Департамент образования Администрации городского округа Самара
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительный центр «Бригантина» городского округа Самара

Принята на заседании
педагогического совета МБУ ДО
«ДОЦ «Бригантина» г.о. Самара
Протокол №4 от
«25» июня 2026г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО «ДОЦ
«Бригантина» г.о.Самара
_____Мурадымов А.Р.
«25» июня 2026г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Первые шаги в ГТО»

(модульная)

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст детей: 6-9 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составители:
Головина А.Г.,
Шкарина Е.А.,
методисты

Самара, 2026

Содержание

Краткая аннотация
Пояснительная записка
Учебный план
Содержание программы
Раздел «Воспитание»
Ресурсное обеспечение программы
Список литературы и Интернет-ресурсов
Приложения

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Первые шаги в ГТО» физкультурно-спортивной направленности предназначена для детей 6–9 лет, направлена на физическое развитие, укрепление здоровья и формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом посредством подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) I- II ступени.

В ходе освоения программы обучающиеся познакомятся с историей и традициями комплекса ГТО, овладеют правильной техникой выполнения контрольных нормативов, разовьют основные физические качества: быстроту, силу, ловкость, выносливость и гибкость. Программа построена на игровых методах обучения, учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей, что позволяет сформировать у них мотивацию к ведению здорового образа жизни и потребность в систематических занятиях физической культурой.

1. Пояснительная записка

Нормативно-правовые основания для разработки программы

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

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

Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

Изменения, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 № 1230-р);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Указ Губернатора Самарской области от 09.01.2025 № 1-У «Об утверждении Программы социально-экономического развития Самарской области на 2024–2029 годы»;

Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);

Письмо министерства образования Самарской области от 10.07.2025 № МО/1064-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция, 2025 год)»);

Письмо Министерства просвещения РФ от 21.01.2026 № АБ-254/06 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (Технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура»).

Направленность программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы

Современное состояние здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста характеризуется низким уровнем двигательной активности, недостаточным развитием физических качеств, что связано с увеличением времени, проводимого детьми за электронными устройствами, и снижением интереса к подвижным играм . Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), возрожденный в Российской Федерации, направлен на всестороннее физическое развитие и совершенствование двигательных и морально-волевых качеств подрастающего поколения.

В структуру комплекса ГТО включена I ступень для детей 6–8 лет, что делает возможным участие воспитанников подготовительных групп детских садов и младших школьников в выполнении нормативов. Программа «Первые шаги в ГТО» призвана решить проблему слабой физической подготовленности детей, сформировать у них потребность в систематических занятиях физической культурой и создать основу для успешного прохождения испытаний комплекса ГТО.

Актуальность программы подтверждается также соответствием приоритетным направлениям государственной политики в области образования, отраженным в Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, в которой одной из ключевых задач является «организация воспитательной деятельности на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей российского общества и государства, а также формирование у детей и молодежи общероссийской гражданской идентичности, патриотизма и гражданской ответственности».

Новизна программы

Новизна программы заключается в её специальной направленности на подготовку к выполнению нормативов ВФСК ГТО с использованием игровых и соревновательных методов обучения, адаптированных к возрастным особенностям детей 6–9 лет. В отличие от программ общей физической подготовки, данная программа интегрирует теоретическое знакомство с историей и ценностями ГТО, практическую подготовку по всем видам испытаний I ступени и формирование мотивации к здоровому образу жизни.

Отличительными особенностями программы являются:

построение образовательного процесса на основе модульного принципа, позволяющего гибко адаптировать содержание к уровню подготовки детей;

использование системы поощрений и мотивации (значки, грамоты, соревнования), вдохновленной идеей комплекса ГТО;

включение раздела о воспитании, направленного на формирование гражданской идентичности, патриотизма и духовно-нравственных ценностей.

Педагогическая целесообразность

В программе применяются следующие педагогические технологии и методы обучения, позволяющие достичь поставленных целей:

Личностно-ориентированное обучение — учёт индивидуальных особенностей и уровня физической подготовленности каждого обучающегося.

Игровые технологии — использование подвижных игр для развития физических качеств, что соответствует ведущему типу деятельности детей данного возраста и повышает мотивацию.

Соревновательный метод — проведение мини-соревнований по нормативам ГТО, способствует развитию волевых качеств и стремлению к достижению результата.

Здоровьесберегающие технологии — контроль за физической нагрузкой, соблюдение санитарно-гигиенических норм и техники безопасности.

Используемые формы образовательной деятельности — групповые и индивидуальные занятия, практические тренировки, соревнования, эстафеты, игровые упражнения, теоретические беседы. Средства обучения (спортивный инвентарь, наглядные пособия, видеоматериалы) соответствуют возрастным и санитарно-эпидемиологическим требованиям. Программа направлена не только на укрепление здоровья и гармоничное развитие, но и на формирование стойкого интереса к занятиям спортом, воспитание морально-волевых и духовных качеств.

Цель программы

Физическое развитие обучающихся, укрепление и сохранение здоровья через привлечение к подготовке и выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) I ступени.

Задачи программы

Обучающие (предметные):

ознакомить обучающихся с историей Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), его целями, задачами и структурой;

сформировать правильную технику выполнения контрольных нормативов комплекса ГТО (бег, прыжки, метание, наклоны, подтягивания);

обучить правильной регуляции физической нагрузки и основам самоконтроля;

сформировать осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Развивающие (метапредметные):

развивать основные физические качества: быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость;

развивать координационные способности и функциональные возможности организма;

развивать коммуникативные способности и умения работать в команде;

обогащать двигательный опыт физическими упражнениями и техникой выполнения видов испытаний комплекса ГТО;

формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга.

Воспитательные (личностные):

воспитывать дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

воспитывать нравственные и эстетические качества личности: ответственность, уважение к окружающим, честность, порядочность;

воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

воспитывать положительное отношение к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

формировать чувство патриотизма и гражданской ответственности, уважение к истории и традициям российского спорта.

Возраст обучающихся

Программа адресована обучающимся 6–9 лет. Данная возрастная категория характеризуется высоким уровнем пластичности нервной системы, активным развитием двигательных навыков, преобладанием игровой деятельности как ведущей. У детей этого возраста активно формируются координационные способности, происходит совершенствование всех функций организма. Занятия направлены на гармоничное развитие основных физических качеств и создание базы для последующей успешной сдачи нормативов ГТО.

Набор в группы осуществляется на добровольной основе на основании заявления родителей (законных представителей) и при наличии медицинского допуска врача (справка об отсутствии противопоказаний к занятиям физической культурой). В группы принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Сроки реализации

Программа рассчитана на 1 год обучения, общее количество часов – 72 академических часа.

Формы организации деятельности

Занятия проводятся по группам (15-20 человек), индивидуально или всем составом объединения в соответствии с Приказом Минпросвещения России № 629.

Формы обучения

Используются теоретические, практические и комбинированные занятия . Виды занятий по программе предусматривают: беседы, игровые тренинги, практические тренировки, эстафеты, соревнования, подвижные

игры, контрольные испытания, массовые воспитательные мероприятия, социальные акции и др.

Режим занятий

Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу (30 минут) или 1 раз в неделю по 2 ак.ч. с перерывам 10-15 минут в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами для детей 6–9 лет.

Общая продолжительность занятия — 30 минут. В структуру занятия входят: подготовительная часть (5–7 минут — разминка, теоретический блок), основная часть (18–20 минут — практические упражнения, игры), заключительная часть (3–5 минут — упражнения на восстановление, рефлексия, подведение итогов). Занятия проводятся с соблюдением санитарно-эпидемиологических требований и техники безопасности.

Ожидаемые результаты

Предметные результаты:

По окончании обучения по программе учащийся будет:

знать историю возникновения и развития комплекса ГТО, его структуру и нормативы I ступени;

знать правила поведения на занятиях, технику безопасности при выполнении физических упражнений;

уметь правильно выполнять контрольные нормативы комплекса ГТО (бег 30 м, челночный бег 3×10 м, смешанное передвижение (кросс) на 1 км, прыжок в длину с места, метание теннисного мяча в цель, наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на низкой перекладине);

иметь представление о здоровом образе жизни, значении физической культуры для укрепления здоровья;

понимать принципы дозирования физической нагрузки и основы самоконтроля.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

Учащийся научится:

организовывать свою деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения упражнений;

планировать последовательность действий при выполнении нормативов;

определять цель и задачи занятия с помощью педагога;

соотносить свои действия с поставленной целью и корректировать их;

оценивать правильность выполнения двигательных действий, находить ошибки и выбирать способы их исправления.

Познавательные УУД:

Учащийся научится:

анализировать, сравнивать и группировать изучаемые двигательные действия;

находить ответы на вопросы педагога, используя полученные знания;

передавать содержание изученного материала, формулировать выводы;

представлять информацию о правилах выполнения упражнений и нормативах ГТО.

Коммуникативные УУД:

Учащийся научится:

участвовать в диалоге, оформлять свои мысли в устной форме;

слушать и понимать педагога и сверстников ;

участвовать в парной и групповой работе, в командных играх и эстафетах;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, взаимопомощи, дружбы и толерантности ;

оказывать взаимопомощь и поддержку товарищам по группе.

Личностные результаты:

У учащегося будут сформированы:

мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом ;

познавательный интерес к изучению комплекса ГТО и здоровому образу жизни;

установка на здоровый и безопасный образ жизни, сознательное отношение к укреплению здоровья;

основы физической культуры, культура здорового поведения;

чувство патриотизма и гордости за достижения российского спорта, уважение к истории и традициям Родины;

ориентация на успех и достижение поставленных целей;

способность к самооценке и рефлексии своей деятельности;

дисциплинированность, трудолюбие, упорство;

активная жизненная позиция, готовность к участию в командной деятельности и взаимопомощи.

Критерии и способы определения результативности

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням: высокий, средний, низкий

Уровни освоения программы	**Результат**
Высокий уровень	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На контрольных испытаниях показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественное выполнение нормативов ГТО (результаты соответствуют знаку отличия). Учащиеся проявляют инициативу, самостоятельно выполняют упражнения, соблюдают технику безопасности.
Средний уровень	Учащиеся демонстрируют достаточную

	заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На контрольных испытаниях показывают хорошее знание теоретического материала, практическое выполнение нормативов соответствует удовлетворительному уровню (имеются отдельные технические ошибки). Учащиеся нуждаются в дополнительном контроле и стимулировании.
Низкий уровень	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На контрольных испытаниях показывают недостаточное знание теоретического материала, практическое выполнение упражнений не соответствует требованиям. Учащиеся испытывают трудности в освоении двигательных действий, требуется индивидуальная работа.

Методы отслеживания результативности:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов выполнения контрольных упражнений (нормативов ГТО);
- тестирование уровня развития физических качеств (в начале, середине и конце учебного года);
- опросы, беседы на знание теоретического материала;
- оценка участия в соревнованиях, эстафетах, физкультурных праздниках;
- анализ активности обучающихся на занятиях;
- ведение дневников достижений обучающихся.

Формы подведения итогов реализации программы:

Продуктивные формы: участие в фестивалях ГТО, соревнованиях по общей физической подготовке, физкультурных праздниках, показательных выступлениях.

Документальные формы: карты оценки результатов освоения программы, дневники педагогических наблюдений, портфолио обучающихся, протоколы контрольных испытаний.

Итоговым мероприятием является выполнение нормативов ВФСК ГТО I ступени (при наличии условий и организационной возможности) или участие в соревнованиях и физкультурных праздниках внутри учреждения.

2. Учебный план

№ п/п	Название модуля	Количество часов
1.	«Азбука ГТО: теория и традиции» (теоретический модуль)	8
2.	«Развиваем силу и выносливость» (практический модуль)	28
3.	«Развиваем быстроту, ловкость и гибкость» (практический модуль)	28
4.	«Я готов к ГТО!» (контрольно-диагностический модуль)	8
Итого		**72**

3. Учебно-тематический план (1-й год обучения)

Модуль 1. «Азбука ГТО: теория и традиции» (8 часов)

№ п/п	Название темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие «Давайте	2	1	1	Беседа, опрос

	знакомиться!»				
2.	«Что такое ГТО?»	2	2	0	Викторина
3.	«Нормы ГТО I ступени»	2	1	1	Игра-опрос
4.	«Здоровый образ жизни»	2	1	1	Творческая работа
Итого		**8**	**5**	**3**	

Модуль 2. «Развиваем силу и выносливость» (28 часов)

№ п/п	**Название темы**	**Количество часов**			**Форма контроля**
		всего	**теория**	**практика**	
1.	Основы техники безопасности и правила поведения на занятиях	2	1	1	Инструктаж, опрос
2.	Упражнения для развития силы	14	2	12	Контрольные испытания
3.	Упражнения для развития выносливости	12	1	11	Контрольные испытания
Итого		**28**	**4**	**24**	

Модуль 3. «Развиваем быстроту, ловкость и гибкость» (28 часов)

№ п/п	**Название темы**	**Количество часов**			**Форма контроля**
		всего	**теория**	**практика**	
1.	Упражнения для развития быстроты	10	1	9	Контрольные испытания
2.	Упражнения для развития ловкости и координации	10	1	9	Контрольные испытания, соревнования
3.	Упражнения для	8	1	7	Контрольные

	развития гибкости				испытания
Итого		**28**	**3**	**25**	

Модуль 4. «Я готов к ГТО!» (8 часов)

№ п/п	**Название темы**	**Количество часов**			**Форма контроля**
		всего	**теория**	**практика**	
1.	Повторение и закрепление изученного материала	2	0	2	Тренировка
2.	Итоговые контрольные испытания	4	0	4	Сдача нормативов ГТО (внутренние соревнования)
3.	Подведение итогов: «Наши достижения»	2	1	1	Праздник, награждение
Итого		**8**	**1**	**7**	
Всего по программе		**72**	**13**	**59**	

4. Содержание программы

Модуль 1. «Азбука ГТО: теория и традиции»

Тема 1. Вводное занятие «Давайте знакомиться!»

Теория: Беседа о целях и задачах программы, правилах поведения на занятиях. Презентация деятельности объединения, знакомство с педагогом и обучающимися. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.

Практика: Игровой тренинг «Снежный ком» (знакомство). Мини-диагностика уровня физической подготовленности обучающихся (проведение контрольных упражнений для определения стартового уровня). Обсуждение правил поведения на занятиях.

Тема 2. «Что такое ГТО?»

Теория: Лекция-беседа об истории возникновения и развития комплекса ГТО в СССР и в современной России. Просмотр презентации «ГТО: вчера и сегодня». Обсуждение значения комплекса ГТО для физического развития и укрепления здоровья, воспитания патриотизма. Структура комплекса ГТО, виды знаков отличия (золотой, серебряный, бронзовый) .

Практика: Викторина «Что я узнал о ГТО?». Игра «Путешествие в страну ГТО» (знакомство со ступенями комплекса в игровой форме).

Тема 3. «Нормы ГТО I ступени»

Теория: Беседа о видах испытаний I ступени комплекса ГТО для детей 6–8 лет: обязательные испытания и испытания по выбору. Обсуждение нормативов: бег 30 м, челночный бег 3×10 м, кросс 1 км, прыжок в длину с места, метание теннисного мяча, наклон вперед, подтягивание на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Практика: Просмотр видеороликов с демонстрацией правильной техники выполнения испытаний. Разбор ошибок при выполнении упражнений. Игра «Знаток ГТО»: соотнесение названия упражнения с его техникой выполнения.

Тема 4. «Здоровый образ жизни»

Теория: Беседа о составляющих здорового образа жизни: режим дня, правильное питание, физическая активность, личная гигиена. Обсуждение значения закаливания и прогулок на свежем воздухе для укрепления здоровья. Примеры российских спортсменов — героев ГТО.

Практика: Творческая работа: создание рисунка или коллажа на тему «Здоровый образ жизни» или «Спорт в моей жизни». Игра «Полезно — вредно».

Модуль 2. «Развиваем силу и выносливость»

Тема 1. Основы техники безопасности и правила поведения на занятиях

Теория: Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений с использованием спортивного инвентаря, при беговых упражнениях, при упражнениях на перекладине. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Требования к спортивной одежде и обуви. Правила личной гигиены.

Практика: Отработка правил поведения на занятии (построение, передвижение по залу, порядок использования инвентаря). Игра-инструктаж «Знаю и соблюдаю».

Тема 2. Упражнения для развития силы

Теория: Беседа о значении силовых качеств в жизни человека и для выполнения нормативов ГТО. Обсуждение упражнений для развития силы различных мышечных групп. Понятие о правильной технике выполнения силовых упражнений.

Практика:

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов: упражнения с мячами, обручами, гимнастическими палками; упражнения в парах.

Специальные силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания); подтягивание на низкой перекладине; упражнения на пресс (поднимание туловища в сед за 30 сек); приседания, выпады.

Игровые упражнения: эстафеты на силу, игры с преодолением сопротивления, «Перетягивание каната» (в адаптированном варианте).

Контрольные испытания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки/мальчики), подтягивание на низкой перекладине (мальчики/девочки), поднимание туловища в сед за 30 сек.

Тема 3. Упражнения для развития выносливости

Теория: Беседа о видах выносливости и её значении для физической подготовки и успешной сдачи нормативов ГТО. Правила дыхания при выполнении упражнений на выносливость. Распределение физической нагрузки.

Практика:

Упражнения для развития общей выносливости: смешанное передвижение (ходьба + бег) в доступном темпе; кроссовая подготовка (чередование бега и ходьбы на 500–1000 м); длительный бег в равномерном темпе (до 5 минут); подвижные игры с длительным бегом («Ловишки», «Пятнашки», «Салки»).

Упражнения для развития скоростной выносливости: повторный бег на отрезках 30–60 м с интервалами отдыха; эстафетный бег.

Контрольные испытания: смешанное передвижение (кросс) на 1 км (без учета времени, с фиксацией результата по времени прохождения дистанции).

Модуль 3. «Развиваем быстроту, ловкость и гибкость»

Тема 1. Упражнения для развития быстроты

Теория: Беседа о значении быстроты в физической культуре и спорте, в жизни человека. Понятие о скоростных качествах. Правила выполнения упражнений на развитие быстроты .

Практика:

Упражнения для развития скоростных качеств: бег с максимальной скоростью на короткие дистанции (до 30 м); бег на месте с высоким подниманием бедра; ускорения из различных исходных положений; челночный бег 3×10 м; эстафеты с беговыми заданиями.

Игровые упражнения: подвижные игры на развитие быстроты («День и ночь», «Вызов номеров», «Воробьи и вороны», «Третий лишний»).

Контрольные испытания: бег на 30 м; челночный бег 3×10 м.

Тема 2. Упражнения для развития ловкости и координации

Теория: Беседа о значении ловкости и координации в спорте и повседневной жизни. Понятие о координационных способностях. Правила выполнения упражнений на развитие координации.

Практика:

Упражнения на координацию: общеразвивающие упражнения с изменением темпа и ритма; упражнения в равновесии (стойка на одной ноге,

ходьба по узкой опоре); упражнения с предметами (жонглирование мячом, обручем); преодоление полосы препятствий.

Метание: метание теннисного мяча в цель с различного расстояния.

Игровые упражнения: подвижные игры на развитие ловкости («Классы», «Попади в цель», «Передал — беги»), эстафеты с ведением мяча, с преодолением препятствий.

Контрольные испытания: метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м); прыжок в длину с места.

Тема 3. Упражнения для развития гибкости

Теория: Беседа о значении гибкости и подвижности суставов для физической подготовки и здоровья. Правила выполнения упражнений на растяжку (без резких движений, в медленном темпе). Противопоказания к упражнениям на гибкость.

Практика:

Упражнения на развитие гибкости: наклоны вперед и в стороны; выпады; упражнения на растяжку мышц спины, ног, плечевого пояса; упражнения с гимнастическими палками и обручами для развития подвижности суставов; упражнения на гибкость с использованием шведской стенки.

Игровые упражнения: игры и эстафеты с элементами растяжки; упражнения в парах.

Контрольные испытания: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (измеряется гибкость позвоночника).

Модуль 4. «Я готов к ГТО!»

Тема 1. Повторение и закрепление изученного материала

Теория: Обобщающая беседа по пройденным темам: история ГТО, структура комплекса, нормативы I ступени, правила выполнения упражнений, техника безопасности, здоровый образ жизни.

Практика: Комплексная тренировка с выполнением всех видов испытаний комплекса ГТО. Игровая эстафета «Кубок ГТО» (командное

прохождение этапов, имитирующих нормативы). Индивидуальная работа над техническими ошибками.

Тема 2. Итоговые контрольные испытания

Теория: Инструктаж по порядку проведения контрольных испытаний. Правила выполнения нормативов. Настрой на результат.

Практика: Выполнение контрольных нормативов комплекса ГТО в формате внутренних соревнований:

№	Вид испытания
1	Бег на 30 м (сек)
2	Челночный бег 3×10 м (сек)
3	Смешанное передвижение (кросс) на 1 км (мин, сек)
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
5	Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м) (количество попаданий)
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
8	Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)

Тема 3. Подведение итогов: «Наши достижения»

Теория: Обсуждение результатов контрольных испытаний. Подведение итогов освоения программы. Рефлексия: что нового узнали, чему научились, какие трудности возникли, что понравилось больше всего.

Практика: Торжественное мероприятие с вручением сертификатов, грамот, значков ГТО (при наличии), сладких призов. Выставка творческих работ «Спорт в моей жизни». Итоговое анкетирование родителей и обучающихся.

5. Раздел «Воспитание»

Цель воспитательной работы — развитие личности ребенка через самоопределение и социализацию на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей, принятых в российском обществе, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к истории и традициям

российского спорта, готовности к систематическим занятиям физической культурой и здоровому образу жизни.

Задачи:

- формирование интереса к изучению истории ВФСК ГТО, достижений отечественного спорта, культурно-спортивных традиций российского общества;

- просвещение в сфере ценностей здорового образа жизни, физической культуры и спорта как основы гармоничного развития личности;

- воспитание чувства патриотизма и уважения к истории России и Самарской области, к подвигам спортсменов и защитников Отечества;

- формирование навыков командной работы, взаимопомощи, взаимоуважения, ответственности перед коллективом;

- воспитание дисциплинированности, трудолюбия, упорства, целеустремленности, силы воли и стремления к победе.

Ожидаемые результаты:

- освоение детьми понятия о своей российской культурной и гражданской принадлежности (идентичности), гордости за достижения отечественного спорта;

- понимание значимости физической культуры, здорового образа жизни и достижений ГТО для развития личности и укрепления здоровья;

- уважение к старшим, бережное отношение к истории и традициям своей семьи, понимание важности знания истории своей страны и малой родины;

- овладение навыками коллективного взаимодействия, взаимопомощи и поддержки;

- сформированность морально-волевых качеств: дисциплинированности, целеустремленности, ответственности.

В воспитательной работе с детьми по программе используются следующие методы воспитания: метод убеждения (беседы о значении спорта, ГТО, патриотизма), метод положительного примера (педагога, родителей,

известных спортсменов, старших товарищей), метод упражнений (повторение двигательных действий для закрепления навыков и дисциплины), метод переключения деятельности (чередование видов физической нагрузки для профилактики переутомления и поддержания интереса), метод развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании (рефлексия, анализ своих достижений), методы воспитания воздействием группы (в коллективе): соревнования, эстафеты, командные игры.

Работа осуществляется в следующих формах:

Игровые тренинги, подвижные игры, эстафеты, соревнования — способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых участвуют дети, к членам своего коллектива, готовности к командной деятельности и взаимопомощи;

Беседы и викторины о ГТО, здоровом образе жизни, истории спорта — формируют ценностные ориентиры, патриотические чувства, расширяют кругозор;

Участие в проектной деятельности (подготовка творческих работ, рисунков, коллажей, видеооткрыток к праздникам) — способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, дает опыт долгосрочной системной деятельности;

Физкультурные праздники и показательные выступления — создают ситуацию успеха, формируют чувство гордости за свои достижения и достижения коллектива;

Экскурсии и походы (при наличии возможности) — расширяют представления о здоровом образе жизни, формируют бережное отношение к природе и окружающей среде.

Работа с родителями или законными представителями осуществляется в форме:

- родительских собраний (знакомство с программой, целями, задачами, результатами);

- открытых занятий для родителей (демонстрация достижений детей);

- творческого взаимодействия в процессе подготовки физкультурных праздников, соревнований, проектов;

- консультаций в групповом чате (рекомендации по организации физической активности дома, поддержке ребенка);

- анкетирования, опросов, собеседований (изучение удовлетворенности программой, уровня поддержки ребенка в семье).

Диагностика результатов воспитательной работы осуществляется с помощью:

- педагогического наблюдения (поведение, взаимодействие, отношение к занятиям, проявление лидерских качеств, дисциплинированности);

- оценки творческих проектов педагогом, родителями, сверстниками;

- отзывов, интервью, материалов рефлексии (опросы родителей, анкетирование родителей и детей, беседы с детьми, отзывы других участников мероприятий).

Воспитательная работа осуществляется на основной учебной базе в МБУ ДО «ДОЦ «Бригантина» в рамках учебных занятий (беседы, творческие проекты, викторины, игры, эстафеты, соревнования), а также на выездных площадках, в других организациях во время воспитательных мероприятий (экскурсии, спортивные праздники, показательные выступления) (см. приложение «Календарный план воспитательной работы»), организуемых с помощью и при активном участии родительского сообщества.

6. Ресурсное обеспечение программы

Информационно-методическое обеспечение

Методические и дидактические материалы:

- Комплект наглядных пособий: плакаты «Нормативы ГТО I ступени», «История ГТО», «Правила выполнения упражнений».

- Дидактические карточки с описанием техники выполнения упражнений.

- Картотека подвижных игр для развития физических качеств.

- Картотека общеразвивающих упражнений (по группам мышц).

- Протоколы для фиксации результатов контрольных испытаний.

- Дневники достижений обучающихся (индивидуальные карты динамики развития физических качеств).

- Разработки сценариев физкультурных праздников, соревнований, эстафет.

- Презентации: «История ГТО», «Ступени ГТО», «Здоровый образ жизни», «Известные спортсмены и герои ГТО».

- Видеоматериалы с демонстрацией правильной техники выполнения нормативов ГТО.

Применяемые технологии и средства обучения и воспитания:

В образовательном процессе используются элементы педагогических технологий:

Личностно-ориентированное обучение — построение образовательного процесса с учетом индивидуальных возможностей и потребностей каждого обучающегося.

Игровые технологии — использование подвижных игр для развития физических качеств и формирования мотивации.

Здоровьесберегающие технологии — соблюдение гигиенических норм, контроль физической нагрузки, профилактика травматизма.

Соревновательные технологии — проведение мини-соревнований, эстафет, игр с элементами соревнования для развития волевых качеств.

Проектные технологии — создание творческих проектов (рисунки, коллажи, видеооткрытки).

Средства обучения:

- Визуальные: плакаты, схемы, карточки, презентации, видеоролики.

- Аудиальные: музыкальное сопровождение для разминок и игр.

- Аудиовизуальные: обучающие видеофильмы, презентации, демонстрационные материалы.

Материально-техническое обеспечение

Занятия по программе проводятся на базе МБУ ДО «ДОЦ «Бригантина». Занятия организуются в спортивном зале и на открытой спортивной площадке, соответствующих требованиям СанПиН и техники безопасности.

Перечень учебного оборудования и инвентаря:

№	Наименование	Количество
1	Зал (не менее 5×5 м)	1
2	Открытая спортивная площадка	1
3	Гимнастические маты	4–6 шт.
4	Гимнастические скамьи	2–3 шт.
5	Низкая перекладина (турник)	2 шт.
6	Шведская стенка	1–2 шт.
7	Мячи теннисные (для метания)	10–15 шт.
8	Мячи набивные (1 кг)	5–10 шт.
9	Мячи резиновые (для игр)	10–15 шт.
10	Обручи гимнастические	10–15 шт.
11	Гимнастические палки	10–15 шт.
12	Секундомер	1–2 шт.
13	Рулетка измерительная (50 м)	1 шт.
14	Конусы (фишки) для разметки	10–15 шт.
15	Свисток	2 шт.
16	Ноутбук/планшет (для демонстрации презентаций и видео)	1 шт.
17	Мультимедийный проектор или телевизор	1 шт.
18	Аптечка медицинская	1 шт.

Требования к помещению:

- Наличие естественного и искусственного освещения.
- Обеспечение температурного режима (+18…+20°С).
- Наличие системы вентиляции.
- Соблюдение правил пожарной безопасности.
- Наличие раздевалок, туалетных комнат.

Требования к спортивной площадке (при использовании):

- Ровное покрытие, безопасное для занятий (газоны, специальное покрытие).
- Разметка для беговых дорожек (30 м, 60 м).
- Наличие сектора для прыжков в длину.
- Наличие места для метания (цель на стенде или на земле).

7. Список литературы и Интернет-ресурсов

Для педагогов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства спорта РФ от 23.11.2022 № 1039 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК ГТО».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
4. Методические рекомендации по организации работы центров тестирования ВФСК ГТО (письмо Минспорта РФ от 10.11.2016 № 12-2961).
5. Лях В.И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. — М.: Просвещение, 2022. — 128 с.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2021. — 480 с.
7. Глазырина Л.Д. Физическая культура в начальной школе: учеб.-метод. пособие / Л.Д. Глазырина. — М.: ВЛАДОС, 2020. — 212 с.
8. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности (Письмо Минпросвещения России от 29.11.2021 № 05-1554).
9. Развитие физических качеств детей младшего школьного возраста / под ред. Т.Ю. Круцевич. — М.: Олимпийская литература, 2021. — 286 с.
10. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. — М.: Физкультура и спорт, 2020. — 223 с.

Для обучающихся:

1. Что такое ГТО? : книга для детей и их родителей / авт.-сост. И.С. Ивлев. — М.: Физкультура и спорт, 2022. — 32 с.
2. Безруких М.М. Уроки здоровья / М.М. Безруких. — М.: Просвещение, 2021. — 96 с.
3. Синягина Н.Ю. Как стать здоровым и сильным: азбука здоровья для младших школьников. — М.: Росмэн, 2022. — 64 с.
4. Популярная энциклопедия для детей: Спорт / гл. ред. Е. Ананьева. — М.: Аванта+, 2021. — 680 с.
5. Виноградова Н.Ф. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / Н.Ф. Виноградова. — М.: Вентана-Граф, 2022.

Для родителей (законных представителей):

1. Ивлев И.С. ГТО для всей семьи: практическое пособие по подготовке к сдаче нормативов ВФСК ГТО. — М.: Физкультура и спорт, 2022. — 96 с.
2. Краснова Т.В. Как приучить ребенка к спорту: советы родителям / Т.В. Краснова. — М.: АСТ, 2021. — 160 с.
3. Коновалова Н.В. Здоровый ребенок — здоровое будущее. — М.: Эксмо, 2022. — 128 с.
4. Полякова Е.И. Физическое развитие ребенка 6–10 лет: советы родителям. — Самара: Издательство «Содружество», 2022. — 72 с.
5. Официальный сайт ВФСК ГТО: https://www.gto.ru— раздел для родителей и участников.

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт ВФСК ГТО: https://www.gto.ru
2. Министерство спорта Российской Федерации: https://minsport.gov.ru
3. Министерство просвещения Российской Федерации: https://edu.gov.ru
4. Региональный модельный центр дополнительного образования детей Самарской области: http://rmc.pioner-samara.ru

5. ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания»: http://www.fc-vo.ru
6. Портал «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО»: https://gto.ru

Приложение 1.

Календарный учебный график

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1			1	Вводное занятие «Давайте знакомиться!»	Беседа-игра	Спортивный зал	Беседа, опрос
2			1	Диагностика уровня физической подготовленности	Практикум	Спортивный зал	Тестирование
3			1	История возникновения и развития комплекса ГТО	Лекция-беседа	Спортивный зал	Опрос
4			1	Структура комплекса ГТО. Ступени и знаки отличия	Игра-викторина	Спортивный зал	Викторина
5			1	Нормативы ГТО I ступени (6–8 лет): обзор	Теоретическое занятие	Спортивный зал	Беседа
6			1	Техника выполнения беговых упражнений	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение
7			1	Что такое здоровый образ жизни?	Беседа	Спортивный зал	Беседа
8			1	Творческая работа «Спорт в моей жизни»	Творческое занятие	Спортивный зал	Творческая работа
9			1	Техника безопасности на занятиях физической культурой	Инструктаж	Спортивный зал	Опрос
10			1	Общеразвивающие упражнения с предметами	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
11			1	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
12			1	Упражнения для развития мышц ног	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
13			1	Упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
14			1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа: обучение	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
15			1	Отжимания: закрепление техники	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
16			1	Отжимания:	Практическое	Спортивный	Контрольное

				контрольное испытание	занятие	зал	испытание
17			1	Подтягивание на низкой перекладине: обучение	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
18			1	Подтягивание: совершенствование техники	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
19			1	Подтягивание: контрольное испытание	Практическое занятие	Спортивный зал	Контрольное испытание
20			1	Силовые эстафеты	Игровое занятие	Спортивный зал	Эстафета
21			1	Комплекс силовых упражнений на все группы мышц	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
22			1	Повторение и закрепление силовых упражнений	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
23			1	Соревнование «Самый сильный» (ОФП)	Соревнование	Спортивный зал	Соревнование
24			1	Развитие выносливости: ходьба и бег в чередовании	Практическое занятие	Спортивная площадка	Наблюдение
25			1	Равномерный бег до 2 минут	Практическое занятие	Спортивная площадка	Наблюдение
26			1	Равномерный бег до 3 минут	Практическое занятие	Спортивная площадка	Наблюдение
27			1	Равномерный бег до 4 минут	Практическое занятие	Спортивная площадка	Наблюдение
28			1	Смешанное передвижение на 500 м	Практическое занятие	Спортивная площадка	Наблюдение
29			1	Смешанное передвижение на 800 м	Практическое занятие	Спортивная площадка	Наблюдение
30			1	Кросс 1 км: подготовка, распределение сил	Практическое занятие	Спортивная площадка	Наблюдение
31			1	Кросс 1 км: контрольный забег	Практическое занятие	Спортивная площадка	Контрольное испытание
32			1	Подвижные игры на развитие выносливости	Игровое занятие	Спортивная площадка	Игра
33			1	Эстафеты на выносливость	Игровое занятие	Спортивная площадка	Эстафета
34			1	Дыхательная гимнастика и упражнения на восстановление	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
35			1	Комплексное занятие: развитие силы и выносливости	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение
36			1	Итоговое занятие	Контрольное	Спортивный	Контрольные

				по разделу «Сила и выносливость»	занятие	зал	испытания
37			1	Бег с ускорением: старты из различных положений	Практическое занятие	Спортивная площадка	Наблюдение
38			1	Бег 30 м: обучение технике низкого старта	Практическое занятие	Спортивная площадка	Наблюдение
39			1	Бег 30 м: тренировка	Практическое занятие	Спортивная площадка	Наблюдение
40			1	Бег 30 м: контрольный забег	Практическое занятие	Спортивная площадка	Контрольное испытание
41			1	Челночный бег 3×10 м: обучение технике	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
42			1	Челночный бег: тренировка	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
43			1	Челночный бег: контрольный забег	Практическое занятие	Спортивный зал	Контрольное испытание
44			1	Подвижные игры на развитие быстроты	Игровое занятие	Спортивная площадка	Игра
45			1	Эстафеты с беговыми заданиями на скорость	Игровое занятие	Спортивная площадка	Эстафета
46			1	Общеразвивающие упражнения на координацию движений	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
47			1	Упражнения на равновесие и статическую координацию	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
48			1	Метание теннисного мяча в цель: обучение	Практическое занятие	Спортивная площадка	Наблюдение
49			1	Метание в цель: тренировка	Практическое занятие	Спортивная площадка	Наблюдение
50			1	Метание в цель: контрольное испытание	Практическое занятие	Спортивная площадка	Контрольное испытание
51			1	Прыжок в длину с места: обучение технике	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
52			1	Прыжок в длину: тренировка	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
53			1	Прыжок в длину с места: контрольное испытание	Практическое занятие	Спортивный зал	Контрольное испытание
54			1	Полоса препятствий (развитие ловкости и координации)	Игровое занятие	Спортивный зал	Эстафета
55			1	Упражнения на растяжку и развитие	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение

				гибкости			
56			1	Наклон вперед из положения стоя: обучение	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
57			1	Наклон вперед: тренировка	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
58			1	Наклон вперед: контрольное испытание	Практическое занятие	Спортивный зал	Контрольное испытание
59			1	Комплекс упражнений на гибкость для всех групп мышц	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
60			1	Подвижные игры на развитие ловкости, быстроты, гибкости	Игровое занятие	Спортивный зал	Игра
61			1	Эстафеты «Быстрые, ловкие, гибкие»	Игровое занятие	Спортивный зал	Эстафета
62			1	Комплексное занятие по развитию быстроты, ловкости, гибкости	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение
63			1	Итоговое занятие по разделу «Быстрота, ловкость, гибкость»	Контрольное занятие	Спортивный зал	Контрольные испытания
64			1	Повторение всех видов испытаний комплекса ГТО	Комплексная тренировка	Спортивный зал	Наблюдение
65			1	Работа над ошибками: индивидуальная коррекция техники	Комплексная тренировка	Спортивный зал	Наблюдение
66			1	Итоговые контрольные испытания (бег, челночный бег, кросс)	Контрольное занятие	Спортивный зал/площадка	Сдача нормативов
67			1	Итоговые контрольные испытания (прыжок, метание, наклон)	Контрольное занятие	Спортивный зал	Сдача нормативов
68			1	Итоговые контрольные испытания (отжимания, подтягивания)	Контрольное занятие	Спортивный зал	Сдача нормативов
69			1	Итоговые контрольные испытания (завершение)	Контрольное занятие	Спортивный зал	Сдача нормативов
70			1	Подведение итогов освоения программы.	Беседа	Спортивный зал	Беседа

				Рефлексия			
71			1	Торжественное мероприятие «Наши достижения»	Праздник	Спортивный зал	Награждение
72			1	Итоговое анкетирование обучающихся и родителей	Анкетирование	Спортивный зал	Анкетирование

Приложение 2.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Месяц	Форма работы	Практический результат и информационный продукт
1.	«Посвящение в Бригантиновцы»(старт ГТО-сезона)	Сентябрь	Спортивно-игровая программа-квест. Знакомство с историей Центра и комплекса ГТО, правилами поведения и ТБ. Принятие «Клятвы юного спортсмена-бригантиновца».	Фото- и видеорепортаж в группе ВК. Оформление стенда «Наша команда ГТО». Вручение маршрутных листов-«паспортов здоровья».
2.	Акция «Спасибо наставникам» (ко Дню Учителя/Тренера)	Октябрь	Создание коллективной видео-открытки и поздравительных плакатов для педагогов и тренеров Центра. Встреча с ветеранами спорта Самарской области.	Видео-открытка в группе ВК. Выставка рисунков «Мой тренер — герой».
3.	Проект «Сила России — в единстве» (ко Дню народного единства)	Ноябрь	Подготовка и съемка патриотического видеоролика с элементами показательных выступлений (упражнения ГТО). Сбор материалов о знаменитых спортсменах Самарской области.	Оформление стенда «Герои спорта Самарской губернии». Видеоролик для публикации в соцсетях.
4.	Внутриклубный турнир «Новогодний кубок ГТО»	Декабрь	Соревнования по упрощенным нормативам ГТО (эстафеты, прыжки, отжимания). Новогоднее чаепитие с подведением итогов полугодия.	Протоколы соревнований. Фото и видео финальных стартов. Награждение победителей грамотами и сладкими призами.
5.	Урок мужества «Непокоренные. Спорт в годы войны» (к 80-	Январь	Беседа о героизме и связи ценностей спорта (воля,	Оформление стенда «Спортсмены — защитники

	летию Победы)		стойкость) с жизнью в блокадном Ленинграде. Просмотр тематических материалов.	Отечества». Фотоотчет в ВК. Рисунки детей «Что значит быть стойким».
6.	Проект «Спорт и Армия — едины!» (ко Дню Защитника Отечества)	Февраль	Соревнования «Богатырские забавы» (эстафеты, подтягивание, отжимания, метание). Подготовка видео-открытки для пап и дедушек.	Изготовление поздравительных открыток. Видео-открытка. Фотоотчет.
7.	Мастер-класс «Дорога безопасности» (профила ктика ДДТТ)	Март	Интерактивное занятие с элементами творчества: создание «Семейного маршрута безопасности» (карта дороги от дома до Центра). Подвижные игры по ПДД.	Готовый «Семейный маршрут безопасности» (карта). Фотоотчет.
8.	Проект «Космическая зарядка» (ко Дню Космонавтики)	Апрель	Съемка видеоролика со специальным комплексом упражнений для развития вестибулярного аппарата (имитация движений космонавтов). Конкурс рисунков на асфальте.	Оформление тематического фотостенда «Космос и спорт». Видеоролик «Космическая зарядка».
9.	Акция «Наш Бессмертный полк: память поколений» (к 9 Мая)	Май	Запись видео-открытки. Участие в акции с портретами родственников-ветеранов. Встреча с ветеранами спорта и тружениками тыла.	Оформление Доски Памяти. Видео-открытка в группе ВК.
10.	Экскурсия на стадион «Солидарность Самара Арена» (или другой спортивный объект)	Июнь	Посещение стадиона/спорткомпле кса. Знакомство с историей спортивных достижений региона, посещение раздевалок, кромки поля, пресс-зоны. Мастер-класс от тренера.	Фотоотчет и видеорепортаж в группе ВК. Создание коллективного коллажа «Мы на стадионе!». Отзывы детей.

Приложение 3

Оценочные материалы
Нормативы ВФСК ГТО для I ступени (6–8 лет)

Обязательные испытания:

№ п/п	Вид испытания	Мальчики			Девочки		
		Золотой	Серебр.	Бронз.	Золотой	Серебр.	Бронз.
1.	Бег на 30 м (сек)	6,2	6,8	7,2	6,5	7,0	7,5
2.	Челночный бег 3×10 м (сек)	9,2	10,0	10,8	9,7	10,4	11,2
3.	Смешанное передвижение на 1 км (мин, сек)	6:15	6:45	7:00	6:30	7:00	7:30

Испытания по выбору:

№ п/п	Вид испытания	Мальчики			Девочки		
		Золотой	Серебр.	Бронз.	Золотой	Серебр.	Бронз.
4.	Прыжок в длину с места (см)	140	125	110	135	120	105
5.	Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м, кол-во попаданий)	5	4	3	5	4	3
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+7	+4	+1	+9	+6	+3
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	5	3	5	3	2
8.	Подтягивание на низкой	9	6	4	—	—	—

	перекладине (кол-во раз)						

Примечание: нормативы указаны в соответствии с государственными требованиями ВФСК ГТО (утверждены приказом Минспорта РФ).

Приложение 4.

Карта оценки результатов освоения программы

Индивидуальная карта обучающегося

Фамилия, имя обучающегося:
_____

Возраст: _____ лет

Дата начала занятий: _____

№ п/п	Вид испытания	Стартовый результат (начало года)	Промежуточный результат (середина года)	Итоговый результат (конец года)	Уровень
1	Бег 30 м (сек)				
2	Челночный бег 3×10 м (сек)				
3	Смешанное передвижение 1 км (мин, сек)				
4	Прыжок в длину с места (см)				
5	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)				
6	Наклон вперед из положения стоя (см)				
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)				
8	Подтягивание на низкой				

	перекладине (кол-во раз)				

Уровень освоения программы:
Высокий (В) — результаты соответствуют золотому или серебряному знаку ГТО
Средний (С) — результаты соответствуют бронзовому знаку ГТО
Низкий (Н) — результаты ниже бронзового знака ГТО

Динамика развития физических качеств:
Положительная динамика (улучшение результатов) _____
Без изменений _____
Отрицательная динамика (ухудшение результатов) _____

Заключение педагога:

Рекомендации:

Дата заполнения: «» _____ 20 г.

Педагог: _____/_____/

Приложение 5.

Дневник педагогических наблюдений

Группа: _____ Год обучения: _____

Педагог: _____

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Посещаемость	Активность на занятиях	Дисциплинированность	Взаимодействие с группой	Отношение к трудностям	Самостоятельность	Дополнительные отметки
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								

Шкала оценки:

5 — отлично (проявляет всегда)

4 — хорошо (проявляет часто)

3 — удовлетворительно (проявляет иногда)

2 — неудовлетворительно (проявляет редко)

Итоговые выводы:

Приложение 6.

Анкета для обучающихся
(проводится в конце учебного года)

Дорогой друг!
Ответь, пожалуйста, на вопросы. Это поможет нам сделать программу ещё лучше и интереснее!

1. Нравится ли тебе заниматься по программе «Первые шаги в ГТО»?
□ Очень нравится
□ Нравится
□ Не очень нравится
□ Не нравится
2. Что тебе больше всего нравится на занятиях?
□ Бегать и прыгать
□ Играть в подвижные игры
□ Участвовать в эстафетах и соревнованиях
□ Узнавать новое о ГТО и спорте
□ Другое (напиши): _____
3. Что тебе кажется самым трудным?
□ Бег на скорость
□ Отжимания и подтягивания
□ Прыжки в длину
□ Упражнения на гибкость
□ Другое (напиши): _____
4. Хочешь ли ты продолжать заниматься спортом?
□ Да, очень хочу
□ Да, хочу
□ Не знаю
□ Нет
5. Будешь ли ты выполнять нормативы ГТО, чтобы получить значок?
□ Да, обязательно
□ Возможно
□ Не знаю
□ Нет
6. Что нового и интересного ты узнал на занятиях?
7. Что бы ты хотел изменить или добавить в программе?
_____

Спасибо за ответы!

Приложение 7.

Анкета для родителей (законных представителей)

Уважаемые родители!

Просим Вас ответить на вопросы анкеты, чтобы оценить эффективность реализации программы «Первые шаги в ГТО» и учесть Ваши пожелания на будущее.

1. Ваш ребёнок посещает занятия по программе «Первые шаги в ГТО»:

□ с интересом, с удовольствием

□ без особого интереса, но ходит

□ с нежеланием, пропускает занятия

2. Как изменилось физическое состояние Вашего ребёнка за время обучения по программе?

□ улучшилось значительно

□ улучшилось незначительно

□ осталось без изменений

□ ухудшилось

3. Заметили ли Вы изменения в поведении Вашего ребёнка?

□ стал более дисциплинированным, организованным

□ стал более активным, жизнерадостным

□ стал более уверенным в себе

□ появилось желание заниматься физической культурой дома

□ изменений не заметили

4. Способствует ли программа, по Вашему мнению, формированию здорового образа жизни?

□ да, в полной мере

□ скорее да

□ скорее нет

□ нет

5. Удовлетворены ли Вы качеством организации образовательного процесса?

□ полностью удовлетворён(а)

□ скорее удовлетворён(а)

□ скорее не удовлетворён(а)

□ не удовлетворён(а)

6. Рекомендовали бы Вы программу «Первые шаги в ГТО» другим родителям?

□ да

□ скорее да

□ скорее нет

□ нет

7. Ваши пожелания и предложения по совершенствованию программы:

Спасибо за участие в опросе!