

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр Детского Творчества» с. Александров-Гай
Александрово-Гайского муниципального района
Саратовской области**

Рассмотрена на заседании методического совета МБУ ДО «Центр Детского Творчества» с. Александров-Гай Александрово-Гайского муниципального района Саратовской области Протокол № 1 от 25.08.2025

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО «Центр Детского Творчества» с. Александров-Гай Александрово-Гайского муниципального района Саратовской области

Приказ № 42 о/д от 25.08.2025

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«СПОРТЛАЙФ»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Форма реализации: очная
Срок реализации программы: 1 год
Объем программы: 108 часов
Возраст детей: 5 -6 лет

Составитель: Жалмуханова Б.Е. - педагог дополнительного образования

с. Александров-Гай 2025

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортлайф» имеет физкультурно-спортивную направленность. Разработана для детей 5-6 -лет и на основании Положения о проектировании и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУ ДО «ЦДТ» с. Александров-Гай Александрово-Гайского муниципального района Саратовской области.

Актуальность данной программы обусловлена социальным заказом родителей на программы физкультурно – спортивной направленности. Так как современные статистические данные свидетельствуют о ежегодном снижении уровня физического и психоэмоционального здоровья детей дошкольного возраста. Современные дети ведут малоподвижный образ жизни, поэтому программы, в основе которых содержатся физические упражнения и игры являются востребованными. Программа направлена на – укрепление психического и физического здоровья, что также показывает ее актуальность.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого владения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости.

Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику детей. Содержание программы состоит из двигательных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики.

Адресат программы: Возраст учащихся 5 – 6 лет – дети старшего дошкольного возраста. При построении учебного процесса учитываются индивидуальные особенности познавательной деятельности учащихся каждой из этих возрастных категорий.

Возрастные особенности учащихся.

Возраст 5-6 лет характеризуется неравномерным развитием физических данных ребенка. В данный период может наблюдаться резких скачок роста или увеличения массы тела. Часто специалисты говорят о том, что в у 5-летних детей наступает «первый этап вытягивания». На этом же возрастном этапе у дошкольников увеличивается мышечная масса, заметно улучшается координация движений, наблюдается повышенная двигательная активность. Именно в 5-6 лет у детей развивается ловкость, выносливость, быстрота передвижения, у ребенка может наблюдаться «непоседливость». 5-6 лет — идеальный период, для того, чтобы отдать ребенка в спортивную секцию.

Сроки реализации программы, режим занятий, объем программы:

Реализация данной Программы рассчитана на 1 год. Занятия

проводятся 3 раза в неделю 3 занятия по 30 минут.

Объем программы: 108 часов.

Численный состав группы – от 12 до 20 человек. Состав группы – постоянный в течение года. **Форма работы:** групповая. В одной группе занимаются дети разных уровней подготовленности. Основным критерием отбора является желание детей.

Форма обучения: очная.

1.2. Цель и задачи.

Цель программы – физическое развитие детей средствами общих физических упражнений в процессе занятий в объединении «Спортлайф»

Задачи:

Обучающие:

- обучить правилам поведения в спортивном зале и на открытых спортивных площадках во время игр;
- обучить общеразвивающим физическим упражнениям;
- изучить правила подвижных игр, игр-эстафет, спортивных подвижных игр;
- обучить приемам подвижных игр, игр-эстафет, спортивных подвижных игр.

Развивающие:

- развивать двигательные способности и физические качества детей (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость);

Воспитательные:

- способствовать приобщению детей к активному здоровому образу жизни.

1.3. Планируемые результаты

В процессе реализации программы будут сформированы

предметные результаты

- знание правил поведения и техники безопасности в спортивном зале и открытой спортивной площадке;
- знание основных общеразвивающих физических упражнений;
- знание подвижных игр, игр-эстафет, спортивных подвижных игр;
- умение выполнять основные общеразвивающие физические упражнения - упражнения для правильной осанки, упражнения на координацию движений, развитие ловкости, равновесия; упражнения с отягощением и без отягощения, упражнения со скакалкой, обручем, мячами;
- умение принимать участие в подвижных, спортивных играх, играх-эстафетах.

метапредметные компетенции

- развитие двигательных способностей и физических качеств детей;
- развитие интереса к здоровому образу жизни.

1.4. Содержание программы

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортлайф» - Модуль 1 – 1 год обучения

| № | Тема | Количество часов | | |
|--------------|-----------------------------|------------------|-----------|-----------|
| | | всего | теория | практика |
| 1. | Вводное занятие | 1 | | 1 |
| 2. | Легкая атлетика | 24 | 6 | 18 |
| | Ходьба и бег | 7 | 2 | 5 |
| | Прыжки | 9 | 2 | 7 |
| | Бросок малого мяча | 8 | 2 | 6 |
| 3. | Кроссовая подготовка | 22 | 6 | 16 |
| 4. | Гимнастика | 39 | 10 | 29 |
| | Акробатика | 8 | 2 | 6 |
| | Строевые упражнения | 8 | 2 | 6 |
| | Равновесие | 8 | 2 | 6 |
| | Опорный прыжок | 5 | 1 | 4 |
| | Лазание | 5 | 1 | 4 |
| | Упражнения со скакалкой | 5 | 1 | 3 |
| 5. | Подвижные игры | 22 | 2 | 20 |
| | Подвижные игры с мячом | 12 | 1 | 11 |
| | Подвижные игры | 10 | 1 | 9 |
| ИТОГО | | 108 | 24 | 84 |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Модуль 1. Легкая атлетика.

Ходьба и бег. Ходьба под счет. Ходьба на носках. Обычный бег. Бег с ускорением.

Прыжки: прыжки на одной ноге. На двух ногах, прыжки на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места.

Бросок малого мяча: метание малого мяча с положения, стоя грудью в направлении метания. Общие развивающие упражнения с мячом.

Модуль 2. Кроссовая подготовка.

Понятие «скорость бега». Понятие «дистанция». Понятие «эстафета». Равномерный бег. Чередование бега и ходьбы.

Модуль 3. Гимнастика.

Акробатика: Движения под музыку. Ритмические упражнения.

Строевые упражнения: Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка.

Равновесие: Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Перешагивание и перепрыгивание через гимнастическую скамейку. Ходьба по гимнастической скамейке. Стойка на носках и одной ноге. Упражнения типа «Ласточка».

Опорный прыжок: Прыжки с места в длину. Прыжки в длину с разбега. Прыжки через барьер.

Лазание: Лазание по гимнастической стенке. Вис на гимнастической стенке.

Упражнения со скакалкой: Прыжки через скакалку. Прыжки через скакалку в паре.

Модуль 4.Подвижные игры: подвижные игры с мячом. Подвижные игры

1.5. Формы аттестации и их периодичность

Освоение дополнительной общеразвивающей программы «Спортлайф» сопровождается процедурами текущей аттестации учащихся, проводимой в формах, определенных учебным планом: итоговая сдача нормативов согласно возрасту и индивидуальных способностей воспитанника; решение ситуационных задач с целью проверки способности принимать решения с учетом приобретенных знаний и умений, тестирование, соревнования.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: участие в муниципальных соревнованиях, сдача норм ВСФКО ГТО. Основным методом диагностики по программе является педагогический анализ результатов: анкетирования, тестирование, опросы, выполнение учащимися диагностических и итоговых заданий

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение.

2.1.1. Описание приёмов и методов организации учебно-воспитательного процесса.

Организация образовательного процесса – очная.

Основные методы обучения:

- наглядный (восприятие и усвоение детьми готовой информации, просмотр мастер-классов, видео-инструкций);
- репродуктивный (воспроизведение учащимися полученных знаний и освоенных способов деятельности);

Формы организации образовательного процесса - групповая.

Формы организации учебного занятия: беседа, практическое занятие, тренинговое занятие, соревнование, эстафета.

Основной формой обучения является практическая работа. Она позволяет освоить основные и специальные физические упражнения, предусмотренные программой.

Теоретический материал занимает не более 30%, подается в форме лекции, беседы, презентаций, видеороликов.

Педагогические технологии: проектные технологии, технология КТД, игровые технологии, информационно-коммуникационные, здоровьесберегающие.

2.2. Условия реализации

Информационное и дидактическое обеспечение программы.

1. Учебные пособия.
2. Учебники.
3. Электронные образовательные ресурсы.
4. Учебные фильмы.

5. Плакаты.

Материально-техническое обеспечение образовательной программы

Помещение:

- спортивный зал, открытая спортивная площадка.

Оборудование:

1. Спортивный зал, открытая игровая площадка.
2. Мячи, кегли, обручи, скакалки.
3. Малые мячи для метания.
4. Рулетка, секундомер.
5. Маты, гимнастические лавки.
6. Шкафы для хранения методической литературы и пособий;
7. Электронные носители для хранения информационных ресурсов.

Кадровое обеспечение реализации программы

Педагог дополнительного образования. Образование: средне-специальное, высшее.

Календарный учебный график.

| № | Номер занятия | Дата проведения | Название раздела | Форма проведения | Количество часов | | | Форма контроля | Место проведения |
|----|---------------|-----------------|---|---------------------|------------------|----------|-----------|----------------|------------------|
| | | | | | Всего | теория | практика | | |
| | | | 1. Вводное занятие | | 1 | | 1 | | |
| 1 | 1 | | | Спортивно-игровая | 1 | | 1 | Рефлексия | МБУ ДО «ЦДТ» |
| | | | 2. Легкая атлетика | | 24 | 6 | 18 | | |
| 4 | 4 | | Ходьба разным способом. | Спортивно-игровая | 7 | 2 | 5 | наблюдение | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 5 | 5 | | Прыжки, подлезание, бросок малого мяча | круговая тренировка | 9 | 2 | 7 | наблюдение | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 6 | 6 | | Игровые эстафеты | Спортивно-игровая | 8 | 2 | 6 | наблюдение | МБУ ДО «ЦДТ» |
| | | | 3. Кроссовая подготовка | | 22 | 3 | 19 | | |
| 10 | 10 | | Равномерный бег. Чередование бега и ходьбы. | Спортивно-игровая | 2 | 1 | 1 | наблюдение | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 11 | 11 | | Бег на носках | Спортивно-игровая | 2 | 0 | 2 | наблюдение | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 12 | 12 | | Бег с выполнением заданий | Спортивно-игровая | 4 | 0 | 4 | наблюдение | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 13 | 13 | | Бег в быстром темпе на 10 м (повторить 3—4 раза). | Спортивно-игровая | 2 | 0 | 2 | наблюдение | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 14 | 14 | | Челночный бег (3 раза по 10 м). | Спортивно-игровая | 4 | 1 | 3 | наблюдение | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 15 | 15 | | Бег в медленном темпе | Спортивно-игровая | 2 | 0 | 2 | наблюдение | МБУ ДО «ЦДТ» |

| | | | | | | | | | |
|-----------------------|----|--|-------------------------|------------------------------|------------|-----------|-----------|------------|--------------|
| 16 | 16 | | Спортивные игры | Спортивно-игровая | 6 | 1 | 5 | наблюдение | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 4. Гимнастика | | | | | 39 | 10 | 29 | | |
| 19 | 19 | | Акробатика | Беседа. Спортивно-игровая | 8 | 2 | 6 | наблюдение | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 20 | 20 | | Строевые упражнения | круговая тренировка | 8 | 2 | 6 | наблюдение | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 21 | 21 | | Равновесие | Спортивно-игровая | 8 | 2 | 6 | наблюдение | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 22 | 22 | | Опорный прыжок | Беседа. Спортивно-игровая | 5 | 1 | 4 | наблюдение | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 23 | 23 | | Лазание | круговая тренировка | 5 | 1 | 4 | наблюдение | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 24 | 24 | | Упражнения со скакалкой | Спортивно-игровая | 5 | 1 | 3 | наблюдение | МБУ ДО «ЦДТ» |
| Подвижные игры | | | | | 22 | 2 | 20 | | |
| 28 | 28 | | Подвижные игры с мячом | Спортивно-игровая | 12 | 1 | 11 | наблюдение | МБУ ДО «ЦДТ» |
| 29 | 29 | | Подвижные игры | Спортивно-игровая | 10 | 1 | 9 | наблюдение | МБУ ДО «ЦДТ» |
| ИТОГО | | | | | 180 | 24 | 84 | | |

2.4. Оценочные материалы

Ориентировочные типологические нормативы двигательной подготовленности детей старшего дошкольного возраста

1. Быстрота: бег на дистанцию 30 м; выполняется с высокого стартта по команде (например, хлопку в ладоши). Измеряется секундомером время в секундах, желательно с точностью до 0,1 секунды.

| Воз-раст | Тип Оценка | Торакальный | | Мышечный | | Дигестивный | |
|----------|---------------------------|-------------|---------|-----------|---------|-------------|---------|
| | | Мальчи-ки | Девочки | Мальчи-ки | Девочки | Мальчи-ки | Девочки |
| 6 лет | Плохо | >8,2 | >8,3 | >7,7 | >8,5 | >8,3 | >8,8 |
| | Удовлетвори-тельно | 8,2-7,9 | 8,3-8,0 | 7,7-7,4 | 8,5-8,1 | 8,3-7,9 | 8,8-8,4 |
| | Хорошо | 7,9-7,3 | 8,0-7,3 | 7,4-6,6 | 8,1-7,3 | 7,9-7,2 | 8,4-7,7 |
| | Очень хорошо | 7,3-6,9 | 7,3-6,9 | 6,6-6,2 | 7,3-6,9 | 7,2-6,6 | 7,7-7,2 |
| | Отлично | <6,9 | <6,9 | <6,2 | <6,9 | <6,6 | <7,2 |

2. Выносливость: бег на длинную дистанцию. Измеряется расстояние в метрах, которое ребенок может преодолеть (в беге и ходьбе) за 6 минут.

| Воз-раст | Ти-п Оценка | Торакальный | | Мышечный | | Дигестивный | |
|----------|---------------------------|-------------|----------|-----------|----------|-------------|---------|
| | | Мальчи-ки | Девочки | Мальчи-ки | Девочки | Мальчи-ки | Девочки |
| 6 лет | Плохо | <830 | <825 | <900 | <800 | <850 | <720 |
| | Удовлетвори-тельно | 830-880 | 825-875 | 900-950 | 800-850 | 800-850 | 720-760 |
| | Хорошо | 880-1000 | 875-950 | 950-1050 | 850-950 | 850-950 | 760-840 |
| | Очень хорошо | 1000-1050 | 950-1000 | 1050-1100 | 950-1000 | 950-1000 | 840-880 |
| | Отлично | | >1000 | >1100 | >1000 | >1000 | >880 |

Список использованных источников и литературы

Литература для педагога:

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. Опыт создания авторской программы на базе дошкольного учреждения № 199 г. Н. Новгород. М, 1993.
2. Алямовская В.Г. Организация оздоровительного бега в дошкольном учреждении. М, 1996.
3. Дик Н.Ф. Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников. М, 2007
4. Утробина К.К. Заниматальная физкультура для дошкольников 5 – 7 лет. М, 2003.
5. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. СПб, 2012
6. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении, М. 2009.
7. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3 – 7 лет). М, 2002.
8. Вареник Е.Н., Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5 – 7 лет. М, 2006.
9. Ниццева Н.В. Картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. СПб, 2010
10. Новиковская О. Ум на кончиках пальцев. Веселые пальчиковые игры. Маленькие подсказки для родителей. СПб, 2007.
11. Силантьева С.В. Подвижные игры на каждый день для укрепления здоровья детей. СПб, 2012.