

Управление образования Администрации Новоуральского городского округа
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»

Принята
на заседании методического совета
МАУ ДО «ЦВР»
Протокол № 5 от «09» июня 2026 г.

Утверждена
приказом директора
МАУ ДО «ЦВР»
№ 106 од от «09» июня 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

«Фитнес для дошкольников»

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Семенова
Галина Фадисовна,
педагог дополнительного образования

Содержание

1.	Основные характеристики	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи общеразвивающей программы	4
1.3.	Содержание общеразвивающей программы	5
1.3.1.	Учебный план	5
1.3.2.	Учебный (тематический) план	6
1.3.3.	Содержание учебного (тематического) плана	7
1.4.	Планируемые результаты	8
2.	Организационно-педагогические условия	10
2.1.	Календарный учебный график	10
2.2.	Условия реализации программы	10
2.2.1.	Материально-техническое обеспечение	10
2.2.2.	Кадровое обеспечение	11
2.2.3.	Методические материалы	11
2.3.	Формы аттестации / контроля и оценочные материалы	15
3.	Список литературы	17
3.1.	Нормативные документы	17
3.2.	Литература, использованная при составлении программы	19
3.3.	Литература для обучающихся и родителей	19
4.	Аннотация	19
5.	Приложения	20
5.1.	Календарный план воспитательной работы	20
5.2.	Диагностические материалы	22

1. Основные характеристики.

1.1. Пояснительная записка.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Нормативно-правовая основа программы:

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов:

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

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

3. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

4. Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 21.06.2021 № Р-126 «Об утверждении ведомственной целевой программы «Развитие дополнительного образования детей, выявление и поддержка лиц, проявивших выдающиеся способности»;

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2023 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Согласно Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года: «Целями развития дополнительного образования детей являются создание условий для самореализации и развития талантов детей, а также воспитание высоконравственной, гармонично развитой и социально ответственной личности».

«Создание необходимых условий для выявления и развития творческих и интеллектуальных способностей, обучающихся...» – одна из основных задач развития системы образования в Свердловской области («Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»).

В «Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (распоряжение правительства РФ от 31.03.2022 №678-р) указано: «В рамках реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта необходимо создать условия для вовлечения детей в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, развивать командные, индивидуальные и игровые виды деятельности, способствующие физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей».

Актуальность.

В XXI веке приоритетом образования становится создание условий для самоактуализации и самореализации личности, формирования «мотивации к познанию, творчеству, труду, спорту, приобщению к ценностям и традициям многонациональной культуры русского народа» (Концепция развития дополнительного образования детей).

Здоровье детей относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования, поскольку общество нуждается в здоровых, конкурентоспособных людях. В дошкольном возрасте закладывается фундамент физического и личностного развития ребёнка, формируются двигательные способности, формируется интерес к любимому делу.

Создание образовательной среды, способствующей «развитию творческих способностей детей, позитивной социализации и личностного развития, формированию предпосылок учебной деятельности» (Концепция развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года) – задача, стоящая перед дошкольными образовательными организациями.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитнес для дошкольников» в сетевой форме создает условия для популяризации идей здорового образа жизни, организации двигательной активности ребёнка, развития личностных и волевых качеств, укрепления психического и физического здоровья детей.

Отличительные особенности общеобразовательной общеразвивающей программы.

Реализация Программы «Фитнес для дошкольников» играет важную роль в развитии личности ребенка, способствуя формированию его компетенций, интересов и ценностных ориентиров. Интеграция воспитательных элементов в образовательный процесс способствует формированию моральных качеств, ответственности, гражданской позиции, позволяет создать условия для всестороннего развития ребёнка, подготовки его к успешной адаптации во взрослом обществе и выполнению социальных ролей.

Детский фитнес – это хорошо продуманная занимательная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это увлекательные занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, а так же включающие в себя теоретические знания.

Ребенок дошкольного возраста еще не способен запомнить и освоить сложные физические упражнения. На занятиях по программе «Фитнес для дошкольников» каждый ребёнок, независимо от уровня физической подготовленности, имеет возможность познакомиться с элементами оздоровительных направлений фитнеса: фитбола, степ-аэробики, стретчинга, дыхательной гимнастики, комплексами силовой аэробики. Так как в основе реализации программы лежит принцип «от простого – к сложному», все дети успешно её осваивают. Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, профилактике плоскостопия и нарушения осанки. Всё содержание программы реализуется в интеграции с игровой деятельностью детей как основной для дошкольников.

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес для дошкольников» разработана с учётом современных образовательных фитнес-технологий, учитывающих возрастные особенности и возможности детей дошкольного возраста и отражающих принципы индивидуализации и доступности обучения.

Помимо учебного блока программа включает в себя социокультурный блок, содержание которого направлено на развитие духовных и нравственных качеств ребенка, удовлетворение его индивидуальных потребностей, формированию общей культуры поведения и обеспечению будущей адаптации и социализации в обществе.

Адресат программы: группа в количестве 12 – 15 человек формируется из детей 5 – 6 лет, посещающих группы детского сада, по желанию детей и по заявлению родителей. Основным условием является наличие медицинской справки об отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям фитнесом.

У детей дошкольного возраста происходит активный рост, развивается координация движений, крупная и мелкая моторика, хорошо развита способность к передвижению и выполнению выразительных движений, появляется свой двигательный стиль. В силу возраста они ещё не способны к двигательной точности, часто используют своё тело для энергетической блокировки (мышечное напряжение для снятия неприятных эмоций). Развитие организма в этом возрасте носит адаптивный характер, поэтому успешное освоение программы возможно при целенаправленном воздействии на формирование интереса к новому виду физических упражнений, к повышению уровня физических способностей, к развитию элементарных навыков самоконтроля, к групповому общению и участию в коллективных играх и весёлых соревнованиях.

Режим занятий:

Продолжительность одного академического часа – 30 минут.

Перерыв между академическими часами – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 2 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Объем общеразвивающей программы: 72 часа.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Особенности организации образовательного процесса. Содержание программы включает учебно-развивающий и социокультурный блоки. Учебно-развивающий блок предполагает освоение содержания: основных правил здорового образа жизни, оздоровительных направлений фитнеса: фитбола, степ-аэробики, стретчинга, аэробики, комплексов дыхательной гимнастики, силовой аэробики.

Социокультурный блок посвящен сплочению коллектива достижению целей воспитания через участие коллектива в социально-значимых экологических мероприятиях и проектах различного уровня, форм и содержания. Эта деятельность будет способствовать социализации детей, становлению их гражданственности и активной жизненной позиции.

Некоторые разделы теоретического блока программы при необходимости (введение ограничительных мер, связанных с распространением инфекционных заболеваний) могут осваиваться обучающимися с применением электронного обучения и дистанционных технологий. Взаимодействие педагога и обучающихся осуществляется с использованием национального мессенджера МАКС и разработанных педагогом методических и дидактических материалов занятий.

ДОП «Фитнес для дошкольников» реализуется на базе общеобразовательной организации в соответствии с договором о сетевой форме реализации программ.

Уровень общеразвивающей программы: стартовый.

Перечень форм обучения: индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая, с использованием дистанционных технологий.

Перечень видов занятий: беседа, практическое занятие, тренинг, экскурсия, открытое занятие, занятие-игра, занятие-путешествие, соревнование.

Перечень форм подведения итогов реализации программы: итоговые и открытые занятия, мастер-классы, участие в мероприятиях и конкурсах детского сада и ЦВР.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы.

Цель: формирование у детей опыта ведения здорового и безопасного образа жизни посредством освоения системы упражнений, повышающих общую физическую выносливость детей, в процессе активной игровой и двигательной деятельности.

Задачи социально-коммуникативного развития. Научить

- уважительно относиться к взрослым и сверстникам;
- соблюдать нормы и правила, принятые в группе, правила общения;
- опыту взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

Задачи познавательного развития. Способствовать

- проявлению любознательности и познавательному интересу;
- развитию представления о приемах запоминания;
- развитию умения сравнивать и группировать различные объекты (числа, геометрические фигуры, предметные картинки);
- развитию интереса к причинно-следственным связям;
- самостоятельно выполнять простые задания, доводить начатое до конца.

Задача физического развития. Способствовать

- формированию системы элементарных знаний о физической культуре, ее развитии и роли в ведении здорового образа жизни;
- формированию умения соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- формированию знаний о правильном питании и режиме дня;
- освоению комплексов специально подобранных упражнений, направленных на развитие основных физических качеств и способностей;
- развитию крупной и мелкой моторики;
- умению контролировать свои движения;

- выполнять необходимые задания.

Задачи речевого развития. Способствовать

- умению строить диалог, задавать вопросы и отвечать на них;
- умению поддерживать беседу, высказывать свою точку зрения;
- развитию интереса к информации, которую получают в процессе общения;
- развитию монологической и диалогической речи.

Задача художественно-эстетического развития. Способствовать

- развитию эмоциональной сферы ребёнка с помощью игровой деятельности как основной в дошкольном возрасте.

1.3 Содержание общеразвивающей программы.

1.3.1. Учебный план.

Уровень сложности	Год обучения	Разделы (модули)	Количество часов			Формы аттестации
			Всего	Теория	Практика	
Стартовый	1	Введение в программу.	1	1	0	Беседа
		Теоретические основы фитнеса.	6	3	3	Практическая работа
		Питаемся правильно!	4	2	2	
		Веселая разминка.	8	2	6	Педагогическое наблюдение.
		Будем сильными.	8	2	6	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.
		Будем гибкими.	4	2	2	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.
		Будем здоровыми.	8	2	6	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.
		Разный фитнес.	8	2	6	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.
		Будем танцевальными	6	2	4	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.
		Будем спокойными.	7	2	5	Педагогическое наблюдение, индивидуальный опрос.
		Социокультурный блок	12	2	10	Педагогическое наблюдение
Итого			72	22	50	

1.3.2. Учебный (тематический) план

№	Блок. Тема.	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Общее	Теория	Практика	
Учебно-развивающий блок.		60	20	40	
1.	Введение в программу.	1	1	-	Фронтальный опрос.
2.	Теоретические основы фитнеса.	6	3	3	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.
2.1	Основные понятия.	2	1	1	
2.2	Основные правила гигиены.	2	1	1	
2.3	Полезные и вредные привычки.	2	1	1	
3.	Питаемся правильно!	4	2	2	Фронтальный опрос.
3.1	Вредные и полезные продукты.	2	1	1	
3.2	Режим питания, его значение.	2	1	1	
4.	Веселая разминка.	8	2	6	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.
4.1	Кардио-разминка: виды бега, прыжки, игры	4	1	3	
4.2	Ритмическая гимнастика, пальцевая гимнастика, шаговая гимнастика.	4	1	3	
5.	Будем сильными.	8	2	6	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.
5.1	Комплексы силовых упражнений в партере.	4	1	3	
5.2	Комплексы силовых упражнений на шведской стене.	4	1	3	
6.	Будем гибкими.	4	2	2	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.
6.1	Заминки на основные группы мышц (ноги, руки, спина).	2	1	1	
6.2	Заминки на основные группы мышц (спина, грудные, боковые).	2	1	1	
7.	Будем здоровыми.	8	2	6	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.
7.1	Комплексы дыхательной гимнастики.	4	1	3	
7.2	Комплексы профилактической лечебной гимнастики (нарушение осанки, плоскостопие).	4	1	3	
8.	Разный фитнес.	8	2	6	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.
8.1	Фитбол.	4	1	3	
8.2	Элементы степ – аэробики.	4	1	3	
9.	Будем танцевальными.	6	2	4	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.
9.1	Танцевальные связки	3	1	2	
9.2	Танцы животных.	3	1	2	
10.	Будем спокойными.	7	2	5	Педагогическое наблюдение, индивидуальный опрос.
10.1	Релаксация: «Рисуем сны» (значимые даты, времена года и др.)	4	1	3	
10.2	Релаксация: «Рисуем сны» (семья, друзья и др.)	3	1	2	
Социокультурный блок.		12	2	10	
1.	Организационный период: комплектование групп, собрания, инструктажи по ТБ.	2	1	1	Педагогическое наблюдение, фронтальный опрос.
2.	Участие в мероприятиях ЦВР и д\сада.	6	-	6	

3.	Экскурсии, беседы.	4	1	3	
	ИТОГО:	72	22	50	

1.3.3. Содержание учебного (тематического) плана.

Учебно-развивающий блок.

1. Введение в программу.

Теория. Понятия «Фитнес», «Мышечное и костное строение человека»,

Практика. Тематические викторины, игры.

2. Теоретические основы фитнеса.

Теория. «Гигиенические знания», «Травмобезопасность». «Полезные и вредные привычки»

Практика: презентации, тематические викторины, игры.

3. Питаемся правильно!

Теория: «Правильное питание», «Режим питания».

Практика: тематические игры («Полезное-вредное», Эстафета «Собери полезное меню завтрака (обеда, ужина), «Режим дня + режим питания = здоровье» и др.

4. Веселая разминка.

Теория: «Цель и значение базовых упражнений разминки, которые можно использовать в повседневной жизни дома и в детском саду, в играх и соревнованиях».

Практика: комплекс физкультурных упражнений, используемых в разминке, играх и упражнения на развитие ритмического слуха, мелкой моторики (игры «Физкультминутка», «Физзарядка», «Весёлая разминка»).

5. Будем сильными.

Теория: «Понятия: сила, основные группы мышц, силовая выносливость».

Практика: комплекс вводных упражнений на общее развитие основных групп мышц, пальцевая гимнастика, игры с использованием силовых комплексов на полу и шведской стене (виды отжиманий, силовые соревнования «Силачи», «Скалолаз», «Лазелки»), силовые тесты.

6. Будем гибкими.

Теория: «Понятия: пластичность и гибкость».

Практика: комплекс вводных упражнений, направленных на растягивание основных групп мышц (элементы статический стретчинг, заминки), игровой комплекс «Зоопарк», тесты.

7. Будем здоровыми.

Теория: «Готовимся к школе: физическая выносливость», «Правильная осанка», «Правильная походка», «Дыхательная гимнастика, её значение», «Пальцевая гимнастика», «Гимнастика для глаз».

Практика: комплекс упражнений ЛФК, направленный на укрепление и развитие общей физической выносливости детей (бег, прыжки, дыхательная гимнастика), упражнения для развития мелкой и крупной моторики (пальцевая гимнастика, вводный гимнастический комплекс на полу), комплексы упражнений для профилактики нарушения осанки и плоскостопия, комплекс упражнений для укрепления мышц глаз, игры с использованием лечебно-профилактических упражнений. Игровой комплекс «Преодоление препятствий».

8. Разный фитнес.

Теория: «Фитбол-волшебный мяч», «Степ-аэробика: шаговая гимнастика».

Практика: освоение комплекса вводных упражнений «Фитбол», игра с использованием фитбола «Передача фитбола»; освоение элементов степ-аэробики, игра «Проходим по мосту» с использованием степ-платформ. Использование фитбола и степ – платформы в разных играх.

9. Будем танцевальными.

Теория: «Развитие ритмического слуха», «Танцевальные стили».

Практика: комплекс вводных танцевальных упражнений с элементами различных танцевальных стилей (рок-н-рол, чарльстон, твист), ритмическая гимнастика, музыкальные игры.

10. Будем спокойными.

Теория: «Релаксация как отдых после занятия», «Значение релаксации в жизни человека».

Практика: упражнения, направленные на физическое и эмоциональное расслабление, игра «Видим сны» - развитие воображения и речи, составление описательного рассказа.

Социокультурный блок.

1. Организационный период:

комплектование групп, собрания с родителями, инструктажи по ТБ.

2. Участие в совместных мероприятиях ЦВР и детского сада.

3. Экскурсии, беседы для родителей, открытые занятия, консультации для родителей.

1.4. Планируемые результаты обучения.

Предметные.

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля/ промежуточной аттестации	Диагностический инструментарий (формы, методы диагностики)
Стартовый уровень				
Теоретическая	Знает и соблюдает правила гигиены и техники безопасности на занятии	0 – владеет менее чем половиной объема знаний по теме;	Входной – выявление уровня готовности к освоению программы Текущий – контроль освоения содержания программы на учебном занятии. Промежуточный – определение степени освоения обучающимися содержания программы. Итоговый – выявление степени соответствия знаний, умений, навыков,	Педагогическое наблюдение. Собеседование, викторины Открытое занятие. Выступление на концерте для родителей.
	Знает правила выполнения упражнений у станка	1 – усвоил более половины знаний по теме;		
	Владеет специальной терминологией в соответствии с программой	2 – освоил весь объем знаний по теме.		
Практическая подготовка	Правильно выполняет упражнения у станка или на середине	0 – владеет менее чем половиной объема практических умений, навыков; 1 – объем усвоенных практических умений и навыков составляет более половины;	Итоговый – выявление степени соответствия знаний, умений, навыков,	Педагогическое наблюдение. Контрольное выполнение упражнений. Открытое занятие. Выступление на концерте для родителей.
	Владеет сформированной музыкально-ритмической координацией	2 – овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой		
Творческие способности	Знает средства выразительности для создания художественного хореографического образа.	0 – не принимает участие в концертах, выступлениях; 1 – принимает участие в концертах, выступлениях; 2 – принимает активное участие в концертах, выступлениях.	творческих достижений обучающихся планируемым результатам.	Педагогическое наблюдение. Выполнение пластических этюдов, игр-миниатюр. Открытое занятие. Выступление на концерте для родителей.

Социально-коммуникативное развитие. Ребенок научился:

- уважительно относиться к взрослым и сверстникам;
- соблюдать нормы и правила, принятые в группе, правила общения;
- опыту взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

Познавательное развитие. Ребенок:

- проявляет любознательность и познавательный интерес;
- имеет представления о приемах запоминания;
- умеет сравнивать и группировать различные объекты (предметные картинки);
- проявляет интерес к причинно-следственным связям;
- самостоятельно выполняет простые задания, доводит начатое до конца.

Физическое развитие. У ребенка:

- сформирована система элементарных знаний о физической культуре, ее развитии и роли в ведении здорового образа жизни;
- сформированы умения соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- сформирована система элементарных знаний о правильном питании и режиме дня;
- достаточно развита крупная и мелкая моторика.

Ребенок:

- освоил комплексы специально подобранных упражнений, направленных на развитие основных физических качеств и способностей;
- умеет контролировать свои движения;
- выполняет необходимые задания.

Речевое развитие. Ребенок:

- владеет монологической и диалогической речью.

Художественно-эстетическое развитие. У ребенка успешно развита эмоциональная сфера с помощью игровой деятельности.

2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.
2.1. Календарный учебный график на 2026-2027 учебный год

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	Даты, сроки
1.	Количество учебных недель	36
2.	Количество учебных дней	72
3.	Количество часов в неделю	2
4.	Количество часов	72
5.	Количество недель в 1 полугодии	17
6.	Количество недель в 2 полугодии	19
7.	Начало занятий	01 сентября
8.	Выходные дни	30.12.2026 – 08.01.2027
9.	Окончание занятий	25 мая

2.2. Условия реализации программы.

2.2.1 Материально-техническое обеспечение реализации программы.

- Физкультурно-спортивный зал (до 15x12 м) – требуется 1 помещение на группу, используется 100% времени реализации программы;
- Степ-платформа – требуется 12-15 штук на группу, используется 20% времени реализации программы;
- Гимнастические гантели до 1 кг – требуется 12-15 пар на группу, используется 30% времени реализации программы.
- Скакалка гимнастическая – требуется 12-15 единиц на группу, используется 30% времени реализации программы.
- Спортивные коврики – требуется 12-15 штук на группу, используется 20% времени реализации программы;
- Фитболы – требуется 12-15 штук на группу, используется 20% времени реализации программы
- Музыкальный центр – требуется 1 штука на группу, используется 100% времени реализации программы;
- Флеш-накопитель 4 ГБ – требуется 1 штука на группу, используется 100% времени реализации программы;
- Мячи резиновые – требуется 12-15 штук на группу, используется 20% времени реализации программы;
- Резиновые эспандеры – требуется 12-15 штук на группу, используется 20% времени реализации программы;
- Гимнастическая скамейка – требуется 2 штуки на группу, используется 20% времени реализации программы.

2.2.2 Кадровые условия. Программу может реализовывать педагог, имеющий педагогическое образование, владеющий основами детской психологии и педагогики и прошедший обучение по ОП «Детский фитнес» (дошкольный возраст). Требования к квалификации: педагог первой и высшей квалификационной категории.

2.2.3. Методические материалы. Выбор педагогических технологий и методики проведения занятий, определение их форм, структуры и содержания зависит от особенностей возрастного развития дошкольников, становления их двигательной, эмоционально-волевой сферы и отражающих принципы индивидуализации и доступности обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии.	Формы учебного занятия
1.	Введение в программу.	Презентация к занятию «Что такое фитнес». Игра-беседа с мячом.	- словесные (беседа, объяснение, инструктаж); - наглядные (наблюдение, иллюстрации); - практические (упражнения, игры).	Групповая.
2.	Теоретические основы фитнеса.	Таблица костно-мышечного строения человека. Тематические рисунки «Направления фитнеса».	- словесные (беседа, объяснение, инструктаж); - наглядные (наблюдение, иллюстрации); - практические (упражнения, игры).	Групповая.
3.	Питаемся правильно!	Игра «Вредное – полезное». Беседа-викторина «Знатоки правильного питания». Игра «Режим питания». Раздаточный материал: «Путеводитель по кашам»; Таблица «Правильное питание». Таблица «Витамины. Значение для ребенка». Карточки с вредными и полезными продуктами. LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений	- Словесные (беседа); - наглядные (наблюдение, иллюстрации); - практические (упражнения, игры); - игровые технологии; - использование дистанционных технологий.	Индивидуально – групповая.
4.	Веселая разминка.	Картотека комплексов утренней гимнастики, физкультурной разминки, видеоматериалы; игры «Одиннадцать», «Горячая картошка». Использование	- словесные (беседа, объяснение, инструктаж); - наглядные (наблюдение, иллюстрации); - практические (упражнения, игры); - игровые технологии; - использование	Индивидуально – групповая.

		спортивного инвентаря: гимнастические палки, мячи, скакалки, фитболы, степ-платформы. LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений	дистанционных технологий.	
5.	Будем сильными.	Картотека упражнений и игр на развитие силовых качеств: упражнения «Отжимание от пола», «Подтягивание ног на шведской стене», «Ёжик», «Шагаем на руках», «Стойка на руках»; игры «Слоник», «Канат», «Вышибалы», «Веселые старты». Использование спортивного инвентаря: скакалки, мячи, детские гантели, шведская стена. LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений	- словесные (беседа, объяснение, инструктаж); - наглядные (наблюдение, иллюстрации); - практические (упражнения, игры); - технология гармонизирующих тренировок; - игровые технологии; - использование дистанционных технологий.	Индивидуально – групповая.
6.	Будем гибкими.	Картотека упражнений игрового ретчинга. Игры на развитие гибкости «Зоопарк». Тесты на развитие гибкости. Карточки с изображением выполняемых упражнений. LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений	- словесные (беседа, объяснение, инструктаж); - наглядные (наблюдение, иллюстрации); - практические (упражнения, игры); - игровые технологии; - использование дистанционных технологий.	Индивидуально – групповая.
7.	Будем здоровыми.	Картотека упражнений и игр ЛФК: упражнения для укрепления мышц спины («Лодочка», «Перекаты»,	- словесные (беседа, объяснение, инструктаж); - наглядные (наблюдение, иллюстрации); - практические (упражнения, игры);	Групповая.

		«Березка»), для укрепления свода стопы («Стопотерапия», массаж стопы), гимнастика для глаз, тематические игры-беседы о нарушении осанки, сколиозе и плоскостопии («Преодоление полосы препятствий», «Зоопарк»). Фитболы, гимнастические палки и коврики, использование шведской стены, мячики для массажа. Карточки «Правильная осанка – неправильная осанка». LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений	- технология гармонизирующих тренировок; - игровые технологии; - использование дистанционных технологий.	
8.	Разный фитнес.	Картотека упражнений на фитболе и степ-платформе и игр с использованием фитбола и степ-платформ («Переправа», «Лягушка», «Веселые старты»). Схемы выполнения упражнений на степ-платформе. Фитболы, степ-платформы. LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений	- Словесные (беседа, объяснение, инструктаж); - наглядные (наблюдение, иллюстрации); - практические (упражнения, игры); - технология гармонизирующих тренировок; - игровые технологии; - использование дистанционных технологий.	Индивидуально – групповая.
9.	Будем танцевальным и.	Видео-материал RussiaJustDance, собственный показ, игры с использованием танцевальных движений и ритмической гимнастики («Повтори за мной», «Прохлопай ритм»).	- словесные (беседа, объяснение, инструктаж); - наглядные (наблюдение, иллюстрации); - практические (упражнения, игры); - технология гармонизирующих тренировок; - игровые технологии.	Групповая.

		LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений		
10.	Будем спокойными.	Картотека упражнений релаксации. Приёмы психо-эмоциональной разгрузки. Игры-сны («Времена года», «Космос», «Быль-небыль»). Рисунки детей, выставка	- словесные (беседа, объяснение,); - наглядные (наблюдение, иллюстрации); - практические (упражнения, игры); - игровые технологии.	Индивидуально – групповая.

2.3. Формы аттестации / контроля и оценочные материалы.

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля/ промежуточной аттестации	Диагностический инструментальный (формы, методы диагностики)
Социально-коммуникативное развитие	уважительно относятся к взрослым и сверстникам;	соблюдают нормы и правила, принятые в группе, правила общения;	Входной мониторинг (уровень мотивации и готовности к освоению программы). Промежуточный мониторинг (уровень освоения содержания программы). Итоговый мониторинг (уровень освоения содержания программы, удовлетворенности процессом и результатом обучения).	Педагогическое наблюдение, опросы, тесты.
	имеют опыт взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми;	умеют договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.		Педагогическое наблюдение.
Физическое развитие.	сформирована система элементарных знаний о ведении здорового образа жизни;	выполняет необходимые задания; - соблюдает правила безопасного поведения и личной гигиены; знает о правильном питании и режиме дня;	Входной мониторинг (уровень мотивации и готовности к освоению программы). Промежуточный мониторинг (уровень освоения содержания программы). Итоговый мониторинг (уровень освоения содержания программы, удовлетворенности процессом и результатом обучения).	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения, тесты.

	освоил комплексы упражнений, направленных на развитие основных физических качеств и способностей;	- достаточно развита крупная и мелкая моторика; - умеет контролировать свои движения; - выполняет необходимые задания.		Педагогическое наблюдение, контрольное упражнение.
Познавательное развитие.	- проявляет любознательность и познавательный интерес; - умеет сравнивать и группировать различные объекты (предметные картинки); - самостоятельно выполняет простые задания, доводит начатое до конца	- интересуется причинно-следственными связями; - развиты представления о приемах запоминания;	Входной мониторинг (уровень мотивации и готовности к освоению программы). Промежуточный мониторинг (уровень освоения содержания программы). Итоговый мониторинг (уровень освоения содержания программы, удовлетворенности процессом и результатом обучения).	Педагогическое наблюдение, тесты.
Речевое развитие.	владеет монологической и диалогической речью.	научился задавать вопросы и отвечать на них;	Входной мониторинг (уровень мотивации и готовности к освоению программы). Промежуточный мониторинг (уровень освоения содержания программы). Итоговый мониторинг (уровень освоения содержания программы, удовлетворенности процессом и результатом обучения).	Педагогическое наблюдение.
	научился поддерживать беседу;	может высказать свою точку зрения;		Педагогическое наблюдение.
	Интересуется тем, о чем узнает в процессе обучения;			Педагогическое наблюдение.
Художественно-эстетическое развитие	развита эмоциональная сфера ребёнка с помощью игровой деятельности как основной в дошкольном возрасте.	игре может передать настроение; умеет создать образ персонажа.	Входной мониторинг (уровень мотивации и готовности к освоению программы). Промежуточный мониторинг (уровень освоения содержания программы). Итоговый мониторинг (уровень освоения содержания программы, удовлетворенности процессом и результатом обучения).	Педагогическое наблюдение.

3. Список литературы.

3.1. Нормативные документы.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 года);
4. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ до 2025 года»;
5. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
6. Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 21.06.2021 № Р-126 «Об утверждении ведомственной целевой программы «Развитие дополнительного образования детей, выявление и поддержка лиц, проявивших выдающиеся способности»;
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02.02.2021 № 38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2023 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
10. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
11. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный от 22.09.2021 № 652н, Трудовая функция 3.1.5. Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы;
12. Решение Совета при Президенте Российской Федерации по реализации государственной политики в сфере защиты семьи и детей от 01.06.2021 на тему «Развитие системы дополнительного образования, выявления и сопровождения талантливых детей и молодежи»;
13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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»;
15. Постановление Правительства Свердловской области от 07.12.2017 № 900-ПП «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Свердловской области до 2025 года»;
16. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 06.05.2022 № 434-Д «Об утверждении Концептуальных подходов к развитию дополнительного образования детей в Свердловской области»;
17. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
18. Письмо Министерства просвещения РФ от 07.05.2020 № ВБ-976-04 «Методические рекомендации по реализации курсов, программ воспитания и дополнительных программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;
19. Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы» от 2013 года с изменениями;
20. Программа развития МАУ ДО «ЦВР» «Пространство самореализации: код успеха» на период 2025-2029 годы от 2025 года;
21. Образовательная программа МАУ ДО «ЦВР» на 2023-2026 годы от 01.02.2023 года;
22. Порядок предоставления муниципальной услуги «Запись на обучение по дополнительной образовательной программе в МАУ ДО «ЦВР» от 2022 года.

3.2. Литература, использованная при составлении программы.

1. Микляева, Наталья Викторовна. Дошкольная педагогика: учебник для академического бакалавриата. Под общ. ред. Н. В. Микляевой. – Москва: Юрайт, 2018. – 411 с.
2. Буйлова Л.Н. педагогические технологии дополнительного образования детей: теория и опыт. – М., 2002
3. Л.С.Выготский. Психология развития ребенка. Москва Э КС М - PDF FreeDownload (docplayer.ru)
4. [Евгений Зуев \(knigogid.ru\)](http://knigogid.ru), Волшебная сила растяжки – М. ,Советский спорт, 1990 г, 64 стр.
5. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий – М.: 2001.
6. Менхин А.В., Менхин Ю.В. Учебник инструктора групповых фитнес – занятий – Москва, 2002г.
7. Сайкина Е.Т. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях – Санкт-Петербург, 2008 г.
8. Сайкина Е.Т. Фитнес в школе – Санкт-Петербург, 2005г.
9. В.А. Тищенко <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-metodiki-razvitiya-sily-u-detey-raznogo-shkolnogo-vozrasta/viewer>
10. «Продукты и блюда в детском питании» К.С. Ладодо, Л.В. Дружинина
11. <http://www.materinstvo.ru/art/rebenok-ne-est-kashi> ПИТАНИЕ
12. <https://www.maam.ru/detskijasad/fitnes-v-detskom-sadu.html> Л.Федоровская "Фитнес в детском саду. Использование фитнес-технологий в ДОУ".
13. Инфоурок, библиотека материалов. –
14. Т.Дьячкова "ЛФК для дошкольников", МААМ.
15. <https://gimnastikasport.ru/detskaya/fitbol-sadu.html>
16. Гафиятуллина Э.И. "Стэп-аэробика в детском саду"
17. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2015/11/20/step-aerobika-v-detskom-sadu> - стэп
18. <https://vesanet.com/content/aerobika-dlya-detei> - ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЭРОБИКА
19. <https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2019/02/03/relaksatsiya-v-dou> -

Информационное обеспечение программы.

1. [http://proka4aem.ru/fitnes/teoriya-fitnes/detskij-fitnes-v-melchajshix-podrobnostyax](http://proka4aem.ru/fitnes/teoriya-fitnes/detskij-fitnes-v-melchajshix-podrobnostyax;);
2. <https://bodymaster.ru/training/home/fitnes/fitnes-dlya-detey.html>;
3. <https://vscolu.ru/fizicheskoe-razvitie/fitnes-v-detskom-sadu-iz-opyta-raboty.html>;
4. <https://infourok.ru/beseda-o-zdorovom-obraze-zhizni-dlya-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta-2445093.html>;
5. <https://mega-talant.com/biblioteka/viktorina-zdorovyy-obraz-zhizni-83197.html>.

3.3. Литература для обучающихся и родителей.

1. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий — М., 2001.
2. Лисицкая Т.С. «Аэробика на все вкусы» - М. : Просвещение Владос, 1994;
2. Лисицкая Татьяна | Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе | Журнал «Спорт в школе» № 19/2009 (1sept.ru)
3. <http://ds39.detkin-club.ru/editor/29/files/1829ea15a6c369efe57a1c604dceec6d.pdf>
4. <https://med.wikireading.ru/76231>

4. Аннотация.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес для дошкольников» предназначена для обучения детей 5-6 лет, срок реализации: 1 год.

Цель: формирование у детей опыта ведения здорового и безопасного образа жизни посредством освоения системы упражнений, повышающих общую физическую выносливость детей, в процессе активной игровой и двигательной деятельности.

На занятиях по программе «Фитнес для дошкольников» каждый ребёнок, независимо от уровня физической подготовленности, имеет возможность познакомиться с элементами оздоровительных направлений фитнеса: фитбола, степ-аэробики, стретчинга, дыхательной гимнастики, комплексами силовой аэробики. Так как в основе реализации программы лежит принцип «от простого – к сложному», все дети успешно её осваивают. Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, профилактике плоскостопия и нарушения осанки. Всё содержание программы реализуется в интеграции с игровой деятельностью детей как основной для дошкольников.

ДОП «Фитнес для дошкольников» разработана с учётом современных образовательных фитнес-технологий, учитывающих возрастные особенности и возможности детей дошкольного возраста и отражающих принципы индивидуализации и доступности обучения.

Актуальность данной программы в том, что она направлена на популяризацию идей здорового образа жизни, на организацию двигательной активности обучающихся, развитие личностных волевых качеств с использованием игровой деятельности.

Предполагаемый результат реализации программы: готовность ребёнка к ведению здорового образа жизни на основе развития его адаптивных способностей и интереса к новому виду деятельности в период подготовки к школьному обучению.

5. Приложения.

Приложение 1.

Календарно-тематический план

№	Блок	Неделя	Тема, форма проведения занятия	Кол-во часов	Формы контроля
Первое полугодие					
1.	СК	1 неделя	Формирование групп. Родительские собрания. Знакомство. Организационное собрание.	1 1	беседа
2.	СК	2 неделя	Вводное занятие. Цели и задачи. Инструктаж по ТБ.	1 1	беседа
3.	У	3 неделя	Правильное питание, значение. Разминка, значение.	1 1	Беседа, пед.наблюдение, фронтальный опрос
4.	У	4 неделя	Базовые упражнения (основной комплекс) в разминке, значение. Разминка. Травмобезопасность.	1 1	Беседа, пед.наблюдение, фронтальный опрос
5.	У	5 неделя	Мышечное строение человека. Основы силовой подготовки (основные комплексы), значение. Базовые силовые упражнения.	1 1	Беседа, пед.наблюдение. фронтальный опрос
6.	У	6 неделя	Мышечное строение человека. Лечебная гимнастика. Разминка: введение новых упражнений. Основы стретчинга: 2 заминки.	1 1	Беседа, пед.наблюдение. фронтальный опрос
7.	У	7 неделя	Дыхательная гимнастика: восстановление дыхания, базовые упражнения. Основы стретчинга: 2 заминки.	1 1	Беседа, пед.наблюдение, фронтальный опрос
8.	У	8 неделя	Релаксация, значение. Режим питания (составление). Вводные силовые комплексы в разминке, 2 заминки. Лечебная гимнастика. Дыхательная гимнастика.	1 1	Беседа, пед.наблюдение. индивидуальный опрос
9.	У	9 неделя	Входной мониторинг.	1 1	Беседа, пед.наблюдение. индивидуальный опрос
10.	СК	10 неделя	Посещение музейного комплекса, библиотеки.	1 1	
11.	У	11 неделя	Элементы стэпа. Фитбол (базовый основной комплекс). Мышечное строение человека. Комплексы базовых упражнений в разминке и в основной части занятия. Заминки. Основной комплекс стретчинга. Релаксация.	1 1	Беседа, пед.наблюдение, фронтальный опрос
12.	У	12 неделя	Танцевальные комплексы с элементами дыхательной гимнастики, пальцевой гимнастики, ритмической гимнастики. Лечебная гимнастика.	1 1	Беседа, пед.наблюдение. индивидуальный опрос
13.	У	13 неделя	Мышечное строение человека. Комплексы базовых упражнений в разминке и в основной части занятия.	1 1	Беседа, пед.наблюдение. индивидуальный опрос

14.	У	14 неделя	Танцевальные комплексы с элементами дыхательной гимнастики, пальцевой гимнастики, ритмической гимнастики.	1 1	Беседа, пед.наблюдение. индивидуальный опрос
15.	У	15 неделя	Элементы стэпа. Фитбол (базовый основной комплекс). Лечебная гимнастика.	1 1	Беседа, пед.наблюдение. индивидуальный опрос, контрольные упражнения
16.	У	16 неделя	Элементы стэпа. Фитбол (базовый основной комплекс). Лечебная гимнастика (основной комплекс).	1 1	Беседа, пед.наблюдение. индивидуальный опрос, контрольные упражнения
17.	СК	17 неделя	Текущий мониторинг.	1 1	Беседа, пед.наблюдение. индивидуальный опрос, контрольные упражнения
Итого за первое полугодие				34	
Второе полугодие					
18.	У	18 неделя	Теоретические основы фитнеса: основные понятия. Повторный инструктаж по ТБ.	1 1	Беседа, пед.наблюдение, фронтальный опрос
19.	У	19 неделя	Мышечное строение человека. Основы силовой подготовки (основные комплексы), значение. Лечебная гимнастика. Базовые силовые упражнения.	1 1	Беседа, пед.наблюдение, фронтальный опрос
20.	У	20 неделя	Танцевальные комплексы с элементами дыхательной гимнастики, пальцевой гимнастики, ритмической гимнастики.	1 1	Беседа, пед.наблюдение, фронтальный опрос
21.	У	21 неделя	Элементы стэпа. Фитбол (базовый основной комплекс). Лечебная гимнастика.	1 1	фронтальный опрос, пед.наблюдение,
22.	У	22 неделя	Релаксация (основной комплекс). Режим питания (составление). Вводные силовые комплексы в разминке, 4 заминки. Дыхательная гимнастика (основной комплекс).	1 1	Беседа, пед.наблюдение, фронтальный опрос
23.	У	23 неделя	Элементы стэпа. Фитбол (базовый основной комплекс).	1 1	Беседа, пед.наблюдение, фронтальный опрос
24.	У	24 неделя	Мышечное строение человека. Основы силовой подготовки (основные комплексы), значение. Базовые силовые упражнения.	1 1	Беседа, пед.наблюдение. индивидуальный опрос
25.	У	25 неделя	Релаксация (основной комплекс). Режим питания (составление). Вводные	1 1	Беседа, пед.наблюдение.

			силовые комплексы в разминке, 4 заминки. Дыхательная гимнастика.		индивидуальный опрос
26.	У	26 неделя	Элементы стэпа. Фитбол (базовый основной комплекс). Лечебная гимнастика (основной комплекс).	1 1	Беседа, пед.наблюдение. индивидуальный опрос, контрольные упражнения
27.	У	27 неделя	Танцевальные комплексы с элементами дыхательной гимнастики, пальцевой гимнастики, ритмической гимнастики.	1 1	Беседа, пед.наблюдение. индивидуальный опрос
28.	У	28 неделя	Праздник для родителей, «Веселые старты» на свежем воздухе.	1 1	Беседа, пед.наблюдение. индивидуальный опрос, контрольные упражнения
29.	СК	29 неделя	Элементы стэпа. Фитбол (базовый основной комплекс). Лечебная гимнастика.	1 1	Беседа, пед.наблюдение. индивидуальный опрос, контрольные упражнения
30.	У	30 неделя	Мышечное строение человека. Основы силовой подготовки основные комплексы), значение. Базовые силовые упражнения.	1 1	Беседа, пед.наблюдение. индивидуальный опрос, контрольные упражнения
31.	У	31 неделя	Релаксация (основной комплекс). Правильное питание (викторина). Вводные силовые комплексы в разминке, 4 заминки. Дыхательная гимнастика.	1 1	Беседа, пед.наблюдение. индивидуальный опрос
32.	У	32 неделя	Элементы стэпа. Фитбол (базовый основной комплекс). Лечебная гимнастика.	1 1	Беседа, пед.наблюдение. индивидуальный опрос
33.	А	33 неделя	Танцевальные комплексы с элементами дыхательной гимнастики, пальцевой гимнастики, ритмической гимнастики. Лечебная гимнастика (основной комплекс).	1 1	Наблюдение, фронтальный опрос
34.	АВ	34 неделя	Итоговый мониторинг. Контрольные и тестовые упражнения.	1 1	Беседа, пед.наблюдение, фронтальный опрос, тестирование, анкетирование.
35.	А	35 неделя	Итоговое занятие для родителей, индивидуальные консультации.	1 1	Беседа, пед.наблюдение. индивидуальный опрос, контрольные

					упражнения, анкетирование.
36.	СК	36 неделя	Итоговое занятие для родителей, индивидуальные консультации.	1 1	Пед.наблюдение. индивидуальный опрос, контрольные упражнения, анкетирование.
Итого за второе полугодие				38	
Итого за год				72	

Приложение 2.

Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятие	Форма организации	Сроки проведения
Сентябрь			
1	День знаний	Игра,	1 сентября
2	День солидарности в борьбе с терроризмом	Беседа	3 сентября
3	Международный день распространения грамотности	Беседа	6 сентября
4	День воссоединения ДНР, ЛНР, Херсонской и Запорожской областей с Россией	Беседа	30 сентября
5	Собрания детских и родительских коллективов	Собрание	В течение месяца
Октябрь			
1	Международный день пожилых людей	Посиделки	1 октября
2	Международный день музыки	Игра	1 октября
3	День защиты животных	Выставка, беседа	4 октября
4	День учителя	Беседа	5 октября
5	День отца	Беседа, выставка	20 октября
6	Открытие творческого сезона	Концерт	В течение месяца
Ноябрь			
1	День народного единства	Викторина	4 ноября
2	День матери	Концерт	24 ноября
3	День государственного герба РФ	Викторина	30 ноября
Декабрь			
1	День неизвестного солдата	Беседа	3 декабря
2	Международный день инвалида	Беседа	3 декабря
3	День добровольца в России	Встреча	5 декабря
4	День Героев Отечества	Встреча	9 декабря
5	День конституции РФ	Викторина	12 декабря
6	Новогодняя кампания ЦВР	Спектакль	20-28 декабря
Январь			
1	День российского студенчества	Беседа	25 января
2	День блокады Ленинграда	Видеофильм	27 января
3	День памяти жертв Холокоста	Беседа	27 января

Февраль			
1	День российской науки	Беседа	8 февраля
2	Международный день родного языка	Викторина	21 февраля
3	День защитника Отечества	Встреча, выставка	23 февраля
Март			
1	Международный женский день	Концерт	8 марта
2	День воссоединения Крыма с Россией	Музейный урок	18 марта
3	Всемирный день театра	Спектакль	27 марта
Апрель			
1	Всемирный день здоровья	Поход, соревнования	7 апреля
2	День космонавтики	Выставка, игра	12 апреля
3	День памяти о геноциде советского народа	Беседа	19 апреля
Май			
1	Праздник Весны и Труда	Беседа	1 мая
2	День Победы	Выставка, Музейный урок	9 мая
3	День детских общественных организаций	Беседа	19 мая
4	День славянской письменности и культуры	Игра	24 мая
5	Прием выпускников директором ЦВР	Торжественный прием	3 неделя мая
6			

**Тематика мероприятий с учащимися по комплексной безопасности
в течение учебного года с записью в журнале**

№	Тематика бесед и возможные формы проведения	Сроки проведения
Дорожная безопасность		
1	Всероссийская неделя безопасности дорожного движения	Сентябрь, май
2	Экскурсии «Безопасный перекресток» (план перехода дороги к ЦВР) Изучение схем маршрутов движения обучающихся от дома до МАУ ДО «ЦВР» и обратно (младшие школьники 1-5 класс)	Сентябрь, май
3	Викторина «Добрые дороги детства» – правила дорожной безопасности	Октябрь, апрель
4	«Осторожно гололед» – беседы, викторины	Ноябрь, март
5	Месячник безопасности – просмотр обучающих фильмов с комментариями	Ноябрь, март
6	«Внимание горка» – викторины, конкурсы, беседы, просмотр видеоматериалов	Декабрь, январь, февраль
7	Акция «Светлячок» – популяризация светоотражающих знаков (викторины, конкурсы рисунков и т.д.)	Октябрь, декабрь, март
8	«Каникулы без опасности» – викторины, конкурсы рисунков по дорожной безопасности	Ноябрь, январь, март, май
Противопожарная безопасность		

1	Викторина «Пожарная азбука», конкурсы рисунков, просмотр мультфильмов и др.	Сентябрь, апрель
2	Беседы: «Правила пожарной безопасности в учреждении и дома», «Порядок обращения с огнем в лесах, парках, походах, развлекательных мероприятиях, связанных с разведением костров».	Октябрь, апрель
3	Тематические часы «Не допусти пожара», «Правила поведения во время пожара», «Пожар в лесу»	Ноябрь, март, апрель
4	Викторина «Безопасный огонек» – правила пожарной безопасности в общественных местах во время массовых мероприятий	Декабрь, январь
5	«Каникулы без опасности» – викторины, беседы, конкурсы по пожарной безопасности	Ноябрь, январь, март, май
Здоровье и профилактика		
1	Тематические часы «Здоровье подростка», «Здоровье девушки»	Октябрь, март
2	«Опасные сосульки» – викторины, конкурсы рисунков	Декабрь, март
3	«Полезно – бесполезно» – правильное питание (загадки, беседы, просмотр видеоматериалов)	Январь, апрель
4	«Экологические акции»	Сентябрь, апрель
5	«Вирусы не страшны» – беседы, просмотры видеоматериалов	Ноябрь, январь, апрель
Безопасность		
1	Беседы: «Что такое терроризм. Как распознать террориста?», «Как вести себя при угрозе взрыва, при стрельбе, захвате заложников», «Правила безопасности при обнаружении взрывчатых веществ и подозрительных предметов».	Сентябрь, декабрь, март
2	Просмотр видеороликов «Безопасный интернет», «Как защититься от кибербуллинга», «Скулшутинг»	Октябрь, май
3	Проведение медиауроков по теме «Информационная безопасность» и бесед с использованием материалов Интернет-ресурсов.	Декабрь, февраль, март
Профориентация		
1	«Путешествие в мир профессий»	Ноябрь, март
2	«Мир современных профессий» – профориентационные игры	Ноябрь, март
3	Тематические часы «Мир моих интересов», «Профессии с большой перспективой»	Сентябрь-май

Приложение 3

Диагностические материалы. Предметные результаты освоения программы.

	Комплекс умений и способностей.	ФИО ребенка	ФИО ребенка	ФИО ребенка	ФИО ребенка
Теоретические основы фитнеса.					
1.	Владеет первоначальными представлениями о фитнесе и ЗОЖ.				
2.	Знает основные правила безопасного образа жизни.				
3.	Знает основные правила режима и гигиены.				
4.	Проявляет активный интерес к новым знаниям.				
	ИТОГО				

	Питаемся правильно!			
1.	Понимает значение здорового питания и режима питания.			
2.	Отличает полезное питание от вредного, полезные продукты от вредных.			
	ИТОГО			
	Веселая разминка.			
1.	Знает о значении физкультурной гимнастики и разминки в жизни человека.			
2.	Владеет «азбукой движения» (последовательностью овладения) музыкально-двигательными навыками и умениями в разминке.			
3.	Знает правила безопасности при выполнении упражнений в разминке.			
4.	Умеет использовать упражнения разминки и зарядки в игровой деятельности.			
	ИТОГО			
	Будем сильными.			
1.	Знает о значении силы в жизни человека.			
2.	Владеет «азбукой движения» (последовательностью овладения) упражнениями силовых комплексов.			
3.	Знает правила травмобезопасности при выполнении упражнений силового комплекса.			
4.	Умеет использовать силовые упражнения в игровой деятельности.			
	ИТОГО			
	Будем гибкими.			
1.	Знает о значении гибкости как физического качества в жизни человека.			
2.	Владеет «азбукой движения» (последовательностью овладения) элементами упражнений статического стретчинга.			
3.	Знает правила травмобезопасности при выполнении упражнений статического стретчинга.			
4.	Умеет использовать элементы статического стретчинга в игровой деятельности.			
	ИТОГО			
	Будем здоровыми.			
1.	Знает о значении лечебной физкультуры в жизни человека.			
2.	Владеет «азбукой движения» (последовательностью овладения) упражнений ЛФК			
3.	Знает правила травмобезопасности при выполнении упражнений лечебной гимнастики.			
4.	Умеет использовать элементы лечебной гимнастики в игровой деятельности.			
	ИТОГО			
	Разный фитнес.			

1.	Знает о разнообразии занятий фитнесом. Знает об особенностях таких направлений фитнеса как фитбол и стэп-аэробика.				
2.	Владеет «азбукой движения» (последовательностью овладения) комплексов упражнений на фитболе и на стэп-платформе.				
3.	Знает правила травмобезопасности при выполнении упражнений на фитболе и на степ-платформе.				
4.	Умеет использовать упражнения на фитболе и на степ-платформе в игровой деятельности.				
ИТОГО					
Будем танцевальными.					
1.	Знает о полезном влиянии танцевальной физической нагрузки на развитие положительного эмоционального фона человека.				
2.	Владеет «азбукой движения» (последовательностью овладения) танцевальных комплексов.				
3.	Знает правила травмобезопасности при выполнении танцевальных комплексов.				
4.	Умеет использовать танцевальные комплексы в игровой деятельности.				
ИТОГО					
Будем спокойными.					
1.	Знает о значении релаксации в жизни человека.				
2.	Владеет " азбукой движения "(последовательностью овладения) приёмов физического и эмоционального расслабления.				
3.	Знает правила травмобезопасности при выполнении упражнений релаксации.				
4.	Умеет использовать приёмы релаксации в игровой деятельности.				
ИТОГО					

Ключ.

Каждый критерий оценивается по бальной системе.

2 балла – качество выражено ярко;

1 балл – качество присутствует;

0 баллов – качество отсутствует.

5.2. Приложение 2.

Показатели, критерии	ФИО ребенка	ФИО ребенка	ФИО ребенка	ФИО ребенка
Включенность в процесс.				
Активно включается в процесс, выполняет все задания.				
Отвлекается в процессе выполнения задания, но быстро вновь настраивается на работу.				

Отвлекается, занимается посторонними делами, трудно включается в занятие.				
Инициативность.				
Сам предлагает варианты выполнения задания, выступает в роли помощника и организатора.				
Проявляет творческий подход, доводит начатое до конца.				
Действует только по инструкции, ждет указаний.				
Контактность.				
Проявляет заинтересованность.				
Легко идет на контакты в группе, но ждет инициативы от других.				
Контакты формальные.				
Стиль взаимоотношений.				
Предпочитает быть лидером.				
Умеет договариваться, распределять роли в группе или паре, выполнять свою роль.				
Подчиняется другим, испытывает трудности.				
ИТОГО				

Ключ.

Каждый критерий оценивается по бальной системе.

2 балла – качество выражено ярко

1 балл – качество присутствует

0 баллов – качество отсутствует.

Итог определяется по следующим критериям:

Высокий – 18-24 балла;

Средний – 11-17 баллов;

Низкий – 0-10 баллов.