

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД №70
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Принята

Протокол педагогического совета
№1 от 30.08.2024 г.



Утверждена

Приказ № 300801-г от 30.08.2024
Заведующий ГБДОУ
Н.Ю. Макарова
30.08.2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Спортландия»

Срок освоения программы – 1 год
Возраст обучающихся 5-7 лет

Разработчик:
Ситникова Н.А.
педагог дополнительного
образования

Пояснительная записка

Направленность

Программа «Спортландия» является программой общекультурного уровня освоения, физкультурно-спортивной направленности.

Адресат программы

Адресат программы обучающиеся 5-7 лет, а так же обучающиеся 5-7 лет с ограниченными возможностями здоровья: задержка психического развития (ЗПР), различные нарушения речи.

Актуальность программы

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного нравственного и физического развития ребенка, формируется личность маленького человечка.

До семи лет ребенок активно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание играет очень важную роль. В ходе физического воспитания осуществляется формирование здорового, жизнерадостного, физически развитого ребенка, владеющего доступными его возрасту знаниями о физической культуре и испытывающего желание заниматься физическими упражнениями.

Это достигается благодаря использованию разнообразных средств физического воспитания (упражнений ритмической гимнастики, игрового стретчинга, аэробики, танцевальных движений и др.).

В последние годы в работе с обучающимися дошкольного возраста широкое применение получила гимнастика на больших надувных эластичных мячах разного диаметра и конфигурации, так называемая фитбол – гимнастика, степ-аэробика, а также и другое оборудование. С учетом образовательных потребностей обучающихся и их родителей в альтернативных методах физического развития, в программу «Спортландия» были включены веселые упражнения, сказки и забавных игры с использованием больших гимнастических мячей (фитболов), сухого бассейна, батута, тренажеров, а также степ- платформ, что, безусловно, является отличительной особенностью данной программы.

Новое специальное оборудование, имеющееся в физкультурном зале дошкольного учреждения, позволяет быстрее и аффективнее освоить разнообразные двигательные умения и комплексно развить физические качества. Фитбол отличается своей уникальностью – его можно использовать как тренажер, как предмет и как утяжелитель (его масса равна примерно 1 кг).

Мяч представляет собой полые резиновые камеры, обладающие различными свойствами. Это и форма, и размер, и цвет, и его особая упругость.

Мяч имеет форму шара. Никакое тело другой формы не имеет большей поверхности соприкосновения с ладонью, это соприкосновение дает полноту ощущения формы. Шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий.

Мячи бывают разного размера, что позволяет подобрать наиболее удобный фитбол для выполнения упражнений в соответствии с ростом ребенка.

Преобладание в основном мячей теплых оттенков усиливает восприятие высокой температуры окружающего воздуха. А также повышает настроение.

Кроме цветового влияния на организм, мячи обладают еще и вибрационным воздействием. Вибрация вместе с движением усиливает импульсацию из проприорецепторов, возбуждая двигательную зону коры головного мозга.

Перечисленные свойства гимнастических мячей помогают создавать эмоциональную атмосферу при проведении занятий с обучающимися, что значительно повышает их эффективность.

Упражнения с большим гимнастическим мячом спины и брюшного пресса, создают хорошим мышечный корсет, но главное - способствуют формированию сложно и длительно вырабатываемой в обычных условиях навык правильной осанки.

Упражнения с фитболами также способствуют развитию ФУ равновесия и координации движений.

Сухой бассейн представляет собой правильный многоугольник, составленный из поролоновых стенок, обтянутых цветной моющейся тканью. Дно бассейна выполнено из такой же ткани. Наполнен бассейн множеством разноцветных полиэтиленовых шариков.

Выполнение упражнений в сухом бассейне способствует развитию общей двигательной активности, крупной и мелкой моторики, координации движений и функции равновесия.

Занимаясь в сухом бассейне, обучающийся ощущает постоянный контакт кожи с шариками. Таким образом, происходит постоянный массаж всего тела, так называемая тактильная стимуляция, которая в свою очередь способствует развитию интеллекта; проприоцептивная стимуляция, которая помогает обучающемуся учиться управлять своими движениями; сенсорная стимуляция.

Также в сухом бассейне, наполненном упругими яркими разноцветными шариками, обучающийся может просто растратить свою энергию или откинуться на спину и полноценно расслабиться.

Батут - это одно из самых любимых детских развлечений, которое содействует отличной тренировке детского организма, физическому развитию, позитивному эмоциональному заряду. Во время прыжков на батуте у обучающихся укрепляется иммунитет, улучшается кровообращение, тренируются мышцы. Игры и прыжки на батуте приводят в тонус детский организм и повышают настроение ребят. Конструкция надувного батута продумана так, что отдых на аттракционе полностью безопасен. Также задания, выполняемые на батуте, способствуют формированию координации движений, функции равновесия и общей моторики; совершенствованию двигательных умений и навыков.

Степ-аэробика - это аэробика, проводимая со специальными платформами — "степами". Этот вид аэробики повышает тонус, помогает поддерживать себя в отличной форме, отлично снимает стресс.

Аэробика - это не только как развлекательное мероприятие, но и средство, которое оказывает оздоровительный эффект на растущий организм. В процессе занятий обучающийся получает гармоничное физическое развитие: учится владеть своим телом; приобретает красивую походку и правильную осанку; развивает координацию движений; силу, выносливость и другие качества; учится двигаться под музыку и чувствовать ритм.

Степ-аэробика оказывает положительное действие на весь организм, укрепляя дыхательную, сердечно-сосудистую, мышечную и нервную системы, а также нормализуются артериальное давление и деятельность вестибулярного аппарата.

Таким образом, реализация программы «Спортландия» дает дополнительные возможности для формирования здоровой, физически развитой личности, что соответствует социальному заказу общества и подтверждает ее актуальность.

Отличительная особенность программы

Отличительной особенностью данной программы является использование в процессе её реализации оборудования, которое не применяется для осуществления занятий в рамках усвоения общеобразовательных программ (оборудование для степ-аэробики, батута, сухого бассейна, фитболов), что помогает разнообразить работу по физическому развитию обучающихся).

Уровень освоения программы

Программа «Спортландия» является программой общекультурного уровня освоения.

Объем ДОП

Программа «Спортландия» рассчитана на 28 часов.

Срок освоения

Срок освоения программы «Спортландия» 28 дней, 1 занятие в неделю.

Цели и задачи

Основной целью программы «Спортландия» является содействие всестороннему развитию личности дошкольника посредством формирования культуры здорового образа жизни и укрепления здоровья обучающихся с помощью фитбол-гимнастики, степ-аэробики, использования тренажеров, батута и сухого бассейна.

Исходя из цели программы, предусматривается решение следующих основных задач для обучающихся дошкольного возраста:

Образовательные задачи:

1. Обучать правилам выполнения гимнастических упражнений.
2. Обучать правильному использованию спортивного оборудования.

Развивающие задачи:

1. Укреплять здоровья:
 - Способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
 - Способствовать формированию правильной осанки;
 - Содействовать профилактике плоскостопия;
 - Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.
2. Совершенствовать психомоторные способности дошкольников:
 - Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, проприоцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;
 - Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой;
 - Развивать ручную умелость и мелкую моторику.
3. Развивать творческие и созидательные способности занимающихся:
 - Развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
 - Формировать навыки самостоятельного выполнения движений.

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности;
2. Развивать инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Планируемые результаты

Предметные:

1. Овладение правилами выполнения гимнастических упражнений.
2. Овладение правилами использования спортивного оборудования.

Метапредметные:

1. Увеличение мышечной силы, гибкости, выносливости, проприоцептивной чувствительности, скоростно-силовых и координационных способностей обучающегося;
2. Улучшение состояния общей и мелкой моторики обучающегося;
3. Активизация творческих и созидательных способностей воспитанников;
4. Улучшение мышления, воображения, находчивости и познавательной активности.
5. Расширение кругозора.

Личностные:

1. Воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности;
2. Развитие инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Программа «Спортландия» реализуется на русском языке.

Программа «Спортландия» - программа очной формы обучения.

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс представляет собой специально организованную деятельность педагога и обучающихся, направленную на решение задач обучения, воспитания, развития личности.

Условия набора

Принимаются все желающие. Конкурсного отбора обучающихся не предусмотрено.

Наличие определенных базовых знаний для поступления не требуется.

Условия формирования групп

Группы формируются по возрасту, обучающиеся 5-7 лет.

Количество обучающихся в группе

Списочный состав групп - от 8 до 12 человек.

Формы организации занятий: групповые занятия.

Формы проведения занятий

Основной формой работы по программе «Спортландия» является занятие, которое по структуре напоминает классическое занятие по физическому воспитанию со строгой трехчастной формой, где есть:

- Подготовительная часть, в ходе которой осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Также решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в основной части занятия. В процессе выполнения различных упражнений могут решаться и частные профилактические задачи.

- Основная часть, где решаются задачи общей и специальной направленности средствами фитбол-гимнастики, степ-аэробики, тренировки на тренажерах, упражнений на батуте и в сухом бассейне.

Дети знакомятся с новыми упражнениями, совершенствуются техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой.

- Заключительная часть помогает решить задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки.

Формы организации деятельности учащихся на занятии

На занятиях используется групповая, фронтальная и индивидуальная организация работы.

Кадровое обеспечение

Занятия проводятся педагогом дополнительного образования.

Материально-техническое обеспечение

- физкультурный зал;
- платформы для степ-аэробики;
- фитбол-мячи;
- батут;
- сухой бассейн;
- гимнастическое оборудование;
- картотека игр и упражнений;
- оборудование для воспроизведения звукозаписей.

**Учебный план программы «Спортландия»
2024-2025 учебный год (для детей 5-7 лет)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1	"Путешествие в страну - гимнастика"	4	1	3	
1	Тема: "Представления о «Спортландии». Вводное занятие"	1	0,5	0,5	Беседа, наблюдение педагога, диагностика
2	Тема: "Правила гимнастических упражнений"	1	0,5	0,5	Беседа, наблюдение педагога
3	Тема: "Техника выполнения гимнастических упражнений"	1	0	1	Наблюдение педагога
4	Тема: "Гимнастические упражнения под музыку"	1	0	1	Наблюдение педагога
Раздел 2	"Знакомство со степ-аэробикой"	4	1	3	
5	Тема: "Знакомство со степ-платформами"	1	0,5	0,5	Беседа, наблюдение педагога
6	Тема: "Правила занятий степ-аэробикой"	1	0,5	0,5	Беседа, наблюдение педагога
7	Тема: "Техника выполнения базовых шагов"	1	0	1	Наблюдение педагога
8	Тема: "Танцевально-ритмическая комбинация на степ-платформах"	1	0	1	Наблюдение педагога
Раздел 3	"Путешествие в страну «Пружинок»"	3	1	2	
9	Тема: "Танцевально-игровая гимнастика"	1	0,5	0,5	Беседа, наблюдение педагога
10	Тема: "Прыжки на батуте"	1	0,5	0,5	Беседа, наблюдение педагога
11	Тема: "Прыжки на батуте под музыку"	1	0	1	Наблюдение педагога
Раздел 4	"Знакомство с фитбол-гимнастикой"	4	1	3	
12	Тема: "Знакомство с фитбол-аэробикой"	1	0,5	0,5	Беседа, наблюдение педагога
13	Тема: "Техника выполнения упражнений с фитбол-мячами"	1	0,5	0,5	Беседа, наблюдение педагога

14	Тема: "Базовые упражнения с фитбол-мячами"	1	0	1	Наблюдение педагога
15	Тема: "Фитбол-ритмика"	1	0	1	Наблюдение педагога
Раздел 5	"Есть у спорта друзья - это он и ты, и я"	3	1	2	
16	Тема: "Упражнения с гимнастическими палками"	1	0,5	0,5	Беседа, наблюдение педагога
17	Тема: "Вдох глубокий, руки шире"	1	0,5	0,5	Беседа, наблюдение педагога
18	Тема: "Раз, два, три, ну-ка, повтори"	1	0	1	Наблюдение педагога
Раздел 5	"Знакомство с фитнес-резинками"	4	1	3	
19	Тема: "Эти сильные резинки"	1	0,5	0,5	Беседа, наблюдение педагога
20	Тема: "Тянем-потянем""	1	0,5	0,5	Беседа, наблюдение педагога
21	Тема: "Джунгли зовут"	1	0	1	Наблюдение педагога
22	Тема: "Потянись и улыбнись"	1	0	1	Наблюдение педагога
Раздел 6	"Путешествие в страну «Веселых резиночек» "	4	1	3	
23	Тема: "В гости к обезьянкам"	1	0,5	0,5	Беседа, наблюдение педагога
24	Тема: "Фантазеры"	1	0,5	0,5	Беседа, наблюдение педагога
25	Тема: "Ловкачи и силачи"	1	0	1	Наблюдение педагога
26	Тема: "Вечный двигатель"	1	0	1	Наблюдение педагога
Раздел 7	"И мы уже сегодня спортивнее, чем вчера"	4	1	3	
27	Тема: "Полоса препятствий"	1	0,5	0,5	Беседа, наблюдение педагога
28	Тема: "Путешествие в играй город"	1	0,5	0,5	Беседа, наблюдение педагога, диагностика
	Итого	28	7	21	

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД №70
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА



Утвержден

Приказ № 300801-т от 30.08.2024

Заведующий ГБДОУ

Н.Ю. Макарова

30.08.2024 г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Спортландия»
на 2024-2025 учебный год

Педагог: Ситникова Н.А.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
<i>1 год</i>	<i>23.09.2024</i>	<i>31.05.2025</i>	<i>28</i>	<i>28</i>	<i>28</i>	<i>1 раз в неделю по 30 минут</i>

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД №70
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Принята

Протокол педагогического совета
№1 от 30.08.2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«Спортландия»**

2023-2024 учебный год

Разработчик:
Ситникова Н.А.
педагог дополнительного
образования

Задачи:

Образовательные задачи:

1. Обучать правилам выполнения гимнастических упражнений.
2. Обучать правильному использованию спортивного оборудования.

Развивающие задачи:

1. Укреплять здоровья:
 - Способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
 - Способствовать формированию правильной осанки;
 - Содействовать профилактике плоскостопия;
 - Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.
2. Совершенствовать психомоторные способности дошкольников:
 - Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, проприоцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;
 - Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой;
 - Развивать ручную умелость и мелкую моторику.
3. Развивать творческие и созидательные способности занимающихся:
 - Развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
 - Формировать навыки самостоятельного выполнения движений.

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности;
2. Развивать инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Планируемые результаты

Предметные:

1. Овладение правилами выполнения гимнастических упражнений.
2. Овладение правилами использования спортивного оборудования.

Метапредметные:

1. Увеличение мышечной силы, гибкости, выносливости, проприоцептивной чувствительности, скоростно-силовых и координационных способностей обучающегося;
2. Улучшение состояния общей и мелкой моторики обучающегося;
3. Активизация творческих и созидательных способностей воспитанников;
4. Улучшение мышления, воображения, находчивости и познавательной активности.
5. Расширение кругозора.

Личностные:

1. Воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности;
2. Развитие инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Содержание образовательной программы

Раздел (тема):	Содержание:
«Путешествие в страну – гимнастика»	
1. Тема: «Представления о «Спортландии». Вводное занятие»	Теория(0,5ч.): знакомство с детьми, ознакомление с программой; инструктаж по ТБ. Предупреждение травмоопасных ситуаций. Отличие физических упражнений от естественных двигательных действий. Практика(0,5ч.): проведение подвижных игр, диагностика
2. Тема: «Правила гимнастических упражнений»	Теория(0,5ч.): беседа, объяснение, инструкция, рассказ педагога о назначении упражнений. Практика(0,5ч.): разные виды ходьбы со сменой направления, под музыкальное сопровождение, комплекс ОРУ "Мамонтята", "Чунга- Чанга", дыхательная гимнастика "Осенний букет", игра малой подвижности "Замри".
3. Тема: «Техника выполнения гимнастических упражнений»	Практика(1ч.): разные виды ходьбы, игровое упражнение "По свистку", комплекс ОРУ "В гости к сказке", игра "Фигура с обручем", дыхательная гимнастика "Ветер и листочки", "Обруч подними, поглубже вдохни".
4.Тема: «Гимнастические упражнения под музыку»	Практика(1ч.): игровое упражнение "Хлопок на 4 и на 8", упражнение "Ровная спина", комплекс ОРУ "Часики", "Веселые человечки", игровое упражнение "Ладушки", пальчиковая гимнастика "Мы делили апельсин".
«Знакомство со степ-аэробикой»	
5.Тема: «Знакомство со степ-платформами»	Теория(0,5ч.): беседа, объяснение, инструкция, рассказ педагога о степ-платформах. Практика(0,5ч.): Разные виды ходьбы с использованием степ-платформ (базовые шаги), танцевально- ритмическая композиция "Веселые шаги", ОРУ на мышцы спины, живота, рук и ног, игра малой подвижности "Снежинки", "Снежный ком".
6. Тема: «Правила занятий степ-аэробикой»	Теория(0,5ч.): беседа, объяснение, инструкция, рассказ педагога о степ-платформах. Практика(0,5ч.): Разные виды ходьбы с использованием степ-платформ (базовые шаги), танцевально- ритмическая композиция "Веселые шаги", ОРУ на мышцы спины, живота, рук и ног, игра малой подвижности "Снежинки", "Снежный ком".
7. Тема: «Техника выполнения базовых шагов»	Практика(1ч.): Разные виды ходьбы с использованием степ-платформ (базовые шаги), танцевально- ритмическая композиция "Веселые шаги", "Нам в любой мороз тепло", ОРУ на укрепление ОДА, игра "Займи свободный степ", дыхательная гимнастика "Мы мечтаем".
8. Тема: «Танцевально-ритмическая комбинация на степ-платформах»	Практика(1ч.): "Сказочная разминка", танцевально-ритмическая гимнастика "Я танцую", "Утята", ОРУ, игра малой подвижности "Узнай по голосу", пальчиковая гимнастика "Игра на рояле".
«Путешествие в страну «Пружинок»»	
9.Тема: «Танцевально-игровая гимнастика»	Теория(0,5ч.): беседа, объяснение, инструкция, рассказ педагога о гимнастике. Практика(0,5ч.): танцевально-ритмическая композиция с ходьбой и прыжками "Попрыгунчики-воробышки", танцевально-ритмическая композиция "В гости к Буратино", "В мире музыки и танца", игра "Два мороза", командная игра "Собери снежки".

10. Тема: «Прыжки на батуте»	Теория(0,5ч.): беседа, объяснение, инструкция, рассказ педагога об упражнениях на батуте. Практика(0,5ч.): танцевально-ритмическая композиция "Хлопни, топни и подпрыгни", танцевально-ритмическая композиция "Если весело живется", "Кузнечики", импровизация под песню, полоса препятствий с прыжковыми заданиями, игра малой подвижности "Баба Яга", игровой самомассаж.
11. Тема: «Прыжки на батуте под музыку»	Практика(1ч.): танцевально-ритмическая композиция "Веселые пружинки", ОРУ на больших мячах, прыжки на батуте с игровыми заданиями, упражнения на расслабление.
«Знакомство с фитбол-гимнастикой»	
12. Тема: «Знакомство с фитбол-аэробикой»	Теория(0,5ч.): беседа, объяснение, инструкция, рассказ педагога о фитбол-аэробике. Практика(0,5ч.): разминка с фитбол-мячами, ОРУ с мячами в руках, сидя на мячах, подкидывание и ловля, фитбол-игра, фитбол-коррекция, упражнения на расслабление.
13. Тема: «Техника выполнения упражнений с фитбол-мячами»	Теория(0,5ч.): беседа, объяснение, инструкция, рассказ педагога о фитбол-мячах. Практика(0,5ч.): "Фитбол-разминка", "Фитбол-гимнастика", "Фитбол-атлетика", "Фитбол-коррекция", "Фитбол-игра".
14. Тема: «Базовые упражнения с фитбол-мячами»	Практика(1ч.): "Фитбол- ритмика", "Танец в кругу", "Силачи", "Фитбол- гимнастика", "Путешествие в игровой город", "Фитбол-коррекция", "Гармошка", "Елочка", "Фитбол-игра".
15. Тема: «Фитбол-ритмика»	Практика(1ч.): "Фитбол- ритмика", "Танец в кругу", "Силачи", "Муравьишки", "Путешествие в игровой город", "Гармошка", "Елочка", "Снежные комочки", "Фитбол-игра", упражнения на расслабление лежа на фитбол- мячах.
«Есть у спорта друзья - это он и ты, и я»	
16. Тема: «Упражнения с гимнастическими палками»	Теория(0,5ч.): беседа, объяснение, инструкция, рассказ педагога о гимнастических палках. Практика(0,5ч.): разминка с гимнастическим и палками. "Волшебные палочки", танцевально-ритмическая композиция, комплекс ОРУ "Веселые ступеньки", подвижная игра "Найди свой остров", упражнения с массажными мячиками.
17. Тема: «Вдох глубокий, руки шире»	Теория(0,5ч.): беседа, объяснение, инструкция, рассказ педагога о гимнастических палках. Практика(0,5ч.): танцевально-ритмическая композиция "Вдох глубокий, руки шире", комплекс ОРУ "Герои сказок в гостях у ребят", подвижная игра "Зима и весна", игра на расслабление "Мы мечтаем".
18. Тема: «Раз, два, три, ну-ка, повтори»	Практика(1ч.): танцевально-ритмическая композиция "Вдох глубокий, руки шире", комплекс ОРУ "Снег растаял на полях", игра "Приходи весна", игра малой подвижности "Кто последний".
«Знакомство с фитнес-резинками»	
19. Тема: «Эти сильные резинки»	Теория(0,5ч.): беседа, объяснение, инструкция, рассказ педагога о фитнес-резинках. Практика(0,5ч.): ходьба с ОРУ с использованием дополнительного инвентаря, комплекс ОРУ с резиночками, игра малой подвижности "Дотянись".

20. Тема: «Тянем-потянем»	Теория(0,5ч.): беседа, объяснение, инструкция, рассказ педагога о фитнес-резинках. Практика(0,5ч.): ходьба под музыку с использованием дополнительного инвентаря, комплекс ОРУ “Тянем-потянем”, игра малой подвижности "Замри, фигуру покажи".
21. Тема: «Джунгли зовут»	Практика(1ч.): ходьба под музыку с использованием дополнительного инвентаря, комплекс ОРУ "Джунгли зовут", игра малой подвижности “Калейдоскоп”.
22. Тема: «Потянись и улыбнись»	Практика(1ч.): разминка с использованием фитнес-резинок, комплекс ОРУ “Придумай и покажи”, игра на расслабление "Потянись и улыбнись".
«Путешествие в страну «Веселых резиночек»	
23.Тема: «В гости к обезьянкам»	Теория(0,5ч.): беседа, объяснение, инструкция, рассказ педагога о фитнес-резинках. Практика(0,5ч.): ритмика с резиночками, комплекс ОРУ “Зверополис”, игра малой подвижности "Будь внимателен".
24.Тема: «Фантазеры»	Теория(0,5ч.): беседа, объяснение, инструкция, рассказ педагога о фитнес-резинках. Практика(0,5ч.): ритмика с резиночками, комплекс ОРУ “Зверополис”, игра малой подвижности "Будь внимателен".
25.Тема: «Ловкачи и силачи»	Практика(1ч.): ритмика, комплекс ОРУ с использованием степ-платформ и фитнес-резинок, игра на расслабление “Морские звезды”.
26. Тема: «Вечный двигатель»	Практика(1ч.): разминка под музыкальное сопровождение, комплекс ОРУ "Покажи, что ты умеешь", игра на расслабление "Повтори за мной".
«И мы уже сегодня активнее, чем вчера»	
27. Тема: «Полоса препятствий»	Теория(0,5ч.): беседа, объяснение, инструкция, рассказ педагога. Практика(0,5ч.): футбол- ритмика, комплекс ОРУ "Путешествие в игровой город", прыжки на батуте, подвижная игра "Пятнашки на больших мячах", игра малой подвижности "Что нам делать покажи".
28. Тема: «Путешествие в игровой город»	Теория(0,5ч.): беседа, объяснение, инструкция, рассказ педагога. Практика(0,5ч.): разминка на степ-платформах, игра малой подвижности "Веселая пантомима", диагностика.

Календарно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		Дата занятий	
		теория	практика	план	факт
	«Путешествие в страну – гимнастика»				
1	Тема: «Представления о «Спортландии». Вводное занятие»	0,5	0,5	24.09.2024	
2	Тема: «Правила гимнастических упражнений»	0,5	0,5	01.10.2024	
3	Тема: «Техника выполнения гимнастических упражнений»	0	1	08.10.2024	

4	Тема: «Гимнастические упражнения под музыку»	0	1	15.10.2024	
	«Знакомство со степ-аэробикой»				
5	Тема: «Знакомство со степ-платформами»	0,5	0,5	22.10.2024	
6	Тема: «Правила занятий степ-аэробикой»	0,5	0,5	05.11.2024	
7	Тема: «Техника выполнения базовых шагов»	0	1	12.11.2024	
8	Тема: «Танцевально-ритмическая комбинация на степ-платформах»	0	1	19.11.2024	
	«Путешествие в страну «Пружинок»»				
9	Тема: «Танцевально-игровая гимнастика»	0,5	0,5	26.11.2024	
10	Тема: «Прыжки на батуте»	0,5	0,5	03.12.2024	
11	Тема: «Прыжки на батуте под музыку»	0	1	10.12.2024	
	«Знакомство с фитбол-гимнастикой»				
12	Тема: «Знакомство с фитбол-аэробикой»	0,5	0,5	17.12.2024	
13	Тема: «Техника выполнения упражнений с фитбол-мячами»	0,5	0,5	24.12.2024	
14	Тема: «Базовые упражнения с фитбол-мячами»	0	1	14.01.2025	
15	Тема: «Фитбол-ритмика»	0	1	21.01.2025	
	«Есть у спорта друзья - это он и ты, и я»				
16	Тема: «Упражнения с гимнастическими палками»	0,5	0,5	28.01.2025	
17	Тема: «Вдох глубокий, руки шире»	0,5	0,5	04.02.2025	
18	Тема: «Раз, два, три, ну-ка, повтори»	0	1	11.02.2025	
	«Знакомство с фитнес-резинками»				
19	Тема: «Эти сильные резинки»	0,5	0,5	18.02.2025	
20	Тема: «Тянем-потянем»	0,5	0,5	25.02.2025	
21	Тема: «Джунгли зовут»	0	1	04.03.2025	
22	Тема: «Потянись и улыбнись»	0	1	11.03.2025	
	«Путешествие в страну «Веселых резиночек»				
23	Тема: «В гости к обезьянкам»	0,5	0,5	18.03.2025	
24	Тема: «Фантазеры»	0,5	0,5	25.03.2025	
25	Тема: «Ловкачи и силачи»	0	1	01.04.2025	
26	Тема: «Вечный двигатель»	0	1	08.04.2025	
	«И мы уже сегодня спортивнее, чем вчера»				
27	Тема: «Полоса препятствий»	0,5	0,5	15.04.2025	
28	Тема: «Путешествие в играй город»	0,5	0,5	22.04.2025	

Методические и оценочные материалы

Методические материалы

№	Тема программы (раздел)	Форма организации занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
Раздел 1 - "Путешествие в страну - гимнастика"					
1	Тема: «Представления о «Спортландии». Вводное занятие»	Групповая, фронтальная и индивидуальная организация работы.	Беседа. Рассказ педагога. Объяснение. Показ.	Магнитофон, музыкальная фонограмма.	Рефлексия, диагностика.
2	Тема: «Правила гимнастических упражнений»	Групповая, фронтальная и индивидуальная организация работы.	Беседа. Рассказ педагога. Объяснение. Показ.	Магнитофон, музыкальная фонограмма, зрительные ориентиры, ленточки.	Рефлексия.
3	Тема: «Техника выполнения гимнастических упражнений»	Групповая, фронтальная и индивидуальная организация работы.	Беседа. Рассказ педагога. Объяснение. Показ.	Магнитофон, музыкальная программа, конусы, обручи, мячи.	Рефлексия.
4	Тема: «Гимнастические упражнения под музыку»	Групповая, фронтальная и индивидуальная организация работы.	Беседа. Рассказ педагога. Объяснение. Показ.	Магнитофон, музыкальная фонограмма, массажные мячики, гимнастические палки.	Рефлексия.
Раздел 2 - «Знакомство со степ-аэробикой»					
5	Тема: «Знакомство со степ-платформами»	Групповая, фронтальная и индивидуальная организация работы.	Беседа. Рассказ педагога. Объяснение. Показ.	Магнитофон, музыкальная фонограмма, гимнастические палки, малые мячи, степ-платформы.	Рефлексия.
6	Тема: «Правила занятий степ-аэробикой»	Групповая, фронтальная и индивидуальная организация работы.	Беседа. Рассказ педагога. Объяснение. Показ.	Магнитофон, музыкальная фонограмма, степ-платформы, массажные мячики.	Рефлексия.
7	Тема: «Техника выполнения базовых шагов»	Групповая, фронтальная и индивидуальная организация работы.	Беседа. Рассказ педагога. Объяснение. Показ.	Магнитофон, музыкальная фонограмма, степ-платформа, массажные мячи.	Рефлексия.

8	Тема: «Танцевально-ритмическая комбинация на степ-платформах»	Групповая, фронтальная и индивидуальная организация работы.	Беседа. Рассказ педагога. Объяснение. Показ.	Магнитофон, музыкальная фонограмма, степ-платформы.	Рефлексия.
Раздел 3 - «Путешествие в страну «Пружинок»»					
9	Тема: «Танцевально-игровая гимнастика»	Групповая, фронтальная и индивидуальная организация работы.	Беседа. Рассказ педагога. Объяснение. Показ.	Магнитофон, музыкальная фонограмма, "Снежки", обручи.	Рефлексия.
10	Тема: «Прыжки на батуте»	Групповая, фронтальная и индивидуальная организация работы.	Беседа. Рассказ педагога. Объяснение. Показ.	Магнитофон, музыкальная фонограмма, батут, игровые коврики, скакалки.	Рефлексия.
11	Тема: «Прыжки на батуте под музыку»	Групповая, фронтальная и индивидуальная организация работы.	Беседа. Рассказ педагога. Объяснение. Показ.	Магнитофон, музыкальная фонограмма, большие мячи, батут.	Рефлексия.
Раздел 4 - «Знакомство с фитбол-гимнастикой»					
12	Тема: «Знакомство с фитбол-аэробикой»	Групповая, фронтальная и индивидуальная организация работы.	Беседа. Рассказ педагога. Объяснение. Показ.	Магнитофон, музыкальная фонограмма, фитбол-мячи.	Рефлексия.
13	Тема: «Техника выполнения упражнений с фитбол-мячами»	Групповая, фронтальная и индивидуальная организация работы.	Беседа. Рассказ педагога. Объяснение. Показ.	Магнитофон, музыкальная фонограмма, бабут, фитбол- мячи.	Рефлексия.
14	Тема: «Базовые упражнения с фитбол-мячами»	Групповая, фронтальная и индивидуальная организация работы.	Беседа. Рассказ педагога. Объяснение. Показ.	Магнитофон, музыкальная фонограмма, большие мячи, батут, массажные мячики.	Рефлексия.
15	Тема: «Фитбол-ритмика»	Групповая, фронтальная и индивидуальная организация работы.	Беседа. Рассказ педагога. Объяснение. Показ.	Магнитофон, музыкальная фонограмма, фитбол-мячи.	Рефлексия.
Раздел 5 - «Есть у спорта друзья - это он и ты, и я»					
16	Тема: «Упражнения с гимнастическими палками»	Групповая, фронтальная и индивидуальная организация работы.	Беседа. Рассказ педагога. Объяснение. Показ.	Магнитофон, музыкальная фонограмма, степ-платформы, массажные мячики, гимнастические	Рефлексия.

				палки.	
17	Тема: «Вдох глубокий, руки шире»	Групповая, фронтальная и индивидуальная организация работы.	Беседа. Рассказ педагога. Объяснение. Показ.	Магнитофон, музыкальная фонограмма, степ-платформы, гимнастические палки, атрибуты для игры (солнышко и снежинка).	Рефлексия.
18	Тема: «Раз, два, три, ну-ка, повтори»	Групповая, фронтальная и индивидуальная организация работы.	Беседа. Рассказ педагога. Объяснение. Показ.	Магнитофон, музыкальная фонограмма, мячи (малые), обручи.	Рефлексия.
Раздел 6 - «Знакомство с фитнес-резинками»					
19	Тема: «Эти сильные резинки»	Групповая, фронтальная и индивидуальная организация работы.	Беседа. Рассказ педагога. Объяснение. Показ.	Магнитофон, музыкальная фонограмма, фитнес-резинки.	Рефлексия.
20	Тема: «Тянем-потянем»	Групповая, фронтальная и индивидуальная организация работы.	Беседа. Рассказ педагога. Объяснение. Показ.	Магнитофон, музыкальная фонограмма, фитнес-резинки, обручи.	Рефлексия.
21	Тема: «Джунгли зовут»	Групповая, фронтальная и индивидуальная организация работы.	Беседа. Рассказ педагога. Объяснение. Показ.	Магнитофон, музыкальная фонограмма, фитнес-резинки.	Рефлексия.
22	Тема: «Потянись и улыбнись»	Групповая, фронтальная и индивидуальная организация работы.	Беседа. Рассказ педагога. Объяснение. Показ.	Магнитофон, музыкальная фонограмма, фитнес-резинка, ленточки.	Рефлексия.
Раздел 7 - «Путешествие в страну «Веселых резиночек»					
23	Тема: «В гости к обезьянкам»	Групповая, фронтальная и индивидуальная организация работы.	Беседа. Рассказ педагога. Объяснение. Показ.	Магнитофон, музыкальная фонограмма, фитнес-резинки.	Рефлексия.
24	Тема: «Фантазеры»	Групповая, фронтальная и индивидуальная организация работы.	Беседа. Рассказ педагога. Объяснение. Показ.	Магнитофон, музыкальная фонограмма, фитнес-резинки, тренажеры, туннель, обручи, скамейка, развивающий коврик.	Рефлексия.
25	Тема: «Ловкачи и силачи»	Групповая, фронтальная и	Беседа. Рассказ	Магнитофон, музыкальная	Рефлексия.

		индивидуальная организация работы.	педагога. Объяснение. Показ.	фонограмма, фитнес-резинки, степ-платформы.	
26	Тема: «Вечный двигатель»	Групповая, фронтальная и индивидуальная организация работы.	Беседа. Рассказ педагога. Объяснение. Показ.	Магнитофон, музыкальная фонограмма, степ-платформы, фитнес-резинки.	Рефлексия.
Раздел 8 - «И мы уже сегодня спортивнее, чем вчера»					
27	Тема: «Полоса препятствий»	Групповая, фронтальная и индивидуальная организация работы.	Беседа. Рассказ педагога. Объяснение. Показ.	Магнитофон, музыкальная фонограмма, футбол мячи, батут.	Рефлексия.
28	Тема: «Путешествие в играй город»	Групповая, фронтальная и индивидуальная организация работы.	Беседа. Рассказ педагога. Объяснение. Показ.	Магнитофон, музыкальная фонограмма, степ-платформы.	Рефлексия, диагностика.

Информационные источники

Список литературы, используемый педагогом

1. Кириллова Ю.А. Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет. Старшая и подготовительная к школе группы. Методическое пособие для педагогов и специалистов для дошкольных образовательных учреждений. – СПб.: «Детство-Пресс», 2008 – 432с.
2. Кириллова Ю.А. Парциальная программа физического развития в группе компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи (ОНР) с 3 до 7 лет – Изд. Второе перераб. и доп. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2019 – 128с (Методический комплект программы Н.В. Нищевой).
3. Сайкина Е.Г.; Кузьмина С.В. Футбол – аэробика для дошкольников «Танцы на мячах» Парциальная программа СПб.; «Детство-Пресс», 2016 – 160с.
4. Филиппова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений – СПб.: «Детство-Пресс», 2011- 416с.
5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА – ФИ – ДАНСЕ». Танцевально – игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.; «Детство-Пресс», 2010 - 352с.

Список литературы, рекомендуемый для детей и родителей:

1. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А.В. Кенеман. - М.: Просвещение, 1980. - 450 с.
2. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений; Владос - Москва, 2017- 240 с.
3. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. -3-е изд., перераб.-М.: Просвещение,1986. 304с.
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. -М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. - 128с.
5. Прищепа С.С., Шатверян Т.С. Сотрудничество детского сада и семьи в физическом воспитании дошкольников, М.: ТЦ Сфера, 2013. -128с.
6. Рунова М.А. Движение день за днём, М.: Линка-Пресс,2007. -96с.
7. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр. -М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 144 с.
8. Пирсон Алан, Хокинс Дэвид Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и

сильных рук. Физическое развитие детей; АСТ, Астрель - Москва, 2014 – 320 с.

Интернет-источники:

1. Куванова И. «Картотека подвижных игр для детей 5-6 лет» - <https://www.maam.ru/detskijsad/kartoteka-podvizhnyh-igr-dlja-detei-5-6-let.html>
2. Сайкина Е. Г., Кузьмина С. В., «СТЕП-АЭРОБИКА «ТОП-ТОП» ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ». Учебно-методическое пособие. - <https://detstvo-press.ru/upload/iblock/900/900ddb71039b47e0a4e0fe8dd72622d4.pdf>
3. «Картотека упражнений на фитболе для детей дошкольного возраста» - <https://infourok.ru/kartoteka-uprazhneniy-na-fitbole-dlya-detej-doshkolnogo-vozrasta-3994775.html>
4. «Картотека упражнений с фитнес - резинками для детей старшего дошкольного возраста»- <https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2022/04/03/kartoteka-uprazhneniy-s-fitness-rezinkami-dlya-detej>

Оценочные материалы

Для отслеживания динамики освоения программы проводится педагогический мониторинг, который осуществляется в течение всего курса прохождения программы и включает первичную диагностику и итоговое оценивание. Входная диагностика (первичная диагностика) проводится с целью выяснения уровня готовности ребенка к обучению, определяет его индивидуальные особенности: интересы и первичные ЗУН.

Итоговое оценивание (итоговая диагностика) проводится с целью выявления полученных ЗУН в ходе прохождения программы. Текущий контроль за результативностью обучения осуществляется на каждом занятии в форме наблюдения педагога.

Учет ведется в утвержденных формах (протоколах) диагностического инструментария.

Характеристика оценочных материалов

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля/ промежуточной аттестации	Диагностический инструментарий (формы, методы, диагностики)
Личностные результаты	1. Воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности; 2. Развитие инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.	Уровни: Высокий, Средний, Низкий	Входной (начало курса прохождения программы), текущий контроль на каждом занятии), итоговое оценивание (конец курса прохождения программы)	Педагогическое наблюдение, диагностика

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Метапредметные результаты</p>	<p>1. Увеличение мышечной силы, выносливости, проприоцептивной чувствительности, скоростно-силовых и координационных способностей обучающегося; 2. Улучшение состояния общей и мелкой моторики обучающегося; 3. Активизация творческих и созидательных способностей воспитанников; 4. Улучшение мышления, воображения, находчивости и познавательной активности. 5. Расширение кругозора.</p>	<p>Уровни: Высокий, Средний, Низкий</p>	<p>Входной (начало курса прохождения программы), текущий контроль (на каждом занятии), итоговое оценивание (конец курса прохождения программы)</p>	<p>Педагогическое наблюдение, диагностика</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Предметные результаты</p>	<p>1. Овладение правилами выполнения гимнастических упражнений. 2. Овладение правилами использования спортивного оборудования.</p>	<p>Уровни: Высокий, Средний, Низкий</p>	<p>Входной (начало курса прохождения программы), текущий контроль (на каждом занятии), итоговое оценивание (конец курса прохождения программы)</p>	<p>Педагогическое наблюдение, диагностика</p>

Диагностическое обследование детей включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей.

Диагностические методики

I. Равновесие.

1. Упражнение «Фламинго».

Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек).

2. Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед. Фиксируется все в секундах, а также оценивается характер балансировки.

	5 лет	6 лет	7 лет
Мальчики	8,7-12	12,1-25,0	25,1-30, 2
Девочки	7,3-10,6	10,7-23,7	23.8-30

3. Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

II. Гибкость.

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги, не сгибая в коленях.

	Уровни	5-6	6-7
Мальчики	Высокий	7см	6см
	Средний	2-4см	3-5см
	Низкий	Менее 2см	Менее 3см
Девочки	Высокий	8см	8см
	Средний	4-7см	4-7см
	Низкий	Менее 4см	Менее 4см

III. Чувство ритма.

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Высокий – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

Средний – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

Низкий – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

IV. Знание базовых шагов.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

Протокол диагностического обследования

Фамилия, имя	Статическое равновесие		Гибкость		Равновесие		Чувство ритма		Знание базовых шагов		Уровень усвоения программы	
	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												