

## **Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по общефизической подготовке**

### **«Стартуем в спорт»**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности стартового и базового уровней сложности по общефизической подготовке (ОФП) «Стартуем в спорт» разработана в соответствии с Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 № 70226) и Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226). Предназначена для образовательных организаций дополнительного образования реализующих программы дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана с целью ранней профориентации спортивно-одаренных детей. Основной из задач, стоявшей перед автором, было создание как программного документа, помогающего педагогам организовать физкультурно-оздоровительную практику сетевого взаимодействия детского сада и спортивной школы, так и модели для совместной деятельности педагогов образовательных организаций, детей и родителей. Адресовано руководителям и педагогам ДОО, спортивных школ, психологам и родителям детей дошкольников подготовительной группы. Актуальность программы заключается в том, что предлагаемое содержание материала даёт возможность преподавателю индивидуализировать образовательный процесс в области физического развития детей. В процессе обучения своих воспитанников педагог может привить те знания, умения и навыки, которые необходимы для сохранения физического и психического здоровья воспитанников, всестороннего развития личности для достижения намеченных целей. Взяв за основу данную программу, педагог может представить для себя образовательную модель физкультурно-спортивной направленности при работе с воспитанниками дошкольного возраста 5-8 лет. Программа призвана не ограничивать творческий подход инструктора по физической культуре, а помочь в его самосовершенствовании для поиска новых подходов и методов образовательной деятельности.

**Цель программы:** предоставить возможность каждому ребёнку выбрать образовательный маршрут и траекторию ранней спортивной профориентации, интегрируя возможности образовательных организаций детский сад - спортивная школа.

#### **Задачи программы:**

#### **Обучающие:**

1. познакомить детей с программой ГТО и традицией его проведения;
2. систематизировать знания детей в области физического воспитания для достижения высоких спортивных результатов;
3. обобщать опыт работы в рамках реализации проекта ГТО в России;

4. помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью.

**Развивающие:**

1. развивать воспитанников средствами ОФП для подготовки к сдаче норм ГТО начиная с дошкольного возраста;

2. совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;

3. вырабатывать навыки дисциплины и самоорганизации;

4. развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);

5. совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений.

**Воспитательные:**

1. прививать гигиенические навыки;

2. содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

3. стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

4. формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

По окончании освоения программы обучающиеся будут

знать:

- о здоровом образе жизни, нормы ГТО;
- терминологию разучиваемых упражнений;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике осанки и поддержании достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

уметь:

- правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- выполнять обязательные испытания (тесты) на норматив не ниже бронзового знака ГТО, установленного для I ступени ВСК ГТО: <https://www.gto.ru>;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Программа актуальна для всех детей в возрасте от 5 до 8 лет в том числе, детей с общим недоразвитием речи посещающих группы компенсирующего вида не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям по общефизической подготовке.