

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад № 12 г. Татарска

(МКДОУ – детский сад № 12)

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета

Протокол № 1 от 31.08.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий А.Б. Русакова
Приказ № 243 от 31.08.2026 г.



Рабочая программа «Первые шаги к ГТО!»

Составитель:

инструктор по физической культуре,
Нестеров А.С.

Содержание.

Пояснительная записка.....	3
Актуальность.....	3
Цель и задачи.....	4
План реализации.....	7
Ожидаемые результаты.....	12
Используемая литература.....	13

Рабочая программа «Первые шаги к ГТО!»

Мы строим будущее смело,
Шагаем к цели, как спортсмены!
С пути мы, верно, не сойдём –
Здоровье нации вернем!
России будущее – дети,
Ценней всего для нас на свете.
Чтоб фундамент прочный заложить –
Традиции должны мы возродить

Пояснительная записка.

Название программы «Первые шаги к ГТО!»

Направление программы: «Физическая культура».

Образовательная область: «Здоровье», «Физическое развитие»

Вид программы: познавательного-оздоровительного.

Срок реализации программы: долгосрочный.

Участники программы: воспитанники старших групп, инструктор по физической культуре.

Актуальность проблемы:

Сохранение и укрепления здоровья подрастающего поколения является важной задачей правительства РФ. С внедрением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) должна произойти модернизация системы физического воспитания и системы развития массового детско-юношеского спорта в образовательных организациях.

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях сегодня является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания подрастающего поколения.

Развитие личности средствами спорта начинается с детского возраста, где движущей силой включения в спортивную деятельность выступает мотивация.

В подтверждение общественной значимости и актуальности данной программы, можно отметить, что все люди разные. Однако, у всех, кто добровольно решит пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта, – целеустремленность. Именно эта

черта является наиболее важной для людей XXI века. Только целеустремлённые и физически подготовленные люди смогут добиться успеха в условиях конкуренции на рынке труда, а наша задача помочь им в этом, т.к. их достижения будут иметь не просто личностный, а социальный смысл.

Именно в дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. Этот период детства характеризуется постепенным совершенствованием всех функций детского организма. Ребенок этого возраста отличается чрезвычайной пластичностью. Все это и натолкнуло на мысль о создании образовательной программы по реализации комплекса ГТО.

Проблема: недостаточная осведомленность родителей о важности физического воспитания. Низкая спортивная активность, малоподвижный образ жизни детей и их семей, отсутствие понимания культуры спорта. Негативная статистика по образу жизни в семье (сниженная активность, несбалансированное питание, несоблюдение режима дня, растущие факторы риска, отсутствие полезных привычек). Для того, чтобы повысить уровень физической подготовленности, снизить число часто болеющих детей, увеличить количество детей и родителей, регулярно занимающихся физической культурой и спортом необходимо значительно повысить эффективность системы физического воспитания дошкольников.

Цель программы:

Формирование готовности дошкольников к сдаче норм ВФСК «ГТО» I ступени, развитие кондиционных физических качеств, активное включение всех участников образовательных отношений в подготовку и выполнение нормативов ГТО в соответствии с возрастными ступенями.

Задачи:

1. Познакомить детей с программой ГТО и традицией их проведения;
2. Расширить и закрепить знания детей и родителей о здоровом образе жизни;
3. Продолжать развивать двигательные навыки, кондиционные физические качества детей;
4. Совершенствовать физические способности в совместной двигательной деятельности детей;
5. Содействовать развитию интереса к занятиям физической культурой и спорту;

6. Разработать комплекс мер для эффективной и комплексного выполнения норм ГТО первой ступени с детьми 6-7 лет;
7. Повысить профессиональное мастерство педагогов дошкольного учреждения по теме «здоровый образ жизни»;
8. Создать единое воспитательно-образовательное пространство на основе доверительных партнерских отношений сотрудников ДО с родителями, социальными партнёрами.

Новизна программы:

Создание в дошкольном учреждении модели по подготовке к проведению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурного комплекса ГТО совместно со спортивным комплексом «Космос» в рамках инновационной деятельности.

Практическая значимость.

Реализация данной программы не только повысит профессиональную компетенцию воспитателей, но и повысит осведомленность родителей важности физического воспитания и приобщения детей к ЗОЖ. Физические нагрузки позволят развить у наших воспитанников выносливость, смелость, физические качества, выявить психологическую предрасположенность воспитанников к различным видам спорта, оказать поддержку детям, отстающим в физическом развитии от сверстников, всё это способствует повышению качества образовательного процесса, снижению заболеваемости дошкольников.

В связи с преемственностью между детским садом и школой, с введением выполнения норм ГТО в школьную программу именно дошкольное образование ориентирует детей на выполнение комплекса ГТО в дошкольном возрасте.

Инновационная направленность:

Комплекс ГТО должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания подрастающего поколения.

Принципы.

Принципы образования дошкольников в области физической культуры и принципы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» неразрывно связаны между собой:

1. Принцип оздоровительной направленности - обеспечить рациональный общий и двигательный режим в дошкольном учреждении, создать оптимальные условия для игр и занятий детей.
2. Принцип социализации ребенка - дошкольник постоянно вовлечен в групповую двигательную деятельность, способствующую обогащению эмоционально-волевой сферы и формированию межличностных отношений и организационных умений.
3. Принцип всестороннего развития личности - обеспечивать согласованное, соразмерное развитие всех физических качеств, разностороннее формирование двигательных навыков и овладение детьми специальными знаниями.
4. Принцип единства с семьей – соблюдение единых требований дошкольного учреждения и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, формирования культурно-гигиенических навыков, развития движений детей.
5. Принцип региональной специфики образования предполагает физическое воспитание детей с учетом климатогеографических условий и культурных традиций региона, а также этнических особенностей как одного из факторов духовного и их физического развития.
6. Принцип доступности - соответствие уровню социального, психического и физического развития ребенка, его возможностями способностям.

Ожидаемые результаты:

1. Выявление физической и психологической предрасположенности дошкольника к какому-либо виду спорта.
2. Пополнение знаний о комплексе ГТО.
3. Повышение мотивации и интереса к занятиям физической культурой и спортом;
4. Положительная результативность в выполнении норм «ГТО».
5. Рост спортивных достижений.
6. Эмоциональное сближение детей и родителей.
7. Рост профессиональной компетенции педагогов.
8. Активное взаимодействие родителей и педагогов.
9. Обогащение педагогического опыта родителей.
10. Сформированность у родителей осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведение здорового образа жизни.
11. Обогащение методической базы и развивающей среды в ДОУ.
12. Приобретение опыта взаимодействия с социальными партнёрами.
13. Повышение привлекательности детского сада в глазах родителей и коллег.

Аннотация программы.

Программа предусматривает подготовку и мотивацию детей к выполнению первой ступени норм ГТО, создание материально-технической базы для развития и совершенствования физических качеств современного дошкольника, привлечение родителей (законных представителей) воспитанников, ближайших родственников к активному участию в спортивной жизни детского сада; формирование потребности в здоровом образе жизни; воспитание нравственно-патриотических чувств и толерантной личности.

Рабочий план реализации образовательной программы

№	Мероприятия	Участники	Место проведения	Ответственные	Сроки
Блок «Мы знаем, что такое ГТО!»					
1	Диагностика уровней физической подготовленности детей.	Воспитанник и старших и подготовительных к школе групп	ДОУ №12	Нестеров А.С., инструктор по физической культуре, педагоги	Сентябрь
2	Презентация с использованием мультимедийного оборудования «История возникновения ГТО»	Воспитанник и старших и подготовительных к школе групп	ДОУ №12	Нестеров А.С., инструктор по физической культуре, педагоги	Сентябрь
3	Изготовление и распространение буклетов «Зачем нужно ГТО в дошкольном возрасте», «Подготовка детей дошкольного возраста к выполнению норм ГТО»	Педагоги, родители воспитанников	ДОУ №12	Нестеров А.С., инструктор по физической культуре	Сентябрь
4	Мастер – класс для родителей по обучению методам диагностики и контроля уровня физического развития своего ребёнка	Педагоги, родители воспитанников	ДОУ №12	Нестеров А.С., инструктор по физической культуре	Сентябрь
5	Семинар – практикум для педагогов «Физкультурно-оздоровительное пространство ДОУ как условие подготовки детей к выполнению норм ГТО»	Педагоги всех возрастных групп	ДОУ №12	Нестеров А.С., инструктор по физической культуре	Сентябрь
6	Конкурс рисунков	Воспитанник	ДОУ №12	Нестеров А.С.,	Октябрь

	«Спортивная эмблема нашей семьи»	и старших и подготовительных к школе групп, родители		инструктор по физической культуре, педагоги	
7	Создание центров здоровья в группах и на верандах ДОУ	Педагоги ДОУ	ДОУ №12	Кузьмичёва Е.В., старший воспитатель	Октябрь
8	Оформление стенда «ГТО – возрождение традиций»	Нестеров А.С., инструктор по физической культуре,	ДОУ №12	Нестеров А.С., инструктор по физической культуре, Кузьмичёва Е.В., старший воспитатель	Октябрь
Блок «ГТОшки или будущие спортсмены!»					
1	Включение в непосредственно образовательную деятельность упражнений, для развития кондиционных физических качеств.	Нестеров А.С., инструктор по физической культуре	ДОУ №12	Нестеров А.С., инструктор по физической культуре, педагоги	Сентябрь 2023 – май 2024
2	Фестиваль развивающих игр «Узнай вид спорта», «Что изменилось на спортивной арене», «Найди спортсмена по описанию»	Воспитанники старших и подготовительных к школе групп	ДОУ №12	Нестеров А.С., инструктор по физической культуре, Кузьмичёва Е.В., старший воспитатель педагоги	Октябрь
3	Семейный осенний марафон «Самый быстрый»	Воспитанники старших и подготовительных к школе групп, родители	Территория ДОУ	Нестеров А.С., инструктор по физической культуре, Кузьмичёва Е.В., старший воспитатель педагоги	Октябрь
4	Совместное мероприятие с «Космос», «Весёлые старты будущих спортсменов»	Воспитанники подготовительных к школе групп	ДОУ №12	Нестеров А.С., инструктор по физической культуре, Кузьмичёва Е.В., старший воспитатель педагоги	Ноябрь
5	Конкурс среди родителей на эмблему ГТО для дошкольников	Родители воспитанников старших и	ДОУ №12	Нестеров А.С., инструктор по физической	Ноябрь

		подготовитель ных к школе групп		культуре, Кузьмичёва Е.В., старший воспитатель педагоги ДОУ	
6	Соревнование «Чтобы был успех, надо бросить дальше всех!»	Воспита нники подготовитель ных к школе групп	ДОУ №12	Нестеров А.С., инструктор по физической культуре, педагоги	Декабрь
7	Развлечение «Мама, папа, я – ГТОшная семья»	Воспитанники старших и подготовитель ных к школе групп, родители	ДОУ №12	Нестеров А.С., инструктор по физической культуре, Кузьмичёва Е.В., старший воспитатель педагоги	Декабрь
8	Оформление фотоальбома «Мы со спортом дружим!»	Нестеров А.С., инструктор по физической культуре,	ДОУ №12	Педагоги, Нестеров А.С., инструктор по физической культуре,	Январь
9	Соревнования с участием педагогов и воспитанников «Ловкие прыгуны»	Воспитан ники подготовитель ных к школе групп, педагоги	ДОУ №12	Нестеров А.С., инструктор по физической культуре, Кузьмичёва Е.В., старший воспитатель педагоги	Январь
10	Встреча с обладателями золотого значка ГТО	Воспитан ники подготовитель ных групп, выпускники ДОУ, обладающие золотым значком ГТО	ДОУ №12	Кузьмичёва Е.В., старший воспитатель, Нестеров А.С., инструктор по физической культуре,	Январь
11	Выставка совместного творчества детей и родителей «От норм ГТО – к олимпийским медалям!»	Воспитанники старших и подготовитель ных к школе групп, родители	ДОУ №12	Нестеров А.С., инструктор по физической культуре, Кузьмичёва Е.В., старший воспитатель педагоги	Февраль
12	Спортивно-игровой квест по физическому воспитанию «Путешествие по	Воспитанники старших и подготовитель ных к школе	ДОУ №12	Нестеров А.С., инструктор по физической культуре,	Февраль

	спортивному городу»	групп		Кузьмичёва Е.В., старший воспитатель педагоги	
13	Мастер – класс «Делай как я!» для воспитанников и их родителей по разным видам нормативов ГТО (силовые, на гибкостью, на скорость, на выносливость)	Воспитанники старших и подготовительных к школе групп, родители	ДОУ №12	Нестеров А.С., инструктор по физической культуре, Кузьмичёва Е.В., старший воспитатель педагоги	Март
14	Фотовыставка «Навстречу рекордам!»	Нестеров А.С., инструктор по физической культуре	ДОУ №12	Педагоги, Кузьмичёва Е.В., старший воспитатель	Март
15	Участие в городском фестивале ГТО	Воспитанники старших и подготовительных к школе групп, родители	Центры тестирования ДЮСШ	Нестеров А.С., инструктор по физической культуре, Кузьмичёва Е.В., старший воспитатель педагоги	Март
16	Совместная экскурсия на спортивные объекты города	Воспитанники подготовительных к школе групп, родители	ДЮСШ	Нестеров А.С., инструктор по физической культуре, Кузьмичёва Е.В., старший воспитатель педагоги	Апрель
17	Спортивно-игровой флеш-моб с участием педагогов и родителей «Чемпионы! Вперёд к спортивным победам!»	Педагоги, родители воспитанников	ДОУ №12	Нестеров А.С., инструктор по физической культуре, Кузьмичёва Е.В., старший воспитатель	Апрель
18	Диагностика уровня физической подготовленности детей	Воспитанники старших и подготовительных к школе групп	ДОУ №12	Нестеров А.С., инструктор по физической культуре, педагоги	Май
Блок «Нам со спортом по пути!»					
1	Изготовление сборника практического материала по развитию кондиционных физических качеств и	Нестеров А.С., инструктор по физической	ДОУ №12	Нестеров А.С., инструктор по физической культуре, Кузьмичёва	Апрель

	подготовке дошкольников к выполнению норм ВФСК ГТО	культуре, Кузьмичёва Е.В., старший воспитатель		Е.В., старший воспитатель	
2	Фотоотчёт на сайте детского сада по проведённым мероприятиям в рамках проекта.	Нестеров А.С., инструктор по физической культуре, Кузьмичёва Е.В., старший воспитатель педагоги	ДОУ №12	Нестеров А.С., инструктор по физической культуре, Кузьмичёва Е.В., старший воспитатель педагоги	Апрель
3	Изготовление коллажа «ГТОшки!»	Нестеров А.С., инструктор по физической культуре, педагоги	ДОУ №12	Нестеров А.С., инструктор по физической культуре, Кузьмичёва Е.В., старший воспитатель педагоги	Апрель
4	Презентация семейных видеороликов «Наша семья выполняет нормы ГТО!»	Родители воспитанников, педагоги	ДОУ №12	Нестеров А.С., инструктор по физической культуре, Кузьмичёва Е.В., старший воспитатель педагоги	Май
5	Спортивный праздник «ГТО – наш верный друг!»	Воспитанник и старших и подготовительных к школе групп	ДОУ №12	Нестеров А.С., инструктор по физической культуре, Кузьмичёва Е.В., старший воспитатель педагоги	Май

Итог программы.

Выполнение норм ГТО первой ступени детьми 6-7 лет на пунктах тестирования Лангепаса.

Добровольное выполнение норм ГТО родителями воспитанников и педагогами ДОО.

Ожидаемые результаты

Для детей:

- Повышение уровня физического развития и укрепления здоровья детей;
- Повышение интереса детей, их родителей и к физическим упражнениям, спорту и здоровому образу жизни;
- Вовлечение детей в систематические занятия спортом, выявление их склонности и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитание устойчивого интереса к ним;
- Формирование у детей представления о комплексе ГТО, как о мероприятиях, направленных на укрепление здоровья с помощью систематической физической подготовки;
- Воспитание у детей целеустремленности, организованности, инициативности, трудолюбия.

Для педагогов:

- Выполнение норм ГТО всеми желающими участниками образовательного процесса;
- Привлечение родительской общественности и социума для реализации физкультурно-спортивного направления ДОО;
- Повышение профессионального мастерства педагогов ДО в здоровье сбережении;
- Создание единого воспитательно-образовательного пространства на основе доверительных партнерских отношений сотрудников ДОО с родителями;
- Участие социума в спортивной жизни ДОО;
- Формирование осознанного отношения к своему собственному здоровью;
- Расширение знаний о комплексе ГТО.

Для родителей:

- Информированность о комплексе ГТО;
- Проявление интереса к занятиям физкультурой и спортом совместно с детьми;
- Выполнение норм ГТО
- Активное участие родителей в спортивных мероприятиях ДОО;

- Соблюдение единства требований воспитателей и родителей в воспитании здорового подрастающего поколения;
- Приобщение к спорту и физической культуре через семью.

Литература

1. Материалы официального сайта ВФСК «ГТО»;
2. Указ Президента РФ от 24.03.2014 г. № 172 о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);
3. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 11.06.2014 г. № 540;
4. Веракса Н. Е., Веракса А. Н. Проектная деятельность дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2008;
5. Картушина М. Ю. Быть здоровыми хотим: оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы. – М.:АРКТИ, 2004;
6. Пензулаева Л.И. – физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011. – 112 с.
7. Пензулаева Л.И. – Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2010. – 128 с.
8. Фролов В.Г. – Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке: Пособие для воспитателя. – М.: Просвещение, 1986. – 159 с.
9. Шебеко В.Н. – Физкультурные праздники в детском саду: творчество в двигательной деятельности дошкольника: Кн. для воспитателей детского сада / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – 3-е изд. – М.: Просвещение. 2003. – 93 с.
10. Шишкина В.А. Движение: Кн. для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1992. – 96 с.