

№	Тема программы (раздел)	Форма организации занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы контроля
1	Вводное занятие	Занятие-игра	Объяснение, показ упражнений, игра	Презентация «Что такое ГТО», оборудование для сдачи нормативов.	Тестовые упражнения
2	Блок «Прыжки»	Занятие-игра	Объяснение, показ упражнений, игра	Схемы выполнения упражнений «Техника выполнения прыжка»,	Практические задания

				скакалки, гимнастическая скамья, конусы для разметки.	
3	Блок «Быстрота»	Занятие-соревнование	Объяснение, показ упражнений, соревнование	Сигнальные карточки на ускорение, на смену направления движения, на остановку, конусы для разметки.	Игра-соревнование «Кто быстрее»
4	Блок «Метание»	Занятие-соревнование	Объяснение, показ упражнений, игра	Схемы выполнения упражнений «Техника метания в цель», «Техника метания вдаль», щит-мишень, малые резиновые мячи, мешочки с песком, канат, корзина для мячей.	Игра-соревнование «Попади в цель»
5	Блок «Гибкость»	Занятие-игра	Объяснение, показ упражнений, игра	Схемы выполнения упражнений «Наклон туловища вперед», «Цапля на болоте», «Лягушка», «Барьерный шаг», «Свеча», гимнастическая скамья, перекладина, гимнастические коврики.	Практические задания
6	Блок «Сила»	Занятие-игра	Объяснение, показ упражнений, игра	Схемы выполнения упражнений «Отжимание от стены», «Отжимание от скамьи», «Отжимание на коленях», гимнастическая скамья, маты,	Практические задания

				гимнастические коврики.	
7	Блок «Плавание»	Занятие-соревнование	Объяснение, показ упражнений, соревнование	Схемы выполнения упражнений «Техника плавания кролем», колобашки, плавательные доски.	Игра-соревнование «Быстрые дельфины»
8	Итоговое занятие	Занятие-соревнование	Объяснение, показ упражнений, соревнование	Оборудование для сдачи нормативов ГТО	Тестовые упражнения

**Информационные источники
(списки литературы, интернет-источники)**

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. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста - М. «Айрис пресс», 2004.
4. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 540 г. Москва «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно- спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
5. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ - М. ТЦ Сфера, 2005.
6. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников - М. «Гном и Д», 2003.
7. Филиппова С.О., Волосникова Т.В. Олимпийское образование дошкольников - Санкт-Петербург. «Детство-пресс», 2007
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий контроль, итоговое оценивание.

Входной контроль проводится на первом занятии в форме выполнения тестовых упражнений ВФСК ГТО 1 ступени для определения уровня физического развития обучающихся.

Текущий контроль проводится на каждом занятии в форме практических заданий или игр-соревнований для оценивания динамики развития двигательной активности обучающихся.

Итоговое оценивание (итоговый контроль) проводится на последнем занятии в форме выполнения тестовых упражнений ВФСК ГТО 1 ступени с целью определения общей результативности Программы.

Карта оценки результативности обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе

«Чемпионы ГТО»

(мальчики)

№ п/п	Качественная оценка достижений Наименование испытания	Высокий уровень (В)	Уровень выше среднего (ВС)	Средний уровень (С)	Низкий уровень (Н)
1	Челночный бег 3x10 м (с)	9,2 и меньше	9,3 – 10,0	10,1 – 10,3	10,4 и больше
2	Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	17 и более	10 - 16	7 - 9	6 и менее
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+7 и более	+6...+3	+2...+1	менее 1
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140 и более	120 - 139	110 - 119	109 и менее
5	Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м) (количество попаданий)	4 и более	3	2	1 и менее
6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	35 и более	24 – 34	21 – 23	20 и менее
7	Плавание 25 м (мин, с)	2,3 и менее	2,4 – 2,8	2,9 – 3,0	Менее 3,0

Карта оценки результативности обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе

«Чемпионы ГТО»

(девочки)

№ п/п	Качественная оценка достижений Наименование испытания	Высокий уровень (В)	Уровень выше среднего (ВС)	Средний уровень (С)	Низкий уровень (Н)
1	Челночный бег 3x10 м (с)	9,5 и меньше	9,6 – 10,4	10,5 – 10,6	10,7 и больше
2	Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	11 и более	6 - 10	4 - 6	3 и менее
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+9 и более	+8...+5	+4...+3	+2 и менее
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	135 и более	115 - 134	105 - 114	104 и менее
5	Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м) (количество попаданий)	3 и более	2	1	ни одного попадания
6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	30 и более	21 – 29	18 – 20	17 и менее
7	Плавание 25 м (мин, с)	2,3 и менее	2,4 – 2,8	2,9 – 3,0	Менее 3,0

Обязательные испытания (тесты) ВФСК ГТО 1 степени

№ п/ п	Упражнение	мальчики золотой значок	мальчики серебряный значок	мальчики бронзовый значок	девочки золотой значок	девочки серебряный значок	девочки бронзовый значок
1	Челночный бег 3х10 метров (секунд)	9,2	10,0	10,3	9,5	10,4	10,6
	или бег на 30 метров (секунд)	6,0	6,7	6,9	6,2	6,8	7,1
2	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	5,2	6,4	7,1	6,0	7,05	7,35
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	3	2	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	15	9	6	11	6	4
	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	17	10	7	11	6	4
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+7	+3	+1	+9	+5	+3

Испытания (тесты) по выбору

	Упражнение	мальчики золотой значок	мальчики серебряный значок	мальчики бронзовый значок	девочки золотой значок	девочки серебряный значок	девочки бронзовый значок
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	120	110	135	115	105

6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (количество попаданий)	4	3	2	3	2	1
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	35	24	21	30	21	18
8	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8,00	9,00	10,15	8,3	9,3	11,00
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	6,00	7,00	9,00	6,30	7,30	9,30
9	Плавание на 25 м (мин, с)	2,30	2,40	3,00	2,30	2,40	3,00

Условие получения значка ГТО

Условие	мальчики золотой значок	мальчики серебряный значок	мальчики бронзовый значок	девочки золотой значок	девочки серебряный значок	девочки бронзовый значок
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО	7	6	6	7	6	6