

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 до от «09» июня 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

«Детский фитнес»

Возраст обучающихся: 7 – 8 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Семенова Галина Фадисовна,

педагог дополнительного образования

Содержание

1.	Комплекс основных характеристик	страница
	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	8
	1.4. Планируемые результаты	10
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	11
	2.1. Календарный учебный график на 2026-2027 учебный год	11
	2.2. Условия реализации программы	11
	2.2.1. Материально-техническое обеспечение	11
	2.2.2. Кадровое обеспечение	11
	2.2.3. Методические материалы	12
	2.3. Формы аттестации / контроля и оценочные материалы	14
3.	Список литературы	16
	3.1. Нормативные документы	16
	3.2. Литература, использованная при составлении программы	18
	3.3. Литература для обучающихся и родителей	20
4.	Аннотация	20
5.	Приложения	21
	5.1. Календарный план воспитательной работы	21
	5.2. Диагностические материалы	22

1. Комплекс основных характеристик

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 том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, 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, так как общество нуждается в здоровых, конкурентоспособных людях. В младшем школьном возрасте закладывается фундамент физического и личностного развития ребёнка, формируются двигательные способности, формируется интерес к любимому делу.

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

Отличительные особенности общеразвивающей программы.

Реализация ДОП «Детский фитнес» 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.

В младшем школьном возрасте отмечается значительное развитие ЦНС, недостаточная сила и уравновешенность нервных процессов, преобладание возбуждения над торможением приводит к быстрой истощаемости клеток коры головного мозга, быстрой утомляемости. Вместе с тем дети в этом возрасте легко овладевают сложными по координации движениями, что обусловлено высокой пластичностью нервной системы. В связи с этим необходимо в двигательный режим включать больше разнообразных физических упражнений и игр.

На занятиях по программе «Детский фитнес» 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, что помогает успешной адаптации к школьному обучению. Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походки, профилактике плоскостопия и нарушения осанки. Всё содержание программы реализуется в интеграции с игровой деятельностью детей, которая остаётся ещё важной для младших школьников.

ДОП «Детский фитнес» разработана с учётом современных образовательных фитнес-технологий, учитывающих возрастные особенности и возможности детей младшего школьного возраста и отражающих принципы индивидуализации и доступности обучения.

Адресат программы.

Группа в количестве 12 - 15 человек формируется из обучающихся в возрасте от 7-8 лет одного класса или параллели общеобразовательной школы по желанию детей и заявлению родителей. Обязательным условием является наличие медицинской справки об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий фитнесом.

Начало школьного обучения означает переход от игровой деятельности к учебной как ведущей деятельности младшего школьного возраста. Поступление в школу вносит важнейшие изменения в жизнь ребёнка. Резко изменяется весь уклад его жизни, его социальное положение в коллективе, семье. Основной, ведущей деятельностью становится учение, важнейшей обязанностью – обязанность учиться, приобретать знания.

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. Приобретается навык социального взаимодействия, дети начинают заводить друзей. В этом возрасте отношения со сверстниками принимаются только как равноправные.

В этом возрасте девочки в развитии опережают мальчиков.

Режим занятий:

Продолжительность одного академического часа – 35 – 40 минут.

Перерыв между академическими часами – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 2 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Объём образовательной общеразвивающей программы: 72 часа.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Особенности организации образовательного процесса.

Содержание программы включает учебно-развивающий и социокультурный блоки. Реализация учебно-развивающего блока направлена на формирование начальных знаний и умений здорового образа жизни, знакомство с элементами оздоровительных направлений фитнеса: фитбола, степ-аэробики, стретчинга, дыхательной гимнастики, комплексами силовой аэробики.

Реализация социокультурного блока программы направлена на участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, в детском самоуправлении, гуманитарной и социально-значимой деятельности, развитие духовных и нравственных качеств ребенка, удовлетворение его индивидуальных потребностей, формированию общей культуры поведения и обеспечению будущей адаптации и социализации в обществе.

При необходимости (введение ограничительных мер, связанных с распространением инфекционных заболеваний) некоторые разделы содержания программы 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. Обучение по дополнительной общеразвивающей программе осуществляется на базе общеобразовательной организации в соответствии с договором о сетевой форме реализации программ.

Уровень общеобразовательной 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 школы и ЦВР.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы.

Цель: овладение основами здорового, активного и безопасного образа жизни посредством освоения системы упражнений, повышающих общую физическую выносливость детей в период адаптации к школьному обучению, в процессе активной игровой и двигательной деятельности.

Задачи.

Обучающие.

- познакомить с системой элементарных и базовых знаний о физической культуре, ее развитии и роли в ведении безопасного и здорового образа жизни;
- научить выполнять комплексы упражнений основных направлений фитнеса, направленных на развитие основных физических качеств, а также на развитие адаптивных способностей организма;
- сформировать систему знаний о правильном питании и режиме дня;
- сформировать систему знаний о гигиене.

Развивающие.

- развивать элементарные навыки самоорганизации и самоконтроля;
- способствовать формированию навыков общения и совместной деятельности;
- способствовать развитию инициативности и самостоятельности в игре и в общении на основе сотрудничества с педагогом и сверстниками;
- научить соотносить свои действия с желаемым результатом и корректировать их;
- способствовать формированию интереса к новому виду оздоровительной деятельности.

Воспитательные.

- содействовать гражданско-патриотическому и духовно-нравственному воспитанию;
- сформировать устойчивый интерес к правилам здорового и безопасного образа жизни;

- сформировать основные ценностные ориентации и желание следовать социальным нормам и правилам поведения;
- развить потребность в систематических занятиях физической культурой;
- предоставить возможность для популяризации преимущества здорового образа жизни, просвещения родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

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	1	Педагогическое наблюдение, фронтальный опрос.
		Теоретические основы фитнеса.	4	2	2	Педагогическое наблюдение, опрос.
		Рациональное питание.	6	3	3	Педагогическое наблюдение, опрос.
		Комплексы базовых упражнений.	8	2	6	Педагогическое наблюдение; контрольные упражнения.
		Основы силовой подготовки: силовые комплексы.	8	2	6	Педагогическое наблюдение; контрольные упражнения.
		Основы и значение стретчинга	8	2	6	Педагогическое наблюдение; контрольные упражнения.
		Лечебно-физкультурные комплексы.	8	2	6	Педагогическое наблюдение; контрольные упражнения; индивидуальный опрос.
		Направления фитнеса.	6	2	4	Педагогическое наблюдение; контрольные упражнения.
		Танцевальные комплексы, гимнастика.	6	2	4	Педагогическое наблюдение; контрольные упражнения.
		Релаксация. Значение релаксации в жизни человека.	4	1	3	Педагогическое наблюдение
		Итоговое занятие.	1	-	1	Педагогическое наблюдение
		Социо-культурный блок	12	3	9	Педагогическое наблюдение
		Итого			72	22

Всего по программе	72	22	50	
---------------------------	-----------	-----------	-----------	--

1.3.2. Учебный (тематический) план

№	Блок. Тема.	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Общее	Теория	Практика	
Учебно-развивающий блок		60	19	41	
1.	Введение в программу. Цели и задачи программы. Правила поведения на занятиях. Инструктажи по ТБ.	1	1	-	Педагогическое наблюдение, фронтальный опрос.
2.	Теоретические основы фитнеса. Основные понятия фитнеса.	4	2	2	
2.2.	Основные правила гигиены. Костно-мышечное строение человека.	2	1	1	
2.3.	Вредные привычки, к чему они приводят.	2	1	1	
3.	Рациональное питание.	6	3	3	Педагогическое наблюдение, фронтальный и индивидуальный опрос.
3.1.	Режим питания, его значение и планирование.	2	1	1	
3.2.	Значение правильного питания в жизнедеятельности человеческого организма.	2	1	1	
3.3.	Вредные привычки в питании, к чему они приводят.	2	1	1	
4.	Комплексы базовых упражнений.	8	2	6	Педагогическое наблюдение; контрольные упражнения.
4.1.	Кардио-тренинг (виды бега, прыжки, подвижные игры с использованием скакалок).	4	1	3	
4.2.	Ритмическая гимнастика, пальцевая гимнастика, шаговая гимнастика.	4	1	3	
5.	Основы силовой подготовки: силовые комплексы.	8	2	6	Педагогическое наблюдение; контрольные упражнения; индивидуальный опрос.
5.1.	Основные понятия. Силовые комплексы упражнений в партере и на шведской стене.	4	1	3	
5.2.	Использование силовых комплексов в играх и соревнованиях.	4	1	3	
6.	Основы и значение стретчинга	8	2	6	Педагогическое наблюдение; контрольные упражнения;
6.1	Комплексы на растягивание мышц и суставов.	4	1	3	
6.2.	Элементы статического стретчинга. Заминки.	2	1	2	

6.3.	Использование элементов стретчинга в играх.	2	1	1	
7.	Лечебно-физкультурные комплексы.	8	2	6	Педагогическое наблюдение; контрольные упражнения; индивидуальный опрос.
7.1.	Лечебная профилактическая гимнастика, дыхательная гимнастика, пальцевая гимнастика, мимическая гимнастика.	4	1	3	
7.2.	Использование комплексов ЛФК в играх и соревнованиях.	4	1	3	
8.	Направления фитнеса.	6	2	4	Педагогическое наблюдение; контрольные упражнения.
8.1.	Фитбол (элементы).	3	1	2	
8.2.	Степ – аэробика (элементы).	3	1	2	
9.	Танцевальные комплексы, гимнастика.	6	2	4	Педагогическое наблюдение; контрольные упражнения.
9.1.	Танцевальные связки.	3	1	2	
9.2.	Использование танцев в играх.	3	1	2	
10.	Релаксация. Значение релаксации в жизни человека.	4	1	3	Педагогическое наблюдение; контрольные упражнения.
10.1.	«Видим сны» - тематический комплекс упражнений.	4	1	3	
10.2.	Итоговое занятие.	1	-	1	
Социо-культурный блок		12	3	9	
1	Организационный период: комплектование групп, собрания, инструктажи по ТБ	6	2	4	Педагогическое наблюдение; фронтальный опрос.
2.	Участие в мероприятиях ЦВР.	3	-	3	
3.	Экскурсии, беседы.	3	1	2	
ИТОГО:		72	22	50	

1.3.3. Содержание учебного (тематического) плана.

Учебно-развивающий блок.

1. Введение в программу.

Теория: Цели и задачи программы.

Практика: Правила поведения на занятиях. Инструктаж по ТБ.

2. Теоретические основы фитнеса.

Теория: Введение в программу: «Вредные привычки», «Понятие фитнес», «Мышечное и костное строение человека», «Гигиенические знания», «Травмобезопасность».

Практика: презентации, тематические викторины, игры.

3. Теория рационального питания.

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

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

4. Базовые движения.

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

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

5. Основы силовой подготовки.

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. Основы стретчинга.

Теория: «Понятия: пластичность и гибкость», «Значение гибкости в здоровье человека».

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

7. Лечебная гимнастика.

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. Направления фитнеса.

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. Танцевальная аэробика.

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. Релаксация.

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

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

Итоговое занятие.

Презентация итогов работы группы для родителей и учителей.

Социо-культурный блок.

Мероприятия и проекты, направленные на формирование коллектива.

Комплектование групп, родительские собрания, инструктажи по ТБ, участие в мероприятиях ЦВР и школы, экскурсии, беседы, дни здоровья.

1.4. Планируемые результаты.

Предметные.

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля/ промежуточной аттестации	Диагностический инструментарий (формы, методы диагностики)
	Стартовый уровень			

Теоретическая подготовка	Знает и соблюдает правила гигиены и техники безопасности на занятии	0 – владеет менее чем половиной объема знаний по теме; 1 – объем усвоенных обучающимся знаний по теме составляет более половины; 2 – освоил весь объем 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, творческих достижений обучающихся планиваемым результатам.	Педагогическое наблюдение. Собеседование, викторины. Открытое занятие.
	Знает правила выполнения физических упражнений			
	Знает основные правила активного, здорового, безопасного образа жизни			
Практическая подготовка	Правильно выполняет вводные и базовые физические упражнения	0 – владеет менее чем половиной объема практических умений, навыков; 1 – объем усвоенных практических умений и навыков составляет более половины; 2 – овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой		Педагогическое наблюдение. Контрольное выполнение упражнений. Открытое занятие. Выступление на концерте для родителей.
	Владеет первоначальными навыками составления меню правильного питания			
	Владеет навыками самоконтроля физического состояния			
Творческие способности	Применяет знания о здоровом образе жизни в повседневной жизни.	0 – не принимает участие в концертах, выступлениях; 1 – принимает участие в концертах, выступлениях; 2 – принимает активное участие в концертах, выступлениях.	Педагогическое наблюдение. Выполнение пластических этюдов, игр-миниатюр. Открытое занятие. Выступление на концерте для родителей.	

Метапредметные.

Регулятивные:

- владеет элементарными навыками самоорганизации и самоконтроля в деятельности;
- может самостоятельно определять круг друзей и единомышленников.

Познавательные:

- умеет сравнивать, объединять и классифицировать объекты;
- умеет выделять закономерности и причинно-следственные связи;
- с помощью педагога определяет объект, цель и план учебной деятельности,
- умеет действовать по предложенному плану, формулировать выводы, прогнозировать возможное развитие событий.

Коммуникативные:

- уважительно относится к собеседнику, соблюдает правила ведения диалога и дискуссии;
- принимает цель совместной деятельности, может распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- умеет проявлять инициативу и самостоятельность в общении.

Личностные. По окончании обучения ребенок:

- осознает свою этнокультурную и российскую гражданскую идентичность;
- имеет начальное представление о нравственно-этических нормах поведения, ответственности и правах человека;

- имеет представление о ЗОЖ и правилах безопасного поведения;
- проявляет бережное отношение к природному и культурному наследию страны, традициям и творчеству своего и других народов.

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	01.09.2026
8.	Выходные дни	30.12.2026– 08.01.2027
9.	Окончание занятий	25.05.2027

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение реализации программы

- физкультурно-спортивный зал (до 15*12 м) – требуется 1 помещение на группу, используется 100% времени реализации программы;
- степ-платформа – требуется 12-15 штук на группу, используется 20% времени реализации программы;
- гимнастическая – требуется 12-15 единиц на группу, используется 30% времени реализации программы.
- спортивные коврики – требуется 12-15 штук на группу, используется 20% времени реализации программ-15;
- 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.

Кадровые условия.

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

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

№	Название	Дидактико-	Формы, методы, приемы обучения.	Формы
---	----------	------------	---------------------------------	-------

п/п	раздела, темы	методический материал	Педагогические технологии.	учебного занятия
1.	Введение в программу.	Презентация к занятию «Что такое фитнес». Игра-беседа с мячом.	- беседа, объяснение, инструктаж; - наглядные (наблюдение, иллюстрации); - практические (упражнения, игры) - технология гармонизирующих тренировок; - игровые технологии; - использование дистанционных технологий.	Групповая
2.	Теоретические основы фитнеса.	Таблица костно-мышечного строения человека. Тематические рисунки «Направления фитнеса». LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений	- беседа, объяснение, инструктаж; - наглядные (наблюдение, иллюстрации); - практические (упражнения, игры) - технология гармонизирующих тренировок; - игровые технологии; - использование дистанционных технологий.	Групповая.
3.	Рациональное питание.	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	- беседа, объяснение, инструктаж; - наглядные (наблюдение, иллюстрации); - практические (упражнения, игры) - технология гармонизирующих тренировок; - игровые технологии; - использование дистанционных технологий.	Индивидуально–групповая.
4.	Комплексы базовых упражнений.	Картотека комплексов утренней гимнастики, физкультурной разминки, видеоматериалы;	- беседа, объяснение, инструктаж; - наглядные (наблюдение, иллюстрации); - практические (упражнения, игры)	Индивидуально–групповая.

		игры «Одиннадцать», «Горячая картошка». Использование спортивного инвентаря: гимнастические палки, мячи, скакалки, фитболы, степ-платформы. LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений	- технология гармонизирующих тренировок; - игровые технологии; - использование дистанционных технологий.	
5.	Основы силовой подготовки: силовые комплексы.	Картотека упражнений и игр на развитие силовых качеств: упражнения «Отжимание от пола», «Подтягивание ног на шведской стене», «Ёжик», «Шагем 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	- беседа, объяснение, инструктаж; - наглядные (наблюдение, иллюстрации); - практические (упражнения, игры) - технология гармонизирующих тренировок; - игровые технологии; - использование дистанционных технологий.	Индивидуально – групповая.
6.	Основы стретчинга, комплексы на растягивание мышц и суставов.	Картотека упражнений игрового стретчинга. Игры на развитие гибкости «Зоопарк». Тесты на развитие гибкости. Карточки с изображением выполняемых упражнений. LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений	- беседа, объяснение, инструктаж; - наглядные (наблюдение, иллюстрации); - практические (упражнения, игры) - технология гармонизирующих тренировок; - игровые технологии; - использование дистанционных технологий.	Индивидуально – групповая.
7.	Лечебно –	Картотека	- беседа, объяснение, инструктаж;	Групповая.

	физкультурные комплексы.	упражнений и игр ЛФК: упражнения для укрепления мышц спины («Лодочка», «Перекаты», «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	- наглядные (наблюдение, иллюстрации); - практические (упражнения, игры) - технология гармонизирующих тренировок; - игровые технологии; - использование дистанционных технологий.	
8.	Направления фитнеса.	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	- беседа, объяснение, инструктаж; - наглядные (наблюдение, иллюстрации); - практические (упражнения, игры) - технология гармонизирующих тренировок; - игровые технологии; - использование дистанционных технологий.	Индивидуально-групповая.
9.	Танцевальные комплексы, гимнастика.	Видео-материал RussiaJustDance, собственный показ,	- беседа, объяснение, инструктаж; - наглядные (наблюдение, иллюстрации);	Групповая.

		игры с использованием танцевальных движений и ритмической гимнастики («Повтори за мной», «Прохлопай ритм»). LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений	- практические (упражнения, игры) - технология гармонизирующих тренировок; - игровые технологии; - использование дистанционных технологий.	
10.	Релаксация. Значение релаксации в жизни человека.	Картотека упражнений релаксации. Приёмы психо-эмоциональной разгрузки. Игры-сны («Времена года», «Космос», «Быль-небыль»). Рисунки детей, выставка	- беседа, объяснение, инструктаж; - наглядные (наблюдение, иллюстрации); - практические (упражнения, игры) - технология гармонизирующих тренировок; - игровые технологии; - использование дистанционных технологий.	Индивидуально – групповая.

2.3. Формы аттестации / контроля и оценочные материалы.

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля/ промежуточной аттестации	Диагностический инструментальный (формы, методы диагностики)
Личностные	- осознает свою этнокультурную и российскую гражданскую идентичность; - проявляет бережное отношение к символике, природному и культурному наследию страны. - оценивает свое поведение и поведение других с позиции нравственно-этических норм; - имеет начальное представление об ответственности и правах человека; - соблюдает правила здорового образа жизни и безопасного поведения, правила травмобезопасности на занятии.	0 – владеет менее чем половиной объема знаний по теме; 1 – объем усвоенных обучающимся знаний по теме составляет более половины; 2 – освоил весь объем знаний по теме.	Входной мониторинг (уровень мотивации и готовности к освоению программы). Промежуточный мониторинг (уровень освоения содержания программы). Итоговый мониторинг (уровень освоения содержания программы, уровень удовлетворенность и процессом и результатом обучения).	Протокол педагогического наблюдения, контрольное упражнение, тестирование, опрос.
Предметные	- имеет представление о здоровом и безопасном образе жизни: основы полезного питания, правила гигиены; - о направлениях фитнеса: фитбол, степ-аэробика, стретчинг, дыхательная, силовая, аэробика, лечебная гимнастика, релаксация; - о костном и мышечном строении человека: знает основные группы мышц и костей; - умеет выполнять комплексы: вводных, базовых, силовых упражнений, лечебной гимнастики, фитбола и степ-аэробики, танцевальные связки; - знает элементарные приемы организации собственной деятельности: режим дня, питания, сна, работы и отдыха	0 – владеет менее чем половиной объема знаний и практических умений, навыков; 1 – объем усвоенных знаний и практических умений и навыков составляет более половины; 2 – овладел всеми знаниями, умениями и навыками, предусмотренными программой	Входной мониторинг (уровень готовности к освоению программы; уровень мотивации). Промежуточный мониторинг (уровень освоения содержания программы). Итоговый мониторинг (уровень освоения содержания программы, уровень удовлетворенность и процессом и результатом обучения).	Протокол педагогического наблюдения, контрольное упражнение, тестирование, опрос.

Метапредметные	- владеет элементарными навыками самоорганизации и самоконтроля в деятельности; - владеет познавательными умениями: сравнивать, объединять, классифицировать объекты, - с помощью педагога осуществляет элементарные исследовательские умения: выделяет закономерности, причинно-следственные связи; определяет объект, цель и план исследования, - действует по предложенному плану, формулирует выводы, самостоятельно определяет круг друзей и единомышленников, - уважительно относится к собеседнику, соблюдает правила ведения диалога: может договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы	0 – владеет менее чем половиной объема знаний и практических умений, навыков; 1 – объем усвоенных знаний и практических умений и навыков составляет более половины; 2 – овладел всеми знаниями, умениями и навыками, предусмотренными программой	Входной мониторинг (уровень готовности к освоению программы; уровень мотивации). Промежуточный мониторинг (уровень освоения содержания программы). Итоговый мониторинг (уровень освоения содержания программы, уровень удовлетворенность и процессом и результатом обучения).	Протокол педагогического наблюдения, анкетирование, тестирование.
--	---	---	--	--

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. Цибульникова В. Е. Общие основы педагогики: учебно-методическое пособие / В. Е. Цибульникова; Москва: Национальный книжный центр, 2015. – 128 с.
2. Буйлова Л.Н. Педагогические технологии дополнительного образования детей: теория и опыт. – М, 2002
3. Котова, Светлана Аркадьевна. Педагогика начального образования : Для бакалавров / С. А. Котова, Л. Ю. Савинова, А. А. Денисова ; Под ред. С. А. Котовой . – Санкт-Петербург, 2021 . – 332 с.

4. [Л.С.Выготский. Психология развития ребенка. Москва Э КС М - PDF FreeDownload \(docplayer.ru\)](#)
5. [Волшебная сила растяжки читать онлайн, Евгений Зуев \(knigogid.ru\)](#)
6. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий – М.: 2001.
7. Менхин А.В., Менхин Ю.В. Учебник инструктора групповых фитнес – занятий – Москва, 2002г.
8. Сайкина Е.Т. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях – Санкт-Петербург, 2008 г.
9. Сайкина Е.Т. Фитнес в школе – Санкт-Петербург, 2005г.
10. В.А. Тищенко <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-metodiki-razvitiya-sily-u-detey-raznogo-shkolnogo-vozrasta/viewer>
11. «Продукты и блюда в детском питании» К.С. Ладодо, Л.В. Дружинина
12. <http://www.materinstvo.ru/art/rebenok-ne-est-kashi> ПИТАНИЕ
13. <https://www.maam.ru/detskij-sad/fitnes-v-detskom-sadu.html> Л.Федоровская "Фитнес в детском саду. Использование фитнес-технологий в ДОУ" .
14. Инфоурок, библиотека материалов. –
15. Т.Дьячкова "ЛФК для дошкольников", МААМ.RU
16. <https://gimnastikasport.ru/detskaya/fitbol-sadu.html>
17. Гафиятуллина Э.И. "Стэп-аэробика в детском саду"

Информационное обеспечение программы.

1. <http://proka4aem.ru/fitnes/teoriya-fitness/detskij-fitness-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>.
<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2015/11/20/step-aerobika-v-detskom-sadu> - стэп
6. <https://vesanet.com/content/aerobika-dlya-detei> - ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЭРОБИКА
7. <https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2019/02/03/relaksatsiya-v-dou> -

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 «Детский фитнес» предназначена обучения для детей 7-8 лет, срок реализации: 1 год.

Цель: овладение основами здорового, активного и безопасного образа жизни посредством освоения системы упражнений, повышающих общую физическую выносливость детей в период адаптации к школьному обучению, в процессе активной игровой и двигательной деятельности.

На занятиях по программе «Детский фитнес» 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, что помогает успешной адаптации к школьному обучению. Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походки,

профилактике плоскостопия и нарушения осанки. Всё содержание программы реализуется в интеграции с игровой деятельностью детей, которая остаётся ещё важной для младших школьников.

Планируемый результат реализации программы: готовность ребёнка к ведению здорового образа жизни на основе развития его адаптивных способностей и интереса к новому виду 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 адаптации 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	С 1 неделя	Формирование групп. Знакомство. Организационное собрание.	1 1	беседа
2.	СК	С 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	С 10 неделя	Посещение музейного комплекса, библиотеки.	1 1	Беседа
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	1 1	Беседа, пед.наблюдение, индивидуальный

			гимнастики. Лечебная гимнастика.		й 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.	С 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 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	Беседа, пед.наблюдение, фронтальный опрос
22.	У	22 неделя	Релаксация (основной комплекс). Режим питания (составление). Вводные силовые комплексы в разминке, 4 заминки. Дыхательная гимнастика (основной	1 1	Беседа, пед.наблюдение, фронтальный опрос

			комплекс).		
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 силовые комплексы в разминке, 4 заминки. Дыхательная гимнастика.	1 1	Беседа, пед.наблюдение. 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.	С СК	29 неделя	Элементы стэпа. Фитбол (базовый основной комплекс). Лечебная гимнастика.	1 1	Экскурсии в городской музей.
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.	A	33 неделя			Беседа, пед.наблюдение, индивидуальный опрос
34.	B	A 34 неделя	Танцевальные комплексы с элементами дыхательной гимнастики, пальцевой гимнастики, ритмической гимнастики. Лечебная гимнастика (основной комплекс).	1 1	Беседа, пед.наблюдение, фронтальный опрос, тестирование, контрольные упражнения, анкетирование.
35.	A	35 неделя	Итоговый мониторинг. Контрольные и тестовые упражнения.	1 1	Беседа, пед.наблюдение. индивидуальный опрос, контрольные упражнения, анкетирование.
36	C СК	36 неделя	Итоговое занятие для родителей, индивидуальные консультации.	1 1	Беседа, 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	Беседа	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, акция	30 сентября
5	Собрания детских и родительских коллективов	Встреча	В течение месяца
Октябрь			
1	Международный день пожилых людей	Концерт, посиделки	1 октября
2	Международный день музыки	Видеофильм	1 октября
3	День защиты животных	Беседа, акция	4 октября
4	День учителя	Беседа	5 октября
5	День отца	Беседа	20 октября
6	Открытие творческого сезона	Концерт	В течение месяца

Ноябрь			
1	День народного единства	Викторина	4 ноября
2	День матери	Выставка	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	Выставка	23 февраля
Март			
1	Международный женский день	Концерт	8 марта
2	День воссоединения Крыма с Россией	Беседа	18 марта
3	Всемирный день театра	Спектакль	27 марта
Апрель			
1	Всемирный день здоровья	День здоровья	7 апреля
2	День космонавтики	Выставка	12 апреля
3	День памяти о геноциде советского народа	Беседа	19 апреля
Май			
1	Праздник Весны и Труда	Беседа	1 мая
2	День Победы	Музейный урок, беседа	9 мая
3	День детских общественных организаций	Беседа,	19 мая
4	День славянской письменности и культуры	Викторина	24 мая
5	Прием выпускников директором ЦВР	Торжественный прием	3 неделя мая

**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

**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) упражнениями 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) приёмами 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.

Метапредметные результаты освоения программы.

Показатели, критерии	ФИО ребенк а	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.