

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

Принята

Протокол педагогического совета
№1 от 29.08.2025

Утверждена

Приказ № 290801-т от 29.08.2025
Заведующий ГБДОУ
Н.Ф. Володченко



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Спортландия»

Срок освоения программы – 1 год
Возраст обучающихся 5-6 лет

Разработчик:
Ситникова Н.А.
педагог дополнительного
образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортландия» имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Адресат программы: обучающиеся 5-6 лет, а также обучающиеся 5-6 лет с ограниченными возможностями здоровья: задержка психического развития (ЗПР), различные нарушения речи.

Актуальность: Программа «Спортландия» актуальна на сегодняшний день, так как отвечает потребностям современных детей и их родителей. Это показывает анализ педагогического опыта, детского и родительского спроса на дополнительные образовательные услуги.

Уровень освоения программы: общекультурный.

Объем и срок освоения: 28 часов (1 академический час - 30 минут), 28 дней.

Цель: всестороннее развитие личности обучающегося посредством формирования культуры здорового образа жизни и укрепления здоровья с помощью фитбол-гимнастики, степ-аэробики, использования тренажеров, батута и сухого бассейна.

Задачи:

Обучающие:

- обучать правилам выполнения гимнастических упражнений.
- обучать правильному использованию спортивного оборудования.

Развивающие:

- способствовать формированию правильной осанки и содействовать профилактике плоскостопия.
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.
- 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.
- формировать навыки самостоятельного выполнения движений.

Воспитательные:

- воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности;
- развивать инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Планируемые результаты

Предметные

Обучающиеся

- овладеют правилам выполнения гимнастических упражнений.

- овладеют правилами использования спортивного оборудования.

Метапредметные:

Обучающиеся

- сформируют правильную осанку и проведут профилактику плоскостопия.
- разовьют и совершенствуют органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.
- разовьют мышечную силу, гибкость, выносливость, проприоцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности.
- разовьют чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой.
- сформируют навыки самостоятельного выполнения движений.

Личностные:

Обучающиеся

- воспитают умение эмоционального выражения, раскрепощенности;
- разовьют инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: русский.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы: 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 5-6 лет.

Количество обучающихся в группе: 15 человек и более.

Формы организации занятий: групповые занятия.

Формы проведения занятий: учебное занятие.

Формы организации деятельности учащихся на занятии: индивидуальная, групповая и фронтальная.

Кадровое обеспечение: программу реализует педагог 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»

2025-2026 учебный год (для детей 5-6 лет)

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Форма контроля |
|-----------------|--|------------------|----------|----------|--|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| Раздел 1 | Путешествие в страну – гимнастика | 4 | 1 | 3 | |
| 1 | Вводное занятие | 1 | 0,5 | 0,5 | Анкетирование, выполнение практических заданий |
| 2 | Правила гимнастических упражнений | 1 | 0,5 | 0,5 | Выполнение практических заданий |
| 3 | Техника выполнения гимнастических упражнений | 1 | 0 | 1 | Выполнение практических заданий |
| 4 | Гимнастические упражнения под музыку | 1 | 0 | 1 | Выполнение практических заданий |
| Раздел 2 | Знакомство со степ-аэробикой | 4 | 1 | 3 | |
| 5 | Знакомство со степ-платформами | 1 | 0,5 | 0,5 | Выполнение практических заданий |

| | | | | | |
|-----------------|---|----------|----------|----------|---------------------------------|
| 6 | Правила занятий степ-аэробикой | 1 | 0,5 | 0,5 | Выполнение практических заданий |
| 7 | Техника выполнения базовых шагов | 1 | 0 | 1 | Выполнение практических заданий |
| 8 | Танцевально-ритмическая комбинация на степ-платформах | 1 | 0 | 1 | Выполнение практических заданий |
| Раздел 3 | Путешествие в страну «Пружинок» | 3 | 1 | 2 | |
| 9 | Танцевально-игровая гимнастика | 1 | 0,5 | 0,5 | Выполнение практических заданий |
| 10 | Прыжки на батуте | 1 | 0,5 | 0,5 | Выполнение практических заданий |
| 11 | Прыжки на батуте под музыку | 1 | 0 | 1 | Выполнение практических заданий |
| Раздел 4 | Знакомство с фитбол-гимнастикой | 4 | 1 | 3 | |
| 12 | Знакомство с фитбол-аэробикой | 1 | 0,5 | 0,5 | Выполнение практических заданий |
| 13 | Техника выполнения упражнений с фитбол-мячами | 1 | 0,5 | 0,5 | Выполнение практических заданий |
| 14 | Базовые упражнения с фитбол-мячами | 1 | 0 | 1 | Выполнение практических заданий |

| | | | | | |
|-----------------|---|----------|----------|----------|---------------------------------|
| 15 | Фитбол-ритмика | 1 | 0 | 1 | Выполнение практических заданий |
| Раздел 5 | Есть у спорта друзья - это он и ты, и я | 3 | 1 | 2 | |
| 16 | Упражнения с гимнастическими палками | 1 | 0,5 | 0,5 | Выполнение практических заданий |
| 17 | Вдох глубокий, руки шире | 1 | 0,5 | 0,5 | Выполнение практических заданий |
| 18 | Раз, два, три, ну-ка, повтори | 1 | 0 | 1 | Выполнение практических заданий |
| Раздел 5 | Знакомство с фитнес-резинками» | 4 | 1 | 3 | |
| 19 | Эти сильные резинки | 1 | 0,5 | 0,5 | Выполнение практических заданий |
| 20 | Тянем-потянем | 1 | 0,5 | 0,5 | Выполнение практических заданий |
| 21 | Джунгли зовут | 1 | 0 | 1 | Выполнение практических заданий |
| 22 | Потянись и улыбнись | 1 | 0 | 1 | Выполнение практических заданий |
| Раздел 6 | Путешествие в страну «Веселых резиночек» | 4 | 1 | 3 | |

| | | | | | |
|---------------------|---|-----------|------------|-------------|---------------------------------|
| 23 | В гости к обезьянкам | 1 | 0,5 | 0,5 | Выполнение практических заданий |
| 24 | Фантазеры | 1 | 0,5 | 0,5 | Выполнение практических заданий |
| 25 | Ловкачи и силачи | 1 | 0 | 1 | Выполнение практических заданий |
| 26 | Вечный двигатель | 1 | 0 | 1 | Выполнение практических заданий |
| Раздел 7 | И мы уже сегодня спортивнее, чем вчера | 4 | 1 | 3 | |
| 27 | Полоса препятствий | 1 | 0,5 | 0,5 | Выполнение практических заданий |
| 28 | Итоговое занятие | 1 | 0 | 1 | Выполнение практических заданий |
| | Итого | 28 | 6,5 | 21,5 | |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «Спортландия»

Задачи:

Обучающие:

- обучать правилам выполнения гимнастических упражнений.
- обучать правильному использованию спортивного оборудования.

Развивающие:

- способствовать формированию правильной осанки и содействовать профилактике плоскостопия.
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.
- 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.
- формировать навыки самостоятельного выполнения движений.

Воспитательные:

- воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности;
- развивать инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Планируемые результаты

Предметные

Обучающиеся

- овладеют правилам выполнения гимнастических упражнений.
- овладеют правилами использования спортивного оборудования.

Метапредметные:

Обучающиеся

- сформируют правильную осанку и проведут профилактику плоскостопия.
- разовьют и совершенствуют органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.
- разовьют мышечную силу, гибкость, выносливость, проприоцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности.
- разовьют чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой.

- сформируют навыки самостоятельного выполнения движений.

Личностные:

Обучающиеся

- воспитают умение эмоционального выражения, раскрепощенности;
- разовьют инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Содержание образовательной программы

| Раздел (тема): | Содержание: | Формы контроля: |
|---|---|--|
| Путешествие в страну – гимнастика | | |
| 1. Вводное занятие | <p>Теория(0,5ч.): инструктаж по ТБ, правила поведения на занятии. Отличие физических упражнений от естественных двигательных действий.</p> <p>Практика(0,5ч.): проведение подвижных игр, выполнение заданий.</p> | Анкетирование, выполнение практических заданий |
| 2. Правила гимнастических упражнений | <p>Теория(0,5ч.): назначение упражнений, ходьба, дыхательная гимнастика.</p> <p>Практика(0,5ч.): разные виды ходьбы со сменой направления, под музыкальное сопровождение, комплекс ОРУ, дыхательная гимнастика, игры малой подвижности.</p> | Выполнение практических заданий |
| 3. Техника выполнения гимнастических упражнений | Практика(1ч.): разные виды ходьбы, игровые упражнения, комплекс ОРУ, дыхательная гимнастика. | Выполнение практических заданий |
| 4. Гимнастические упражнения под музыку | Практика(1ч.): игровые упражнения. | Выполнение практических заданий |
| Знакомство со степ-аэробикой | | |
| 5. Знакомство со степ-платформами | <p>Теория(0,5ч.): степ-платформы.</p> <p>Практика(0,5ч.): разные виды ходьбы с использованием степ-платформ (базовые шаги), танцевально-ритмическая композиция, ОРУ на мышцы спины, живота, рук и ног.</p> | Выполнение практических заданий |

| | | |
|--|---|---------------------------------|
| 6. Правила занятий степ-аэробикой | Теория(0,5ч.): степ-платформы. Практика(0,5ч.): разные виды ходьбы с использованием степ-платформ (базовые шаги), танцевально-ритмическая композиция, ОРУ на мышцы спины, живота, рук и ног, игры малой подвижности. | Выполнение практических заданий |
| 7. Техника выполнения базовых шагов | Практика(1ч.): разные виды ходьбы с использованием степ-платформ (базовые шаги), танцевально-ритмическая композиция, ОРУ на укрепление ОДА, дыхательная гимнастика. | Выполнение практических заданий |
| 8. Танцевально-ритмическая комбинация на степ-платформах | Практика(1ч.): танцевально-ритмическая гимнастика, ОРУ, игры малой подвижности, пальчиковая гимнастика. | Выполнение практических заданий |
| Путешествие в страну «Пружинок» | | |
| 9. Танцевально-игровая гимнастика | Теория(0,5ч.): гимнастика. Практика(0,5ч.): танцевально-ритмические композиции с ходьбой и прыжками, командные игры. | Выполнение практических заданий |
| 10. Тема: «Прыжки на батуте» | Теория(0,5ч.): батут. Практика(0,5ч.): танцевально-ритмические композиции, импровизация под песню, полоса препятствий с прыжковыми заданиями, игры малой подвижности, игровой самомассаж. | Выполнение практических заданий |
| 11. Прыжки на батуте под музыку | Практика(1ч.): танцевально-ритмические композиции, ОРУ на больших мячах, прыжки на батуте с игровыми заданиями, упражнения на расслабление. | Выполнение практических заданий |
| Знакомство с фитбол-гимнастикой | | |
| 12. Знакомство с фитбол-аэробикой | Теория(0,5ч.): фитбол-аэробика, фитбол-мяч. 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. | Выполнение практических заданий |

| | | |
|---|---|---------------------------------|
| 13. Техника выполнения упражнений с фитбол-мячами | Теория(0,5ч.): фитбол-мяч. Практика(0,5ч.): упражнения с фитбол-мячами. | Выполнение практических заданий |
| 14. Базовые упражнения с фитбол-мячами | Практика(1ч.): упражнения с фитбол-мячами. | Выполнение практических заданий |
| 15. Фитбол-ритмика | Практика(1ч.): упражнения с фитбол-мячами. | Выполнение практических заданий |
| «Есть у спорта друзья - это он и ты, и я» | | |
| 16. Упражнения с гимнастическими палками | Теория(0,5ч.): гимнастические палки. Практика(0,5ч.): разминка с гимнастическим и палками, танцевально-ритмическая композиция, комплекс ОРУ, подвижные игры, упражнения с массажными мячиками. | Выполнение практических заданий |
| 17. Вдох глубокий, руки шире | Теория(0,5ч.): гимнастические палки. Практика(0,5ч.): танцевально-ритмическая композиция, комплекс ОРУ, подвижные игры, игры на расслабление. | Выполнение практических заданий |
| 18. Раз, два, три, ну-ка, повтори | Практика(1ч.): танцевально-ритмическая композиция, комплекс ОРУ, игры малой подвижности. | Выполнение практических заданий |
| Знакомство с фитнес-резинками | | |
| 19. Эти сильные резинки | Теория(0,5ч.): фитнес-резинки. Практика(0,5ч.): ходьба с ОРУ с использованием дополнительного инвентаря, комплекс ОРУ с резиночками, игры малой подвижности. | Выполнение практических заданий |
| 20. Тянем-потянем | Теория(0,5ч.): фитнес-резинки. Практика(0,5ч.): ходьба под музыку с использованием дополнительного инвентаря, комплекс ОРУ, игры малой подвижности. | Выполнение практических заданий |
| 21. Джунгли зовут | Практика(1ч.): ходьба под музыку с использованием дополнительного инвентаря, | Выполнение практических |

| | | |
|---|--|---------------------------------|
| | комплекс ОРУ, игры малой подвижности. | заданий |
| 22. Потянишь и улыбнись | Практика(1ч.): разминка с использованием фитнес-резинок, комплекс ОРУ “Придумай и покажи”, игра на расслабление "Потянишь и улыбнись". | Выполнение практических заданий |
| Путешествие в страну «Веселых резиночек» | | |
| 23. В гости к обезьянкам | Теория(0,5ч.): фитнес-резинки. Практика(0,5ч.): ритмика с резиночками, комплекс ОРУ, игры малой подвижности. | Выполнение практических заданий |
| 24. Фантазеры | Теория(0,5ч.): фитнес-резинки. Практика(0,5ч.): ритмика с резиночками, комплекс ОРУ, игры малой подвижности. | Выполнение практических заданий |
| 25. Ловкачи и силачи | Практика(1ч.): ритмика, комплекс ОРУ с использованием степ-платформ и фитнес-резинок, игры на расслабление. | Выполнение практических заданий |
| 26. Вечный двигатель | Практика(1ч.): разминка под музыкальное сопровождение, комплекс ОРУ, игры на расслабление. | Выполнение практических заданий |
| И мы уже сегодня спортивнее, чем вчера | | |
| 27. Полоса препятствий | Теория(0,5ч.): полоса препятствий. Практика(0,5ч.): фитбол-ритмика, комплекс ОРУ, прыжки на батуте, подвижные игры, игры малой подвижности. | Выполнение практических заданий |
| 28. Итоговое занятие | Практика(1 ч.): игра-соревнование. | Выполнение практических заданий |

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 | Вводное занятие | 1) беседа; 2)практическое занятие | Методы: словесный, наглядный, практический Приемы: объяснение | Магнитофон, музыкальная фонограмма. | Анкетирование, выполнение практических заданий |
| 2 | Правила гимнастических упражнений | 1) беседа; 2)практическое занятие | Методы: словесный, наглядный, практический Приемы: объяснение | Магнитофон, музыкальная фонограмма, зрительные ориентиры, ленточки. | Выполнение практических заданий |
| 3 | Техника выполнения гимнастических упражнений | 1) беседа; 2)практическое занятие | Методы: словесный, наглядный, практический Приемы: объяснение | Магнитофон, музыкальная программа, конусы, обручи, мячи. | Выполнение практических заданий |
| 4 | Гимнастические упражнения под музыку | 1) беседа; 2)практическое занятие | Методы: словесный, наглядный, практический | Магнитофон, музыкальная фонограмма, массажные | Выполнение практических заданий |

| | | | | | |
|--|--|--|-----------------------|-------------------------------------|--|
| | | | Приемы: объяснение | мячики, гимнастические палки. | |
|--|--|--|-----------------------|-------------------------------------|--|

Раздел 2 - Знакомство со степ-аэробикой

| | | | | | |
|---|---|--------------------------------------|--|--|---------------------------------------|
| 5 | Знакомство со степ-платформами | 1) беседа; 2)практическое занятие | Методы: словесный, наглядный, практический Приемы: объяснение | Магнитофон, музыкальная фонограмма, гимнастические палки, малые мячи, степ-платформы. | Выполнение практических заданий |
| 6 | Правила занятий степ-аэробикой | 1) беседа; 2)практическое занятие | Методы: словесный, наглядный, практический Приемы: объяснение | Магнитофон, музыкальная фонограмма, степ-платформы, массажные мячики. | Выполнение практических заданий |
| 7 | Техника выполнения базовых шагов | 1) беседа; 2)практическое занятие | Методы: словесный, наглядный, практический Приемы: объяснение | Магнитофон, музыкальная фонограмма, степ-платформа, массажные мячи. | Выполнение практических заданий |
| 8 | Танцевально-ритмическая комбинация на степ-платформах | 1) беседа; 2)практическое занятие | Методы: словесный, наглядный, практический Приемы: объяснение | Магнитофон, музыкальная фонограмма, степ-платформы. | Выполнение практических заданий |

Раздел 3 - Путешествие в страну «Пружинок»

| | | | | | |
|---|--------------|------------|---------|-------------|------------|
| 9 | Танцевально- | 1) беседа; | Методы: | Магнитофон, | Выполнение |
|---|--------------|------------|---------|-------------|------------|

| | | | | | |
|----|-----------------------------|--------------------------------------|--|---|---------------------------------|
| | игровая гимнастика | 2)практическое занятие | словесный, наглядный, практический Приемы: объяснение | музыкальная фонограмма, "Снежки", обручи. | практических заданий |
| 10 | Прыжки на батуте | 1) беседа; 2)практическое занятие | Методы: словесный, наглядный, практический Приемы: объяснение | Магнитофон, музыкальная фонограмма, батут, игровые коврики, скакалки. | Выполнение практических заданий |
| 11 | Прыжки на батуте под музыку | 1) беседа; 2)практическое занятие | Методы: словесный, наглядный, практический Приемы: объяснение | Магнитофон, музыкальная фонограмма, большие мячи, батут. | Выполнение практических заданий |

Раздел 4 - Знакомство с фитбол-гимнастикой

| | | | | | |
|----|---|--------------------------------------|--|---|---------------------------------|
| 12 | Знакомство с фитбол-аэробикой | 1) беседа; 2)практическое занятие | Методы: словесный, наглядный, практический Приемы: объяснение | Магнитофон, музыкальная фонограмма, фитбол-мячи. | Выполнение практических заданий |
| 13 | Техника выполнения упражнений с фитбол-мячами | 1) беседа; 2)практическое занятие | Методы: словесный, наглядный, практический Приемы: объяснение | Магнитофон, музыкальная фонограмма, бабут, фитбол-мячи. | Выполнение практических заданий |

| | | | | | |
|----|------------------------------------|--------------------------------------|--|--|---------------------------------------|
| | | | | | |
| 14 | Базовые упражнения с фитбол-мячами | 1) беседа; 2)практическое занятие | Методы: словесный, наглядный, практический Приемы: объяснение | Магнитофон, музыкальная фонограмма, большие мячи, батут, массажные мячики. | Выполнение практических заданий |
| 15 | Фитбол-ритмика | 1) беседа; 2)практическое занятие | Методы: словесный, наглядный, практический Приемы: объяснение | Магнитофон, музыкальная фонограмма, фитбол-мячи. | Выполнение практических заданий |

Раздел 5 - Есть у спорта друзья - это он и ты, и я

| | | | | | |
|----|--------------------------------------|--------------------------------------|--|---|---------------------------------------|
| | | | | | |
| 16 | Упражнения с гимнастическими палками | 1) беседа; 2)практическое занятие | Методы: словесный, наглядный, практический Приемы: объяснение | Магнитофон, музыкальная фонограмма, степ-платформы, массажные мячики, гимнастические палки. | Выполнение практических заданий |
| 17 | Вдох глубокий, руки шире | 1) беседа; 2)практическое занятие | Методы: словесный, наглядный, практический Приемы: объяснение | Магнитофон, музыкальная фонограмма, степ-платформы, гимнастические палки, атрибуты для игры (солнышко и снежинка). | Выполнение практических заданий |
| 18 | Раз, два, три, ну- | 1) беседа; | Методы: | Магнитофон, | Выполнение |

| | | | | | |
|--|-------------|------------------------|---|---|----------------------|
| | ка, повтори | 2)практическое занятие | словесный, наглядный, практический Приемы: объяснение | музыкальная фонограмма, мячи (малые), обручи. | практических заданий |
|--|-------------|------------------------|---|---|----------------------|

Раздел 6 - Знакомство с фитнес-резинками

| | | | | | |
|----|---------------------|--------------------------------------|--|---|---------------------------------|
| 19 | Эти сильные резинки | 1) беседа; 2)практическое занятие | Методы: словесный, наглядный, практический Приемы: объяснение | Магнитофон, музыкальная фонограмма, фитнес-резинки. | Выполнение практических заданий |
| 20 | Тянем-потянем | 1) беседа; 2)практическое занятие | Методы: словесный, наглядный, практический Приемы: объяснение | Магнитофон, музыкальная фонограмма, фитнес-резинки, обручи. | Выполнение практических заданий |
| 21 | Джунгли зовут | 1) беседа; 2)практическое занятие | Методы: словесный, наглядный, практический Приемы: объяснение | Магнитофон, музыкальная фонограмма, фитнес-резинки. | Выполнение практических заданий |
| 22 | Потянись и улыбнись | 1) беседа; 2)практическое занятие | Методы: словесный, наглядный, практический Приемы: объяснение | Магнитофон, музыкальная фонограмма, фитнес-резинка, ленточки. | Выполнение практических заданий |

| | | | | | |
|--|----------------------|--------------------------------------|--|---|---------------------------------------|
| | | | | | |
| Раздел 7 - Путешествие в страну «Веселых резиночек» | | | | | |
| 23 | В гости к обезьянкам | 1) беседа; 2)практическое занятие | Методы: словесный, наглядный, практический Приемы: объяснение | Магнитофон, музыкальная фонограмма, фитнес-резинки. | Выполнение практических заданий |
| 24 | Фантазеры | 1) беседа; 2)практическое занятие | Методы: словесный, наглядный, практический Приемы: объяснение | Магнитофон, музыкальная фонограмма, фитнес-резинки, тренажеры, туннель, обручи, скамейка, развивающий коврик. | Выполнение практических заданий |
| 25 | Ловкачи и силачи | 1) беседа; 2)практическое занятие | Методы: словесный, наглядный, практический Приемы: объяснение | Магнитофон, музыкальная фонограмма, фитнес-резинки, степ-платформы. | Выполнение практических заданий |
| 26 | Вечный двигатель | 1) беседа; 2)практическое занятие | Методы: словесный, наглядный, практический Приемы: объяснение | Магнитофон, музыкальная фонограмма, степ-платформы, фитнес-резинки. | Выполнение практических заданий |

Раздел 8 - И мы уже сегодня спортивнее, чем вчера

| | | | | | |
|----|--------|------------|---------|-------------|------------|
| 27 | Полоса | 1) беседа; | Методы: | Магнитофон, | Выполнение |
|----|--------|------------|---------|-------------|------------|

| | | | | | |
|----|------------------|------------------------|---|--|---------------------------------|
| | препятствий | 2)практическое занятие | словесный, наглядный, практический Приемы: объяснение | музыкальная фонограмма, фитбол мячи, батут. | практических заданий |
| 28 | Итоговое занятие | 1)практическое занятие | Методы: практический Приемы: практическая работа | Магнитофон, музыкальная фонограмма, степ- платформы. | Выполнение практических заданий |

В процессе реализации программы «Спортландия» задействованы следующие педагогические технологии:

- здоровьесберегающие технологии - это система мер профилактической работы с обучающимися, направленная на сохранение и укрепление их здоровья;
- личностно-ориентированные технологии ставят в центр личность обучающегося, обеспечивают комфортные, бесконфликтные и безопасные условия для её развития, реализации природного потенциала.
- технология игрового обучения - это форма организации, основанная на преобразовании ситуаций, содержащих социальный опыт жизнедеятельности, в заданные условия. Игровые технологии позволяют сделать интересной и увлекательной работу обучающихся на занятиях.

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.; ISBN 978-5-89814-435-7 - Текст: непосредственный.
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); ISBN 978-5-907317-69-7 - Текст: непосредственный.

3. Сайкина Е.Г.; Кузьмина С.В. Фитбол – аэробика для дошкольников «Танцы на мячах» Парциальная программа СПБ.; «Детство-Пресс», 2016 – 160с.; ISBN 978-5-906797-90-2- Текст: непосредственный.
4. Филиппова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений – СПБ.: «Детство-Пресс», 2011- 416с.; ISBN 978-5-89814-315-2- Текст: непосредственный.
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.; ISBN 5-89814-068-9-Текст: непосредственный.

Список литературы, рекомендуемый для детей и родителей:

1. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений; Владос - Москва, 2017- 240 с.; ISBN 5-305-00066-1-Текст: непосредственный.
Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. -М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. - 128с.; ISBN 9785431504631 - Текст: непосредственный.
2. Прищепа С.С., Шатверян Т.С. Сотрудничество детского сада и семьи в физическом воспитании дошкольников, М.: ТЦ Сфера, 2013. -128с.; ISBN 978-5-9949-0777-1- Текст: непосредственный.
3. Рунова М.А. Движение день за днём, М.: Линка-Пресс,2007. - 96с.; ISBN 978-5-8252-0055-2- Текст: непосредственный.
4. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр. -М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 144 с.; ISBN 978-5-4315-0419-8- Текст: непосредственный.
5. Пирсон Алан, Хокинс Дэвид Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей; АСТ, Астрель - Москва, 2014 – 320 с.; ISBN 978-5-17-068378-9- Текст: непосредственный.

Интернет-источники:

1. Куванова И. «Картотека подвижных игр для детей 5-6 лет» - <https://www.maam.ru/detskijsad/kartoteka-podvizhnyh-igr-dlya-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-detey-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-fitnes-rezinkami-dlya-detey>

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе физкультурно-спортивной направленности «Спортландия» проводятся: *входной, текущий контроль и итоговый контроль.*

Входной контроль проводится на первом занятии с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей обучающихся и определения физических качеств (силы, выносливости и т.д.).

Формы:

- анкетирование;
- педагогическое наблюдение.

Диагностика спортивных знаний и умений, проводится с каждым обучающимся индивидуально. Во время проведения входной диагностики педагог заполняет информационную карту «Определение уровня развития спортивных навыков обучающихся».

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

Информационная карта «Определение уровня развития спортивных навыков обучающихся».

| 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 | | | | | | | | | | | | |

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 телаложен 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.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии для отслеживания уровня освоения учебного материала программы (**Приложение 2**).

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение практических заданий.

Итоговое оценивание (итоговый контроль) проводится на последнем занятии.

Формы:

- игра-соревнование, где обучающиеся демонстрируют навыки, приобретенные за время обучения по программе.

Система контроля результативности

| Задачи | Результаты (диагностические показатели) | Формы и средства выявления и фиксации результатов (диагностические методы) | Формы и средства предъявления результатов |
|----------------|--|---|---|
| Обучающие | Предметные | Анкетирование | Оценочный лист (Приложение 1) Карта педагогического мониторинга (Приложение 4) |
| Развивающие | Метапредметные | Демонстрация владения спортивными навыками | Бланк «Качество работы» (Приложение 2) |
| Воспитательные | Личностные | Участие в игре-соревновании | Карта оценки результативности (Приложение 5) |

Приложение № 1

Оценочный лист

Ф.И. обучающегося _____

Практическое занятие _____

| № | Критерии для оценки | Количество баллов | Самооценка | Оценка педагога ДО |
|----------------------------------|---|--------------------------|-------------------|-------------------------------|
| 1 | Умение правильно подготовиться к занятию: – подготовка спортивного инвентаря – выбор деятельности | 1 | | |
| 2 | Умение соблюдать правила | 1 | | |
| 3 | Умение работать самостоятельно | 1 | | |
| 4 | Умение уважать окружающих, соблюдая дисциплину на занятии | 1 | | |
| 5 | Умение соблюдать охрану труда | 1 | | |
| 6 | Умение правильно определять порядок выполнения заданий | 1 | | |
| 7 | Умение ориентироваться в решении поставленных задач | 1 | | |
| 8 | Умение выполнять действия на примере педагога | 1 | | |
| ИТОГО (сумма баллов) | | 8 | | |
| Уровень выполнения работы | | | | |

Характеристика уровней выполнения работы

| Уровень | Низкий | Пониженный | Базовый | Повышенный | Высокий |
|---------|--------|------------|---------|------------|---------|
| Баллы | 0-2 | 3-4 | 5 | 6-7 | 8 |

Приложение № 2

Критерии текущего контроля обучения по программе «Спортландия»

| Планируемые результаты | Критерии результативности | Качественная оценка достижения |
|-------------------------------|--|---------------------------------------|
| Предметные | Обучающийся усвоил тему занятия, полностью справился с заданием. | высокий уровень |
| | Обучающийся частично усвоил тему занятия, с помощью педагога. | средний уровень |
| | Обучающийся не усвоил тему занятия, не справился с заданием. | низкий уровень |
| Метапредметные | Обучающийся проявляет высокий интерес к теме занятия | высокий уровень |
| | Обучающийся частично заинтересован в теме занятия | средний уровень |
| | Обучающийся не проявляет интереса к теме занятия | низкий уровень |
| Личностные | Обучающийся самостоятельно выполняет задания, помогает сверстникам | высокий уровень |
| | Обучающийся выполняет часть заданий при помощи взрослого, просит помощи у сверстников, помогает другим по желанию | средний уровень |
| | Обучающийся выполняет все задания при помощи взрослого, не обращается за помощью к сверстникам, не помогает другим | низкий уровень |

Результаты качественной оценки достижения заносятся в сводный лист текущего контроля:

Диагностический лист

| № | ФИО обучающегося | Предметные | Метапредметные | Личностные |
|----------|-------------------------|-------------------|-----------------------|-------------------|
| 1 | | | | |

Высокий уровень по 2-3 планируемым результатам – тему занятия усвоил.

Средний уровень по 2-3 планируемым результатам – тему занятия усвоил частично.

Низкий уровень по 2-3 планируемым результатам – не усвоил тему занятия.

