

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 38 Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

Решением педагогического
совета
Протокол № 1 от 25.08.2025

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 31 от 25.08.2025
Заведующий ГБДОУ детский сад № 38
Фрунзенского района СПб
_____ Е.И. Глухова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно – спортивной направленности**

«Спортивный калейдоскоп»

**Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся 5-6 лет**

Разработчик:
инструктор по физической культуре
Иванова Надежда Николаевна

Содержание

№	Наименование разделов	Страница
I.	Пояснительная записка	3
	Направленность программы	3
	Адресат программы	3
	Актуальность программы	4
	Отличительные особенности	4
	Уровень освоения	4
	Объём и срок освоения	4
	Цель и задачи программы	5
	Планируемые результаты освоения программы	5
	Организационно-педагогические условия реализации программы	5
	Язык реализации	5
	Форма(ы) обучения	5
	Условия набора и формирования групп	5
	Формы организации и проведения занятий	5
	Материально-техническое оснащение	6
II.	Учебный план	7
III.	Календарный учебный график	7
IV.	Рабочая Программа	8
V.	Методические и оценочные материалы	22
	Информационные источники	23

I. Пояснительная записка

Направленность программы «Спортивный калейдоскоп» - физкультурно-спортивная.

Адресат программ - Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивный калейдоскоп» разработана для работы с обучающимися от 5 до 6 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Программа разработана на основе следующих **нормативно – правовых документов и локальных актов:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями и дополнениями от 05.09.2019 и от 30.09.2020)

- Постановлением Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 № 1441 «Правила оказания платных образовательных услуг»;

- Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 562н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.43648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1676 «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;

- Устав Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 38 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

Актуальность программы «Спортивный калейдоскоп» обусловлена ориентацией на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей в двигательной активности и развитии координации движений и заключается в оптимизации двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста посредством занятий фитнесом, для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью данной программы является то, что она адаптирована к условиям образовательного процесса нашего ДОУ и является востребованным направлением предоставления дополнительных платных услуг.

Уровень освоения - общекультурный.

Объем и срок освоения

Объем программы составляет 56 учебных часов,

Срок освоения программы: 1 год с 07.10.2025 – 30.04.2026 года (28 недель).

Режим занятий: периодичность - 2 раза в неделю

Количество занятий в месяц – 8 занятий

Максимальные нагрузки на обучающихся за 1 занятие соответствуют нормативным требованиям СанПиН 2.4.1.3648 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Продолжительность одного занятия:

Обучающиеся 5-6 лет – 25 минут (академический час равен 25 минутам)

Цель программы:

Создание условий для удовлетворения индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом посредством детского фитнеса.

Задачи программы:

Обучающие:

- активизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
- обучать базовым шагам и комплексам упражнений на степ-платформе;
- формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.

Развивающие:

- способствовать развитию интереса к занятиям спортом;
- способствовать развитию физических качеств обучающихся (быстрота, гибкость, сила, выносливость, координационные способности);
- способствовать развитию психических качеств (внимания, памяти, воображения);
- способствовать развитию чувства ритма, умения согласовывать движения с музыкой.

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, умение правильно вести себя на занятиях спортом;
- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния обучающихся;
- воспитывать чувство коллективизма, навык взаимопомощи и взаимовыручки.

Планируемые результаты освоения программы:**Предметные:**у обучающихся будут:

- сформированы теоретические знания о правилах работы на степ-платформах;
- сформированы знания о разных комплексах упражнений на степ-платформах;

Метапредметные:

- сформирован интерес к занятиям спортом;
- сформирован интерес к упражнениям и играм с использованием степ-платформы;
- развиты физические качества обучающихся (быстрота, гибкость, сила, выносливость, координационные способности).
- владеет танцевальными комбинациями и упражнениями;
- владеет техникой основных базовых танцевальных шагов.
- самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки;

Личностные:

- сформирована дисциплинированность, умение правильно вести себя на занятиях спортом;
- развито чувство коллективизма, навык взаимопомощи и взаимовыручки.

Организационно-педагогические условия реализации Программы.

Язык реализации – государственный язык Российской Федерации - русский.

Форма обучения - очная.

Условие приема на обучение: осуществляется приём обучающихся от 5 до 6 лет, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья (требуется справка врача); специальных знаний в данной предметной области, физической и практической подготовки не требуется.

Количество обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Спортивный калейдоскоп» не более 15 человек.

Набор на обучение производится на основании запроса родителей (законных представителей) обучающихся 5-6 лет.

Формы организации и проведения занятий

Основной формой организации образовательного процесса по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Спортивный калейдоскоп» является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется дифференцированный подход к обучающимися, т.к. в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении материала может быть различной.

Также для работы с одарёнными обучающимися или, имеющими пробелы в навыках, для отработки навыков используется индивидуальная форма работы.

Формы проведения занятий:

- теоретическое;
- комбинированное или учебно-тренировочное занятие (сочетание теории и практики);
- игровое занятие;
- соревнования.

Формы организации деятельности детей на занятиях:

Занятия проводятся аудиторно.

- фронтальная – работа педагога со всеми одновременно – рассказ, показ, объяснение, выполнение упражнений,
- групповая - работа в парах, тройках, малых группах, командах.
- коллективная - одновременная работа всех обучающихся, соревнование командами.
- индивидуальная – оказание индивидуальной помощи.

Материально-техническое обеспечение Программы:

Место осуществления образовательной деятельности: Дунайский проспект, д.58, кор. 2, лит.А:

Спортивный зал – 44,9 кв.м

Обручи – 23 шт.

Кегли – 20 шт.

Кубики – 30 шт.

Мешочки с песком – 20 шт.

Платочки для ОРУ – 60 шт.

Флажки разноцветные – 26 шт.

Ленты на кольцах разноцветные – 25 шт.

Погремушки – 20 шт.

Палки гимнастические – 25 шт.

Султанчики – 20 шт.

Мячи резиновые – 15 шт.

Мячи мягкие – 2 шт.

Гимнастическая скамейка – 2 шт.

Мат складной – 3 шт.

Дорожки массажные – 3 шт.

Мячи-ежики – 20 шт.

Канат – 1 шт.

Парашют – 1 шт.

Координационная лестница – 2 шт.

Ограничители – 22 шт.

Модули мягкие – 10 шт.

Музыкальный центр – 1 шт.

Стеллажи для хранения атрибутов – 4 шт.

Гимнастические коврики – 20 шт.

Секундомер – 1 шт.

Степ платформы – 12 шт.

Фонотека с музыкальными произведениями для проведения музыкальных подвижных игр, музыкально – ритмической гимнастики и ритмических танцев.

**II. Учебный план
на 2025-2026 учебный год**

Обучающиеся 5- 6 лет

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Правила безопасности на занятиях. Диагностика	2	0,5	1,5	Входной контроль. Наблюдение. Выполнение практических заданий.
2	Общая физическая подготовка (ОФП) Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	10	2	8	Наблюдение. Выполнение практических заданий.
3	Фитнес-тренировка	32	7	25	Наблюдение. Выполнение практических заданий.
4	Подвижные игры, игровые упражнения	11	2	9	Наблюдение. Выполнение практических заданий.
8	Итоговое занятие	1	-	1	Открытое занятие для родителей
Итого:		56	11,5	44,5	

III. Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
физкультурно – спортивной направленности
«Спортивный калейдоскоп»
на 2025-2026 год

Место осуществления образовательной деятельности по адресу:
Дунайский проспект, д.58, лит. А, кор.2

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий 2 занятия в неделю (вторник, четверг)
2025-2026 г. 5-6 лет	07.10.2025	30.04.2026	28	56	56	17.30-18.00

Продолжительность академического часа:

Обучающиеся 5-6 лет – 25 минут (1 академический час равен 25 минутам)

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 38 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Решением
Педагогического совета
Протокол № 1 от 25.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 31 от 25.08.2025 г.
Заведующий ГБДОУ детский сад №38
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ / Е.И. Глухова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительной общеразвивающей программы
физкультурно – спортивной направленности

«Спортивный калейдоскоп»

Разработчик:
Иванова Надежда Николаевна
педагог дополнительного образования

№	Наименование раздела	Страница
I	Пояснительная записка	10
	Особенности организации образовательного процесса конкретного года обучения	10
	Задачи конкретного года обучения	10
	Содержание конкретного года обучения	11
	Планируемые результаты конкретного года обучения	11
II	Календарно-тематический план	15
III	Методические и оценочные материалы	22
IV	Информационные источники	23

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Спортивный калейдоскоп» разработана с учетом следующих нормативно – правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам от 9 ноября 2018 г. N 196
- Постановление Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 № 1441 «Правила оказания платных образовательных услуг»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ от 17.10.2013г.№ 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 №2
- Устав ГБДОУ детский сад № 38 Фрунзенского района Санкт-Петербурга.

Особенности организации образовательного процесса.

Возраст обучающихся: от 5 до 6 лет.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивный калейдоскоп» имеет модульный принцип построения.

Все разделы программы связаны между собой по смыслу и представляют собой целостный процесс обучения гимнастическим упражнениям и танцам.

Режим и продолжительность занятий:

Занятия проводятся во второй половине дня в спортивном зале.

Форма организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная;
- коллективная;
- групповая;
- индивидуальная

Ведущей формой организации обучения является фронтальная. Наряду с фронтальной формой работы осуществляется дифференцированный подход к обучающимся, т.к. в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении материала может быть различной.

Задачи конкретного года обучения:

Обучающие:

- активизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
- обучать базовым шагам и комплексам упражнений на степ-платформе;

- формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.

Развивающие:

- способствовать развитию интереса к занятиям спортом;
- способствовать развитию физических качеств обучающихся (быстрота, гибкость, сила, выносливость, координационные способности);
- способствовать развитию психических качеств (внимания, памяти, воображения);
- способствовать развитию чувства ритма, умения согласовывать движения с музыкой.

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, умение правильно вести себя на занятиях спортом;
- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния обучающихся;
- воспитывать чувство коллективизма, навык взаимопомощи и взаимовыручки.

Планируемые результаты освоения программы:

Предметные:

у обучающихся будут:

- сформированы теоретические знания о правилах работы на степ-платформах;
- сформированы знания о разных комплексах упражнений на степ-платформах;

Метапредметные:

- сформирован интерес к занятиям спортом;
- сформирован интерес к упражнениям и играм с использованием степ-платформы;
- развиты физические качества обучающихся (быстрота, гибкость, сила, выносливость, координационные способности).
- владеет танцевальными комбинациями и упражнениями;
- владеет техникой основных базовых танцевальных шагов.
- самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки;

Личностные:

- сформирована дисциплинированность, умение правильно вести себя на занятиях спортом;
- развито чувство коллективизма, навык взаимопомощи и взаимовыручки.

Содержание конкретного года обучения

Обучающиеся 5-6 лет:

№ п/п	Тема	Содержание занятия
1 Раздел «Вводное занятие» (2часа)		
1	Вводное занятие. Диагностика.	Теория: Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях. Практика: Построение. Разминка. Выявление уровня физической подготовленности обучающихся.

		Формы контроля: наблюдение, входной контроль, выполнение практических заданий
2 Раздел «Общая физическая подготовка (ОФП)» (10 часов)		
2	Строевые упражнения (1 час)	Теория: Понятия «шеренга», «колонна», «круг», «обход». Практика: Построение в шеренгу и колонну. Повороты переступанием. Перестроение в круг. Передвижение в обход шагом и бегом, «змейкой». Перестроение из одной шеренги в несколько. Формы контроля: наблюдение, выполнение практических заданий
3	Общеразвивающие упражнения без предмета (4 часа)	Теория: Техника безопасности при выполнении ОРУ. Практика: Выполнение комплексов ОРУ. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра. Стойка на прямых и согнутых ногах. Наклоны и повороты туловища и головы. Упоры с движениями ногами. Работа в парах. Формы контроля: наблюдение, выполнение практических заданий
4	Общеразвивающие упражнения с предметами (4 часа)	Теория: Техника безопасности при выполнении ОРУ с предметами. Практика: Работа с предметами для развития ловкости. Комплексы упражнений с большими мячами, с использованием гимнастической скамейки, с обручем, с гимнастической палкой. Формы контроля: наблюдение, выполнение практических заданий
3 Раздел «Фитнес - тренировка» (32 часа)		
5	Степ-аэробика (8 часов)	Теория: Правила техники безопасности. Техника и правила выполнения движений и упражнений. Практика: ОРУ, музыкально - ритмические, динамические упражнения, освоение базовых шагов и элементов танцевальной и степ - аэробики. Разучивание комбинаций шагов, для танца на степ-платформе. Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями руками. Форма контроля: наблюдение, выполнение практических заданий.
6	Силовая гимнастика (5 часа)	Теория: Техника и правила выполнения движений и упражнений. Практика: Укрепление мышечного корсета. Развитие силовой выносливости. Профилактика

		плоскостопия. Развитие ловкости и координации. Формы контроля: наблюдение, выполнение практических заданий
7	Стретчинг (5 часа)	Теория: Упражнений на растяжку. Практика: Выполнение специальных упражнений для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых действиях («змейка», «кошечка», «мостик» и др.). Комплексы упражнений. Формы контроля: наблюдение, выполнение практических заданий.
8	Художественная гимнастика (4 часа)	Теория: Техника и правила выполнения упражнений художественной гимнастики. Практика: Выполнение специальных упражнений – шаг с носка, работа с предметом. Комплексы упражнений. Формы контроля: наблюдение, выполнение практических заданий.
9	Школа мяча (4 часа)	Теория: Техника и правила выполнения упражнений с мячом. Практика: Формы контроля: наблюдение, выполнение практических заданий.
10	Аэробика (4 часа)	Теория: Основы техники безопасности при выполнении аэробики. Практика: Выполнение комплекса упражнений под музыку. Формы контроля: наблюдение, выполнение практических заданий, страховка.
11	Акробатические упражнения (2 часа)	Теория: Основы техники безопасности при выполнении акробатики. Практика: Группировка, перекаты. Седы (ноги врозь, на пятках). Равновесие на одной ноге. Комбинации в образных действиях («как котенок», «как юла») Формы контроля: наблюдение, выполнение практических заданий, страховка.
4 Раздел «Подвижные игры и игровые упражнения» (11 часов)		
12	Игры для вводной части занятия (2 часа)	Теория: Техника и правила выполнения игр. Практика: Проведение игр: «Ручейки-озера», «Найди свое место», «Река-берег» Формы контроля: наблюдение, выполнение практических заданий
13	Игры на внимание и реакцию (3 часа)	Теория: Правила выполнения игр. Практика: Проведение игр: «Карлики и великаны», «Третий лишний», «Мы - веселые ребята», «Щука»

		Формы контроля: наблюдение, выполнение практических заданий.
14	Игровые комплексы и полоса препятствий (2 часа)	Теория: Правила прохождения полосы препятствий. Практика: Комплексное применение навыков: равновесие, перекаты, прыжки, упоры. Эстафеты и игры с использованием гимнастических элементов. Формы контроля: наблюдение, педагогический контроль.
15	Игры малой подвижности (2 часа)	Теория: Правила выполнения игр. Практика: Проведение игр: «Узнай, кто ушёл», «Ручеек», «Хвост змей». Формы контроля: наблюдение, выполнение практических заданий
16	Итоговый игровой калейдоскоп (2 часа)	Теория: Закрепление правил любимых игр. Практика: Проведение игр по выбору детей. Эстафеты. Формы контроля наблюдение, выполнение практических заданий
5 Раздел «Итоговое открытое занятие» (1 часа)		
17	Показательное выступление	Теория: Подготовка к выступлению. Практика: Показательное выступление для родителей. Формы контроля: наблюдение, педагогический контроль.

II. Календарно-тематическое планирование 5 - 6 лет

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнение на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
ОКТАБРЬ						
<i>Первая неделя: Вводное занятие.</i>						
<i>Вторая неделя: Диагностика</i>						
<i>Третья неделя: Тема «Экскурсия в лес» (ОРУ — комплекс 1)</i>						
Построение в колонну. Равнение на ведущего. Перестроение в шеренгу. Расчет на «первый», «второй» в шеренге и в колонне	Ходьба обычная; в глубоком приседе; с поворотом туловища назад. <i>Веселая зарядка «Медуза».</i> Бег «змейкой»; широким шагом; с преодолением препятствий (воротца или кубы, высота 20—25 см)	Ходьба по рейке, гимнастической скамейке, с перекладывание малого мяча из рук в руки над головой Повторение.	Прыжки через 5 - 6 предметов (высота 15 - 20 см) Закрепление.	Подбрасывание большого мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком, не прижимать к груди. Обучение.	-	Подвижная игра «Возьми платочек». Игра малой подвижности «Шуршащая сказка»
<i>Четвертая неделя: Фитнес – тренировка: комплекс №1</i>						
НОЯБРЬ						
<i>Первая неделя: Тема «Путешествие по городу» (ОРУ — комплекс 2)</i>						
Перестроение в две колонны на месте;	Ходьба обычная в колонне; с	-	Прыжки в длину с места	Перебрасывание мяча друг другу	Ползание до ориентира с	Подвижная игра «Найди свое

повороты на месте кругом.	остановкой по сигналу (лечь, сесть) <i>Веселая зарядка «Велосипед».</i> Бег обычный; с преодолением препятствий.		Закрепление.	из-за головы Повторение.	толканием мяча головой (расстояние 4-5 м) Обучение.	<i>место»</i> Игра малой подвижности <i>«Подкрадись не слышно»</i>
Вторая неделя: Традиционная структура занятия (ОРУ — комплекс 3)						
Повороты на углах и расхождение из колонны по одному в разные стороны	Ходьба обычная; с высоким подниманием коленей; спиной вперед, с остановкой по сигналу. <i>Веселая зарядка «Маленькая горка».</i> Бег обычный; медленный в чередовании с прыжками с ноги на ногу	-	Прыжки в высоту с места на двух ногах Закрепление.	Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую Обучение.	Ползание до флажка с толканием мяча головой (расстояние 4-5 м) Обучение.	Подвижная игра <i>«Мяч соседу».</i> Игра малой подвижности <i>«Кто ушел?»</i>
Третья неделя: Фитнес-тренировка — комплекс 2						
Четвертая неделя: Фитнес-тренировка — комплекс 3						
ДЕКАБРЬ						
Первая неделя: Тема «Путешествие в зимний лес» (ОРУ — комплекс 4)						
Расчет на «первый», «второй». Перестроение по	Ходьба обычная с остановкой по сигналу.	Ходьба по гимнастической скамейке с	-	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы	Ползание по гимнастической скамейке с помощью	Подвижная игра <i>«Щука».</i>

расчету; построение в звенья за ведущим	<i>Веселая зарядка «Салют».</i> Бег обычный; «змейкой»; с остановкой по сигналу. <i>Веселая зарядка «Чудесные ладошки»</i>	перекладыванием мяча под коленом Обучение.		Повторение.	подтягивания рук. Закрепление.	Игра малой подвижности «Хвост змеи»
Вторая неделя: Традиционная структура занятия (ОРУ — комплекс 5)						
Построение в шеренгу. Перестроение в пары. Перестроение в шеренгу, две шеренги	Ходьба обычная; широким шагом; приставным шагом лицом по кругу. Бег обычный; широким шагом, мелким шагом, с остановкой по сигналу. <i>Веселая зарядка «Салют»</i>	Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча под коленом и над головой. Закрепление.	-	Отбивание мяча от пола. Обучение	Подлезание под дугу в плотной группировке. Повторение.	Подвижная игра «Снежная перестрелка». Игра малой подвижности «Друзья»
Третья неделя: Фитнес-тренировка — комплекс 4						
Четвертая неделя: Фитнес-тренировка — комплекс 5						
ЯНВАРЬ						
Первая неделя: Тема «Забава зимухи-зимы» (ОРУ — комплекс 6)						
Построение в одну и две колонны; перестроение в пары	Ходьба обычная в чередовании с ходьбой на высоких четвереньках, на	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием	Прыжки в глубину в обозначенное место.	-	Подлезание под дугу в плотной группировке. Закрепление.	Подвижная игра «Удочка». Игра малой

	пятках и носках. Бег обычный, с высоким подниманием коленей: с остановкой по сигналу (бег врассыпную) <i>Веселая зарядка</i> <i>«Маленькая горка»</i>	обруча. Закрепление.	Повторение.			подвижности <i>«Кто ушел?»</i>
Вторая неделя: Традиционная структура занятия (ОРУ — комплекс 6)						
Построение в одну колонну, расхождение через середину по одному в разные стороны	Ходьба с длинным шнуром по кругу. Бег обычный; со шнуром «змейкой»; остановкой по сигналу присесть; <i>Веселая зарядка</i> <i>«Качели-карусели»</i>	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком с песком на голове с приседанием в середине скамейки. Обучение.	Прыжки в глубину в обозначенное место; «змейкой» на одной ноге с продвижением вперед Закрепление.	Отбивание мяча от пола в движении по прямой Повторение.	-	Подвижная игра <i>«Чай- чай- выручай»</i> Игра малой подвижности <i>«Летает - не летает»</i>
Третья неделя: Фитнес-тренировка — комплекс 6						
Четвертая неделя: Фитнес-тренировка — комплекс 7						
ФЕВРАЛЬ						
Первая неделя: 17 Тема «Пожарные на учении» (ОРУ — комплекс 7)						
Перестроение в одну и три колонны; перестроение в шеренгу и в круг	Обычная ходьба в колонне и шеренге, по сигналу. <i>Веселая зарядка</i>	Ходьба по доске с закрытыми глазами Повторение.	Прыжки в длину с места Закрепление.	Забрасывание мяча в корзину Обучение.	-	Подвижная игра <i>«Розы, тюльпаны».</i>

	«Качели- карусели». Бег с изменением темпа и со сменой направления					Игра малой подвижности «Котята и клубочки»
Вторая неделя: Традиционная структура занятия (ОРУ — комплекс 7)						
Равнение в колонне, шеренге; перестроение в звенья	Ходьба с выпада ми, по сигналу. <i>Веселая зарядка</i> <i>«Лодочка»</i> . Бег обычный; в чередовании с прыжками с ноги на ногу; медленный бег спиной вперед	Ходьба по доске с закрытыми глазами с поворотом посередине вокруг себя Закрепление.	Прыжки в длину с разбега на 130— 150 см (разбег 8 мин) Обучение.	Отбивание мяча от пола в движении и забрасывание мяча в корзину Повторение.	-	Подвижная игра «Грибы, ягоды, цветы». Игра малой подвижности «Тихо - громко»
Третья неделя: Фитнес-тренировка — комплекс 8						
Четвертая неделя: Фитнес-тренировка — комплекс 9						
МАРТ						
Первая неделя: Тема «Мы — юные циркачи» (ОРУ — комплекс 8)						
Построение в шеренгу, колонну; расчет на «первый» и «второй»; построение в один, два круга	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперед, вправо, влево), в колонне. Бег обычный; со сменой направления; с остановкой по сигналу. <i>Веселая зарядка</i>	-	Запрыгивание на высоту с места. Обучение.	Перебрасывание мяча друг другу с отбиванием его от земли (3—4 раза) Повторение.	Передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на скамейке. Обучение.	Подвижная игра «Возьми платочек». Игра малой подвижности «Летела ворона»

	«Лодочка»					
Вторая неделя: Тема «Мы — юные циркачи» (ОРУ — комплекс 8)						
Расчет на «первый», «второй». Перестроение по расчету; построение в звенья за ведущим.	Ходьба обычная в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперед, вправо, влево. Бег обычный; со сменой направляющего; с остановкой по сигналу. <i>Веселая зарядка «Кенгуру»</i>	-	Запрыгивание на высоту с места и спрыгивание в обозначенное место Закрепление.	Метание в вертикальную цель. Обучение.	Передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на скамейке с остановкой посередине и выпрямлением ног. Повторение.	Подвижная игра «Третий лишний». Игра малой подвижности «Тихо - громко»
Третья неделя: Фитнес-тренировка — комплекс 10						
Четвертая неделя: Фитнес-тренировка — комплекс 11						
АПРЕЛЬ						
Первая неделя: Тема «Олимпийские звезды» (ОРУ — комплекс 9)						
Ходьба в колонне через середину, распределение в разные стороны по одному	Ходьба обычная; спиной вперед; с выпадами; с остановкой по сигналу. <i>Веселая зарядка «Ежик».</i> Медленный бег в течение 1 мин; «змейкой» с	Ходьба по гимнастической скамейке с продвижением в прыжках на двух ногах посередине Закрепление.	Прыжки в высоту с места Обучение.	Отбивание мяча от пола в движении с перемещением между предметами Повторение.	-	Подвижная игра «Не урони мяч». Игра малой подвижности «Хвост змеи»

	остановкой по звуковому сигналу (поворот вокруг себя).					
<i>Вторая неделя: Фитнес-тренировка — комплекс 12</i>						
<i>Третья неделя: Диагностика</i>						
<i>Четвертая неделя: Итоговые занятия</i>						

III. Методические и оценочные материалы

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы» спортивно-физкультурной направленности «Спортивный калейдоскоп» педагогом проводится оценка индивидуального развития детей в рамках педагогической диагностики.

Цель диагностики: выявление уровня двигательных навыков развития ребёнка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения задачи индивидуализации образования и оптимизации работы с детьми. Достижения ребенка должны рассматриваться педагогом с позиции той деятельности, которую он осуществляет совместно с детьми.

Метод диагностики: наблюдение за обучающимися в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий, беседы в свободной форме.

Периодичность проведения диагностики – 2 раза – октябрь, апрель.

Система педагогической диагностики (мониторинга): достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

№ п/п	ФИО обучающегося	Демонстрирует двигательные способности		Выполняет танцевальные и гимнастические комплексы Программы		Выполняет упражнения игрового стретчинга		Выполняет силовые упражнения		Умение работать на степ-платформе		Итого	
		н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к
1													
2													
3													
4													

В процессе наблюдения за деятельностью обучающихся делается вывод о достижении обучающимися планируемых результатов (показателей) освоения Программы.

- 3 балла - выполняет самостоятельно при минимальном контроле(помощи) взрослого.
- 2 балла - выполняет самостоятельно при напоминании взрослого.
- 1 балл - выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные - совместно со взрослым

IV. Информационно-методическое обеспечение

1. Борисова М.М. «Малоподвижные игры и игровые упражнения», «Мозайка – Синтез», М., 2020г – 48 с.
2. Овчинникова Т.С. Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников.– СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009г
3. Сулим Е.В Детский фитнес. Физическое развитие для детей 5-7 лет. – М; ТЦ «Сфера» 2015.– 224 с
4. Фирилева, Ж.Е. Сайкина Е.Г./ Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе». Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
5. Фирилева.Ж.Е., Сайкина Е.Г.Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС» / Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.

Список литературы для детей и родителей:

1. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. – М.: АРКТИ, 2019 – 144с.
2. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет, М., Владос, 2002. –112 с.

Интернет-источники:

Образовательная социальная сеть nsportal.ru - <https://nsportal.ru/>
Образовательный портал маам.ру - <https://www.maam.ru/>
Сайт «Открытый урок. Первое сентября»: <https://urok.1sept.ru/>