

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

Принята

Протокол педагогического совета
№1 от 29.08.2025

Утверждена

Приказ № 290801-П от 29.08.2025
Заведующий ГБДОУ
Н.П. 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. Потянись и улыбнись	Практика(1ч.): разминка с использованием фитнес-резинки, комплекс ОРУ “Придумай и покажи”, игра на расслабление "Потянись 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-резинки, 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.): футбол-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, футбол 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-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-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-fitness-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 пяткепереди 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.

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)

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

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.

