

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 подростков»

Возраст обучающихся: 13 -17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Семенова Галина Фадисовна,
педагог дополнительного образования

Содержание

1.	Комплекс основных характеристик	
	1.1. Пояснительная записка	
	1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы	
	1.3. Содержание общеразвивающей программы	
	1.3.1. Учебный план	
	1.3.2. Учебный (тематический) план	
	1.3.3. Содержание учебного (тематического) плана	
	1.4. Планируемые результаты	
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	
	2.1. Календарный учебный график	
	2.2. Условия реализации программы	
	2.2.1. Материально-техническое обеспечение	
	2.2.2. Кадровое обеспечение	
	2.2.3. Методические материалы	
	2.3. Формы аттестации / контроля и оценочные материалы	
3.	Список литературы	
	3.1. Нормативные документы	
	3.2. Литература, использованная при составлении программы	
	3.3. Литература для обучающихся и родителей	
4.	Аннотация	
5.	Приложения	
	5.1. Календарный план воспитательной работы	
	5.2. Диагностические материалы	

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 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 российского народа» (Концепция развития дополнительного образования детей).

Физическое и нравственное здоровье подрастающего поколения относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Общество нуждается в здоровых, конкурентоспособных людях.

Одной из проблем системы образования в организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми-подростками является недостаточный объём двигательной активности при увеличении школьной учебной нагрузки. Физиологические проблемы, связанные с перестройкой всего организма и активным ростом, значительно снижают двигательную активность учащихся, максимально сокращают время на отдых и восстановление организма. Решить проблемы возможно, если увлечь подростков идеей здорового образа жизни, регулярными занятиями физической культурой и спортом.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес для подростков» направлена на популяризацию идей здорового образа жизни и организацию двигательной активности девочек-подростков, на укрепление их психического и физического здоровья, на развитие личностных волевых качеств, на умение самостоятельно планировать и осуществлять собственную досуговую деятельность.

Реализация программы создаёт условия для самоопределения и социализации обучающихся, что отвечает требованиям общества, государства и региона (Стратегия развития воспитания в Свердловской области до 2025 года).

Отличительные особенности программы.

Реализация ДОП «Фитнес для подростков» 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 с учетом психофизических особенностей каждой возрастной категории детей. Это увлекательные занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, а так же включающие в себя теоретические знания.

На занятиях по программе «Фитнес для подростков» каждый ребёнок, независимо от уровня физической подготовленности, имеет возможность познакомиться с элементами оздоровительных направлений фитнеса: фитбола, степ-аэробики, стретчинга, слайд – аэробики, комплексами дыхательной гимнастики, комплексами силовой аэробики. Так как в основе реализации программы лежит принцип «от простого – к сложному», все обучающиеся успешно её осваивают. 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 главной возрастной особенностью девочек-подростков – желанием быть здоровой и красивой.

Адресат общеразвивающей программы: девушки 13 – 17 лет в количестве 12 – 15 человек, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий фитнесом. Обязательным условием является наличие медицинской справки об отсутствии противопоказаний для занятий фитнесом.

Особенность возрастной категории девочек-подростков связана с перестройкой организма – половым созреванием. Изменение роста и веса сопровождается изменением пропорций тела. Интенсивный рост скелета опережает рост мускулатуры, что приводит к подростковой угловатости. Подросток, уделяя большое внимание своей внешности, в то же время чувствует себя неуклюжим, неловким. Угловатость движений, лишний вес или худоба приводят к чувству неполноценности, замкнутости, что может спровоцировать психологические проблемы. Занятия фитнесом способны исправить физические недостатки и добиться определённого эстетического результата, снять тревожность по поводу своей внешности, сформировать положительное отношение к своему новому физическому образу. Весь механизм реализации программы направлен на то, чтобы поддержать здоровье девушек на максимальном уровне, развить их физические возможности, доказать необходимость занятий фитнесом в системном режиме, научить заниматься их самостоятельно.

Режим занятий.

Продолжительность одного академического часа – 40-45 минут.

Перерыв между академическими часами – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 4 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Объем общеразвивающей программы – 144 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.

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, становлению их гражданственности и активной жизненной позиции.

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.

Уровень общеразвивающей программы – базовый.

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

Перечень видов занятий: беседа, лекция, практическое занятие, тренинг, экскурсия, открытое занятие.

Перечень форм подведения итогов реализации общеразвивающей программы: педагогические конкурсы, мастер-класс, презентация, итоговое занятие, участие в мероприятиях ЦВР.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель: формирование базовой культуры активного, здорового и безопасного образа жизни подростков посредством освоения системы знаний о физическом совершенствовании человека и занятий фитнесом.

Задачи.

Обучающие:

- познакомить с системой знаний о физической культуре, ее развитии и роли в ведении активного, безопасного и здорового образа жизни;
- научить выполнять комплексы упражнений основных направлений фитнеса, направленных на развитие основных физических качеств и адаптивных способностей организма и самостоятельно использовать их в повседневной жизни;
- сформировать систему знаний о правильном питании, правилах гигиены и режиме дня;
- научить умению грамотно регулировать собственную физическую нагрузку для самостоятельных занятий с различной функциональной направленностью.

Развивающие:

- способствовать формированию навыков самоорганизации и самоконтроля;
- развивать умение управлять собственными эмоциями, выявлять и анализировать причины эмоций, принимать себя и других;
- развивать готовность осуществлять познавательную деятельность на основе инициативности и самостоятельности;
- развивать умение осуществлять как личную, так и деловую коммуникацию - совместную деятельность на основе сотрудничества с педагогом и сверстникам
- научить соотносить свои действия с желаемым результатом и корректировать их.

Воспитательные:

- содействовать гражданско-патриотическому и духовно-нравственному воспитанию;
- стимулировать участие в жизни семьи, образовательной организации, местного сообщества;

- способствовать формированию ответственного отношения к своему здоровью, навыков безопасного поведения в том числе в интернет-среде;
- сформировать готовность к саморазвитию и самоопределению;
- сформировать 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.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

1.3.1. Учебный план

Уровень сложности	Год обучения	Разделы (модули)	Количество часов			Формы аттестации
			Всего	Теория	Практика	
Базовый	1	Введение в программу. Цели и задачи курса.	12	3	9	Фронтальный опрос; индивидуальный опрос.
		Рациональное питание. Значение правильного питания в жизнедеятельности человеческого организма.	12	3	9	
		Комплексы базовых упражнений.	15	3	12	
		Основы силовой подготовки: основные понятия.	15	3	12	Педагогическое наблюдение; контрольные упражнения; индивидуальный опрос.
		Основы стретчинга: понятие, правила, травмобезопасность.	15	3	12	
		Лечебная гимнастика: цель, задачи, значение.	15	3	12	
		Направления фитнеса: особенности, значение, травмобезопасность.	12	2	10	
		Танцевальные комплексы: значение, польза.	12	2	10	
		Релаксация.	8	2	6	
		Итоговое занятие.	4	-	4	
		Социокультурный блок	24	12	12	Педагогическое наблюдение
		Итого			144	36
Всего по программе			144	36	108	

1.3.2. Учебный (тематический) план.

№	Блок. Тема.	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Общее	Теория	Практика	

Учебно-развивающий блок		120	24	96	
1.	Введение в программу. Цели и задачи курса.	12	3	9	Фронтальный опрос; индивидуальный опрос.
1.1.	Теоретические основы фитнеса. Основные понятия и термины.	4	1	3	
1.2.	Костно-мышечное строение человека.	4	1	3	
1.3.	Физиология женского организма.	4	1	3	
2.	Рациональное питание. Значение правильного питания в жизнедеятельности человеческого организма.	12	3	9	Фронтальный опрос; индивидуальный опрос.
2.1.	Диеты: вред или польза.	4	1	3	
2.2.	Составление вариантов меню.	4	1	3	
2.3.	Режим питания.	4	1	3	
3.	Комплексы базовых упражнений.	15	3	12	Педагогическое наблюдение; контрольные упражнения.
3.1.	Комплексы разминки.	5	1	4	
3.2.	Ритмическая гимнастика.	5	1	4	
3.3.	Шаговая гимнастика.	5	1	4	
4.	Основы силовой подготовки: основные понятия.	15	3	12	Педагогическое наблюдение; контрольные упражнения; индивидуальный опрос.
4.1.	Силовая выносливость. Травмобезопасность.	5	1	4	
4.2.	Шейпинг: особенность, значение; основные комплексы + усложнения.	5	1	4	
4.3.	Силовые комплексы на работу основных групп мышц, «женские группы мышц».	5	1	4	
5.	Основы стретчинга: понятие, правила, травмобезопасность.	15	3	12	Педагогическое наблюдение; контрольные упражнения; индивидуальный опрос.
5.1.	Заминки. Их значение на занятии.	5	1	4	
5.2.	Статический и динамический стретчинг, особенности.	5	1	4	
5.3.	Базовые комплексы стретчинга на растягивание основных мышц и суставов.	5	1	4	
6.	Лечебная гимнастика: цель, задачи, значение.	15	3	12	Педагогическое наблюдение; контрольные упражнения; индивидуальный опрос.
6.1.	Дыхательная гимнастика, пальцевая гимнастика, мимическая гимнастика.	8	2	6	
6.2.	Профилактические комплексы упражнений.	7	1	6	
7.	Направления фитнеса: особенности, значение, травмобезопасность.	12	2	10	Педагогическое наблюдение; Контрольные упражнения.
7.1.	Фитбол.	6	1	5	
7.2.	Степ – аэробика.	6	1	5	
8.	Танцевальные комплексы: значение, польза.	12	2	10	Педагогическое наблюдение; Контрольные упражнения.
8.1.	Танцевальные связки: элементы кардиофанк, чарльстон.	6	1	5	
8.2.	Танцевальные связки: элементы рок-н-ролл, латино.	6	1	5	
9.	Релаксация	8	2	6	Педагогическое наблюдение; контрольные упражнения.
9.1.	Значение релаксации в жизни человека.	4	1	3	
9.2.	Приемы релаксации	4	1	3	
10.	Итоговое занятие.	4	-	4	

Социокультурный блок		24	12	12	
1.	Организационный период: комплектование групп, собрания, инструктажи по ТБ.	6	3	3	Педагогическое наблюдение; фронтальный опрос.
2.	Участие в мероприятиях ЦВР	8	4	4	
3.	Экскурсии, беседы.	10	5	5	
ИТОГО:		144	36	108	

1.3.3. Содержание учебного (тематического) плана

№	Раздел	Тема
1.	Теоретические основы фитнеса.	Теория: введение в программу - «Анатомия и физиология женского организма», «Приемы самоорганизации в повседневной жизни на уровне ЗОЖ», «Вредные привычки», «Гигиенические нормы и требования на занятиях для девушек» схем и таблиц. Практика: работа с раздаточным материалом +разминка основных групп мышц.
2.	Теория рационального питания.	Теория: «Представление о правильном питании, его значении в жизни человека», «Режим питания, его значение в жизни школьника», «Энергетическая ценность продуктов: белки, жиры, углеводы». Практика: составление индивидуального меню завтраков, обедов и ужинов; правильные и полезные перекусы.
3.	Базовые движения.	Теория: «Значение базовых упражнений», «Особенности музыкального сопровождения», «Аэробика высокой и низкой интенсивности». Практика: комплекс вводных и основных базовых упражнений высокой и низкой интенсивности.
4.	Основы силовой подготовки.	Теория: «Значение и особенности мышечной системы человека», «Гармоничное развитие основных групп мышц», «Травмобезопасность на силовых тренировках», Практика: комплекс вводных и основных силовых упражнений, для укрепления мышц рук, ног, плечевого и брюшного пояса, в партере и с использованием гантелей (до 3 кг).
5.	Основы стретчинга.	Теория: «Виды стретчинга», «Травмобезопасность», «Регулирование болевых ощущений во время стретчинга». Практика: комплекс вводных и основных упражнений статического и элементы динамического стретчинга, дыхательная гимнастика.
6.	Лечебная гимнастика.	Теория: «Особенности лечебной гимнастики при нарушении осанки, сколиозе, плоскостопии», «Способы развития физической выносливости». Практика: вводные и основные комплексы упражнений для укрепления сердечно – сосудистой и дыхательной систем, общей физической выносливости, мышц брюшного пояса, подбор индивидуальных упражнений.
7.	Направления фитнеса.	Теория: «Особенности основных направлений фитнеса: фитбол, стэп и слайд-аэробика, «Звёздная тренировка», калланетик, бодифлекс, «Травмобезопасность», «Правильное дыхание». Практика: вводные и основные комплексы упражнений основных направлений фитнеса, дыхательная гимнастика, составление мини-программ по коррекции собственной внешности.
8.	Танцевальная аэробика.	Теория: «Молодёжные стили», «Ритмический слух», «Правильная осанка – красивая походка». Практика: комплекс вводных и основных упражнений, используемых в танцевальной разминке; ритмическая гимнастика.
9.	Релаксация.	Теория: «Релаксация – восстановление после занятия», «Диафрагменное дыхание во время релаксации», «Развитие воображения». Практика: вводные и основные упражнения для расслабления всех групп мышц; приём диафрагменного дыхания; контроль собственного

		положительного эмоционального настроя.
10.	Итоговое занятие.	Презентация итогов работы группы перед родителями.
11.	Социо-культурный блок.	Организационный период: мастер-классы, консультации для родителей, комплектование групп, собрания, инструктажи по ТБ, участие в мероприятиях ЦВР, экскурсии, беседы.

1.4. Планируемые результаты.

Предметные.

- знает и соблюдает правила гигиены и техники безопасности на занятии и в повседневной деятельности;
- имеет представление о составляющих здорового и безопасного образа жизни;
- владеет специальной терминологией в соответствии с программой;
- владеет навыками выполнения упражнений для тренировки определенных групп мышц;
- владеет навыками составления меню правильного питания с учетом калорийности продуктов;
- применяет знания о здоровом образе жизни в повседневной жизни;
- выполняет творческие задания для повышения собственного физического уровня.

Метапредметные результаты.

Регулятивные:

- владеет навыками самоорганизации и самоконтроля в деятельности.

Познавательные:

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

Коммуникативные:

- уважительно относится к собеседнику, соблюдает правила ведения диалога и дискуссии;
- строит речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей
- принимает цель совместной деятельности, может распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы.

Личностные результаты.

Окончив курс обучения по программе у подростков будут:

- сформирована личная система гражданско-патриотического и духовно-нравственного воспитания;
- сформировано желание участвовать в жизни семьи, организации, местного сообщества;
- сформировано ответственное отношение к своему здоровью, к правилам безопасного поведения в том числе в интернет-среде;
- сформировано реальное представление о себе и своих способностях;
- возможность для популяризации преимущества здорового образа жизни, просвещения родителей в вопросах сохранения здоровья.

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

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	4
4.	Количество часов	144
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 1кг – 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».

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 детей-подростков, 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. Теоретические основы фитнеса.	Презентация к занятию «Что такое фитнес».	- словесные (беседа, объяснение, инструктаж); - наглядные наблюдение, иллюстрации);	Групповая.
2.	Рациональное питание. Значение правильного питания в жизнедеятельности человеческого организма.	Презентация к занятию «Значение сбалансированного питания», «Диета-польза или вред?», «Витамины-польза или вред?», «Как самостоятельно составить меню?». LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений	- словесные (беседа, объяснение, инструктаж); - наглядные наблюдение, иллюстрации); - практические упражнения); технология проблемно-диалогического обучения (Мельникова Е.Л.); - использование дистанционных технологий.	Групповая, индивидуально-групповая.
3.	Комплексы базовых упражнений.	Презентация к занятию «Значение базовых упражнений». Картотека комплексов базовых упражнений (утренняя гимнастика, виды и уровни физкультурной разминки, видеоматериалы). LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений	Технология личностно-ориентированного обучения; практические (упражнения); - использование дистанционных технологий.	Групповая, индивидуально-групповая.
4.	Основы силовой подготовки.	Презентация к занятию «Развитие силовых качеств у девушек». Картотека упражнений на развитие силовых качеств: упражнения на коррекцию основных групп мышц, комплексы упражнений с отягощением. LearningApps.org - создание мультимедийных	- словесные (беседа, объяснение, инструктаж); - наглядные (наблюдение, иллюстрации); - практические (упражнения); - технология личностно-ориентированного обучения; практические (упражнения); - использование	Групповая, индивидуально-групповая.

		интерактивных упражнений	дистанционных технологий.	
5.	Основы стретчинга.	Презентация к занятию «Волшебная сила стретчинга». Картотека упражнений статического стретчинга с элементами динамического стретчинга. Тесты на развитие гибкости. LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений	- словесные (беседа, объяснение, инструктаж); - наглядные (наблюдение, иллюстрации); - практические (упражнения); - технология личностно-ориентированного обучения; практические (упражнения); - использование дистанционных технологий.	Групповая, индивидуально-групповая.
6.	Лечебная гимнастика.	Презентация к занятию «Значение лечебной физкультуры». Картотека упражнений ЛФК: упражнения для укрепления мышц спины, упражнения для профилактики нарушения осанки, сколиоза и плоскостопия, гимнастика для глаз, жиросжигающие аэробные комплексы, комплексы упражнений дыхательной гимнастики, комплексы упражнений самомассажа. LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений	- словесные (беседа, объяснение, инструктаж); - наглядные (наблюдение, иллюстрации); - практические (упражнения); - технология проблемно-диалогического обучения (Мельникова Е.Л.) - технология личностно-ориентированного обучения; практические (упражнения); - использование дистанционных технологий.	Индивидуальная.
7.	Направления фитнеса.	Презентация к занятию «Разнообразие фитнеса». Картотека комплексов упражнений на фитболе и степ-платформе (вводные, основные и с элементами усложнения). LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений	- словесные (беседа, объяснение, инструктаж); - наглядные (наблюдение, иллюстрации); - практические (упражнения); - использование дистанционных технологий.	Групповая, индивидуально-групповая.
8.	Танцевальная	Презентация к занятию	- словесные (беседа,	Групповая.

	аэробика.	«Танцевальная аэробика». Видео-материал RussiaJust Dance, собственный показ.	объяснение, инструктаж); - наглядные (наблюдение, иллюстрации); - практические (упражнения); - использование дистанционных технологий.	
9.	Релаксация.	Презентация к занятию «Приёмы саморегуляции организма». Картотека упражнений релаксации. Приёмы психоэмоциональной разгрузки. LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений	- словесные (беседа, объяснение, инструктаж); - практические (упражнения); - технология личностно-ориентированного обучения; практические (упражнения); - использование дистанционных технологий.	Групповая, индивидуально-групповая.

2.3. Формы аттестации / контроля и оценочные материалы.

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля/ промежуточной аттестации	Диагностический инструментарий (формы, методы диагностики)
Личностные	- уважительно относятся к достижениям своей Родины, к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию; - активно участвуют в жизни семьи, организации, в детском самоуправлении, гуманитарной деятельности; - соблюдают правила техники безопасности и поведения, - оценивают свое и чужое поведение с позиции нравственных и правовых норм; - проявляют интерес к изучению профессий, - стремятся к самовыражению в искусстве, - участвуют в практической экологической деятельности	0 – владеет менее чем половиной объема знаний, практических умений и навыков; 1 – объем усвоенных обучающимися знаний практических умений и навыков; составляет более половины; 2 – освоил весь объем знаний практических умений и навыков.	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 планируемым результатам	Педагогическое наблюдение. Собеседование, викторины. Открытое занятие. Участие в конкурсных мероприятиях разного уровня (тесты, опросы)

Метапредметные	Владеют навыками самоорганизации и самоконтроля: - управлять собственными эмоциями; - выявлять и анализировать причины эмоций; - принимать себя и других. - строить логические умозаключения. Владеют элементарными исследовательскими навыками, - умеют осуществлять поиск, отбор, анализ, систематизацию информации; Владеют коммуникативными навыками: - избегать конфликтов в личном общении, - договариваться, оказывать помощь в деловом общении, - осуществлять совместную деятельность.	0 – владеет менее чем половиной объема знаний, практических умений и навыков; 1 – объем усвоенных обучающимся знаний практических умений и навыков; составляет более половины; 2 – освоил весь объем знаний практических умений и навыков.	Входной мониторинг (уровень подготовленности к освоению программы; уровень мотивации). Промежуточный мониторинг по итогам 1 полугодия (уровень освоения содержания программы, уровень достижений ребенка). Итоговый мониторинг по итогам учебного года (уровень освоения содержания программы, уровень достижений ребенка, уровень удовлетворенности процессом и результатом обучения).	Педагогическое наблюдение. Собеседование, викторины. Открытое занятие. Участие в конкурсных мероприятиях разного уровня (тесты, опросы)
Предметные. Базовый уровень				
Теоретическая	- Знает и соблюдает правила гигиены и техники безопасности на занятии и в повседневной деятельности - Имеет представление о составляющих здорового и безопасного образа жизни - Владеет специальной терминологией в соответствии с программой	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	Педагогическое наблюдение. Собеседование, викторины. Открытое занятие. Участие в конкурсных мероприятиях разного уровня (тесты, опросы)
Практическая	- Владеет навыками выполнения упражнений для тренировки определенных групп мышц - Владеет навыками составления меню правильного питания с учетом калорийности продуктов.			

Творческие способности	- Применяет знания о здоровом образе жизни в повседневной жизни. - Выполняет творческие задания для повышения собственного физического уровня	0 – не принимает участие в выступлениях; 1 – принимает участие в выступлениях; 2 – принимает активное участие в концертах, выступлениях.		
------------------------	--	--	--	--

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, Виктория Евгеньевна. Общие основы педагогики: учебно-методическое пособие / В. Е. Цибульникова; Москва: Национальный книжный центр, 2015., 128 стр.
2. Буйлова Л.Н. педагогические технологии дополнительного образования детей: теория и опыт. – М, 2002
3. Д.С.Выготский. Психология развития ребенка. Москва Э КС М - PDF FreeDownload (docplayer.ru)
4. Зуев Е.В. (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.
8. Тищенко В.А. <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-metodiki-razvitiya-sily-u-detey-raznogo-shkolnogo-vozrasta/viewer>
9. К.С. Ладодо, Л.В. Дружинина<http://www.materinstvo.ru/art/rebenok-ne-est-kashi> ПИТАНИЕ
10. Л.Федоровская "Фитнес в детском саду. Использование фитнес-технологий в ДОУ". <https://www.maam.ru/detskij-sad/fitnes-v-detskom-sadu.html>.
11. Т.Дьячкова "ЛФК для дошкольников", МААМ.
12. <https://gimnastikasport.ru/detskaya/fitbol-sadu.html>
13. Гафиятуллина Э.И. "Стэп-аэробика в детском саду"
14. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2015/11/20/step-aerobika-v-detskom-sadu> - стэп
15. <https://vesanet.com/content/aerobika-dlya-detei> - ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЭРОБИКА
16. <https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2019/02/03/relaksatsiya-v-dou> -

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>.

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;

3. Лисицкая Татьяна | Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе | Журнал «Спорт в школе» № 19/2009 (1sept.ru)
4. <http://ds39.detkin-club.ru/editor/29/files/1829ea15a6c369efe57a1c604dceec6d.pdf>
5. <https://med.wikireading.ru/76231>

4. Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес для подростков» возраст обучающихся 13 – 17 лет, срок реализации: 1 год.

Цель: формирование базовой культуры активного, здорового и безопасного образа жизни подростков посредством освоения системы знаний о физическом совершенствовании человека через систему занятий фитнесом.

ДОП «Фитнес для подростков» направлена на популяризацию идей здорового образа жизни и организацию двигательной активности девочек-подростков, на укрепление их психического и физического здоровья, на развитие личностных волевых качеств, на умение самостоятельно планировать и осуществлять собственную образовательную досуговую деятельность.

На занятиях по программе «Фитнес для подростков» каждый подросток, независимо от уровня физической подготовленности, имеет возможность познакомиться с элементами оздоровительных направлений фитнеса: фитбола, степ-аэробики, стретчинга, слайд – аэробики, комплексами дыхательной гимнастики, комплексами силовой аэробики. Так как в основе реализации программы лежит принцип «от простого – к сложному», все обучающиеся успешно её осваивают. 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 главной возрастной особенностью девочек-подростков – желанием быть здоровой и красивой.

Планируемый результат реализации программы: готовность подростка к ведению активного, здорового и безопасного образа жизни на основе развития его адаптивных способностей, интереса к новому виду деятельности, мотивации на дальнейшее обучение и повышения своего образовательного уровня.

5. Приложения.

5.1. Календарно-тематический план

№	ББлок	Неделя	Тема, форма проведения занятия	Кол-во часов	Формы контроля
Первое полугодие					
1.	ССК	1 неделя	Формирование групп. Знакомство. Организационное собрание.	2 2	беседа
2.	ССК	2 неделя	Вводное занятие. Цели и задач на учебный год. Инструктаж по ТБ.	2 2	беседа
3.	У	3 неделя	Теоретические основы фитнеса – главные понятия. Правильное питание, значение. Физиология женского организма. Разминка, значение. Разминка, практика.	2 2	Беседа, пед.наблюдение, фронтальный опрос
4.	У	4 неделя	Базовые упражнения (основной комплекс) в разминке.Травмобезопасность. Физиология женского организма. Дыхательная гимнастика.	2 2	Беседа,пед.наблюдение, фронтальный опрос
5.	У	5 неделя	Мышечное строение человека. Основы силовой подготовки (основные комплексы), значение. Базовые силовые упражнения.	2 2	Беседа, пед.наблюдение. фронтальный опрос
6.	У	6 неделя	Мышечноестроение человека. Лечебная гимнастика. Гигиена девушки. Разминка: введение новых упражнений. Основы стретчинга: 4 заминки.	2 2	Беседа, пед.наблюдение. фронтальный опрос
7.	У	7 неделя	Дыхательная гимнастика: восстановление дыхания, базовые упражнения. Базовые силовые упражнения. Основы стретчинга: 4 заминки.	2 2	Беседа, пед.наблюдение, фронтальный опрос
8.	У	8 неделя	Релаксация, значение. Режим питания (составление индивидуальных мини-программ). Базовые силовые упражнения в разминке, 4заминки. Лечебная гимнастика. Дыхательная гимнастика.	2 2	Беседа, пед.наблюдение. индивидуальный опрос
9.	У	9 неделя	Входной мониторинг.	2 2	Беседа, пед.наблюдение. индивидуальный опрос
10.	ССК	10 неделя	Посещение музейного комплекса.	2 2	Беседа
11.	У	11 неделя	Стэп-аэробика, основной комплекс. Фитбол (базовый комплекс). Мышечноестроение человека. Комплексы базовых упражнений в разминке и в основной части занятия. Заминки. Основной комплекс стретчинга. Релаксация.	2 2	Беседа, пед.наблюдение, фронтальный опрос

12.	У	12 неделя	Кардиотренировка, значение. Танцевальные комплексы с элементами дыхательной гимнастики, пальцевой гимнастики, ритмической гимнастики. Лечебная гимнастика. Основной комплекс стретчинга. Релаксация.	2 2	Беседа, пед.наблюдение, индивидуальный опрос
13.	У	13 неделя	Мышечное строение человека. Комплексы силовых базовых упражнений в разминке и в основной части занятия. Основной комплекс стретчинга. Релаксация.	2 2	Беседа, пед.наблюдение, индивидуальный опрос
14.	У	14 неделя	Танцевальные комплексы с элементами дыхательной гимнастики, пальцевой гимнастики, ритмической гимнастики. Комплексы силовых базовых упражнений в разминке и в основной части занятия.	2 2	Беседа, пед.наблюдение, индивидуальный опрос
15.	У		Стэп-аэробика - кардиотренировка. Фитбол (базовый комплекс). Лечебная гимнастика. Основной комплекс стретчинга. Релаксация.	2 2	Беседа, пед.наблюдение, индивидуальный опрос, контрольные упражнения
16.	У	16 неделя	Элементы стэпа. Фитбол (базовый комплекс). Лечебная гимнастика. Основной комплекс стретчинга. Релаксация.	2 2	Беседа, пед.наблюдение, индивидуальный опрос, контрольные упражнения
17.	ССК	17 неделя	Текущий мониторинг.	2 2	Беседа, пед.наблюдение, индивидуальный опрос, контрольные упражнения
Итого за первое полугодие				68	
Второе полугодие					
18.	У	18 неделя	Теоретические основы фитнеса: основные понятия. Физиология женского организма. Повторный инструктаж по ТБ. Комплексы силовых базовых упражнений в разминке и в основной части занятия.	2 2	Беседа, пед.наблюдение, фронтальный опрос
19.	У	19 неделя	Мышечное строение человека. Физиология женского организма. Основы силовой подготовки (основные комплексы), значение. Лечебная гимнастика. Базовые силовые упражнения. Основной комплекс стретчинга. Релаксация.	2 2	Беседа, пед.наблюдение, фронтальный опрос

20.	У	20 неделя	Танцевальные комплексы с элементами дыхательной гимнастики, пальцевой гимнастики, ритмической гимнастики. Комплексы силовых базовых упражнений в разминке и в основной части занятия.	2 2	Беседа, пед.наблюдение, фронтальный опрос
21.	У	21 неделя	Элементы стэпа. Фитбол (базовый комплекс). Лечебная гимнастика. Основной комплекс стретчинга. Релаксация.	2 2	Беседа, пед.наблюдение, фронтальный опрос
22.	У	22 неделя	Релаксация (основной комплекс). Режим питания (составление). Основные силовые комплексы в разминке, 4 заминки.Лечебно – профилактическая гимнастика. Дыхательная гимнастика.	2 2	Беседа, пед.наблюдение, фронтальный опрос
23.	У	23 неделя	Элементы стэпа. Фитбол (базовый комплекс).Лечебно – профилактическая гимнастика. Основной комплекс стретчинга. Релаксация.	2 2	Беседа, пед.наблюдение, фронтальный опрос
24.	У	24 неделя	Мышечное строение человека. Основы силовой подготовки (основные комплексы), значение. Базовые силовые упражнения. Основной комплекс стретчинга. Релаксация.	2 2	Беседа, пед.наблюдение. индивидуальный опрос
25.	У	25 неделя	Релаксация (основной комплекс). Режим питания (составление). Вводные силовые комплексы в разминке, 4 заминки. Дыхательная гимнастика.	2 2	Беседа, пед.наблюдение. индивидуальный опрос
26.	У	26 неделя	Элементы стэпа. Фитбол (базовый комплекс). Лечебная гимнастика. Базовые силовые упражнения.	2 2	Беседа, пед.наблюдение. индивидуальный опрос, контрольные упражнения
27.	У	27 неделя	Танцевальные комплексы с элементами дыхательной гимнастики, пальцевой гимнастики, ритмической гимнастики. Базовые силовые упражнения.	2 2	Беседа, пед.наблюдение, индивидуальный опрос
28.	У	28 неделя	Праздник для родителей, «Веселые старты» на свежем воздухе.	2 2	Беседа, пед.наблюдение, индивидуальный опрос, контрольные упражнения
29.	СК	29 неделя	Элементы стэпа. Фитбол (базовый комплекс). Лечебная гимнастика. Основной комплекс стретчинга.	2 2	Экскурсии в городской музей.

			Релаксация.		
30.	У	30 неделя	Мышечное строение человека. Основы силовой подготовки (вводные комплексы), значение. Базовые силовые упражнения.	2 2	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.	2 2	Беседа, пед.наблюдение, индивидуальный опрос
32.	У	32 неделя	Элементы стэпа. Фитбол (базовый комплекс). Лечебная гимнастика. Основной комплекс стретчинга. Релаксация.	2 2	Беседа, пед.наблюдение, индивидуальный опрос
33.	А	33 неделя	Танцевальные комплексы с элементами дыхательной гимнастики, пальцевой гимнастики, ритмической гимнастики. Лечебная гимнастика.	2 2 2 2	Беседа, пед.наблюдение, индивидуальный опрос
34.	АВ	34 неделя	Итоговый мониторинг. Контрольные и тестовые упражнения.	2 2	Беседа, пед.наблюдение, фронтальный опрос, тестирование, кон трольные упражнения, анкетирование.
35.	А	35 неделя	Итоговое занятие для родителей, индивидуальные консультации.	2 2	Беседа, пед.наблюдение. индивидуальный опрос, контрольные упражнения, анкетирование.
336 .	ССК	36 неделя	Итоговое занятие для родителей и педагогов, индивидуальные консультации.	2 2	Беседа, пед.наблюдение. индивидуальный опрос, контрольные упражнения, анкетирование.
Итого за второе полугодие				76	
Итого за год				144	

5.2. Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятие	Форма организации	Сроки проведения
Сентябрь			
1	День знаний	Беседа, встреча в Парке аттракционов	1 сентября
2	День солидарности в борьбе с терроризмом	Беседа, видеофильм	3 сентября
3	Международный день распространения	Беседа	6 сентября

	грамотности		
4	День воссоединения ДНР, ЛНР, Херсонской и Запорожской областей с Россией	Беседа, музейный урок	30 сентября
5	Собрания детских и родительских коллективов	Собрание, встреча	В течение месяца
Октябрь			
1	Международный день пожилых людей	Концерт, мастер-класс	1 октября
2	Международный день музыки	Беседа	1 октября
3	День защиты животных	Акция	4 октября
4	День учителя	Беседа, газета.	5 октября
5	День отца	Беседа, выставка.	20 октября
6	Открытие творческого сезона	Концерт	В течение месяца
Ноябрь			
1	День народного единства	Акция, беседа	4 ноября
2	День матери	Выставка, концерт, встреча	24 ноября
3	День государственного герба РФ	Викторина	30 ноября
Декабрь			
1	День неизвестного солдата	Беседа, акция	3 декабря
2	Международный день инвалида	Мастер-классы	3 декабря
3	День добровольца в России	Встреча	5 декабря
4	День Героев Отечества	Акция, беседа, встреча	9 декабря
5	День конституции РФ	Викторина	12 декабря
6	Новогодняя кампания ЦВР	Спектакль, концерт	20-28 декабря
Январь			
1	День российского студенчества	Встреча	25 января
2	День блокады Ленинграда	Акция, видеофильм	27 января
3	День памяти жертв Холокоста	Беседа, видеофильм	27 января
Февраль			
1	День российской науки	Викторина	8 февраля
2	Международный день родного языка	Викторина	21 февраля
3	День защитника Отечества	Акция, встреча, выставка	23 февраля
Март			
1	Международный женский день	Видеофильм	8 марта
2	День воссоединения Крыма с Россией	Акция, музейный урок	18 марта
3	Всемирный день театра	Спектакль	27 марта
Апрель			
1	Всемирный день здоровья	День здоровья, поход	7 апреля
2	День космонавтики	Выставка	12 апреля
3	День памяти о геноциде советского народа	Музейный урок, беседа	19 апреля
Май			

1	Праздник Весны и Труда	Музейный урок, беседа	1 мая
2	День Победы	Выставка, Музейный урок, видеофильм	9 мая
3	День детских общественных организаций	Акция	19 мая
4	День славянской письменности и культуры	Викторина	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 светотражающих 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	Сентябрь, декабрь, март

	подозрительных предметов».	
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

5.3. Диагностические материалы.

1. Протокол педагогического наблюдения на занятии

№	ФИО	Правильность выполнения разминки	Правильность выполнения	Правильность выполнения	Артистизм, музыкальность	Инициатива, самостоятельность	Коммуникативность, коллективное	Самоконтроль

- 0 – недостаточный уровень выполнения;
1 – достаточный уровень выполнения;
2 – высокий уровень выполнения.

2. Контрольные упражнения.

Тестовый лист №1 – гибкость.

№	Название теста	До занятия	После занятия
1.	Стоя в наклоне вперед, дотянуться кончиками пальцев до пальцев ног		
2.	Плуг. Сидя, поставить пятку левой ноги к бедру правой, дотянуться до пальцев ног.		
3.	Сидя на полу, ноги разведены в стороны, дотянуться головой до колена		
4.	Гибкость и пластичность в танцевальных связках.		

- 0 – недостаточный уровень выполнения;
1 – достаточный уровень выполнения;
2 – высокий уровень выполнения.

Тестовый лист №2 – сила.

№	Название теста	Количество в минуту	Уровень
1.	Отжимание в упоре от пола на коленях	5 - 10 11 - 15 16 - 20	0 1 2

- 0 – недостаточный уровень;
1 – достаточный уровень;
2 – высокий уровень.

3. Критерии оценивания предметных результатов освоения программы.

1. уровень овладения системой знаний о значении физической культуры в жизни человека;
2. уровень освоения знаний о значении правильного питания, режима дня и правилах гигиены;
3. уровень освоения знаний и умений о мышечной силе;
4. уровень освоения и выполнения комплексов упражнений основных направлений фитнеса (кардиотренировка, стэп, фитбол, лечебная гимнастика, дыхательная гимнастика; силовая гимнастика, и др.)
5. уровень выполнения статического и динамического стретчинга;
6. уровень овладения приёмами саморегуляции (релаксация);
7. уровень умения вариативно использовать полученные знания и умения в повседневной жизни.

Оценивание личностных и метапредметных результатов освоения программы (протокол педагогического наблюдения)

Личностные.

1. Имеет объективное представление о себе и своих способностях;
2. Проявляет интерес к новому, стремится к приобретению новых знаний и умений;
3. Стремится к достижению результата;
4. Осознано, уважительно и доброжелательно относится к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре.
5. Знает и выполняет правила поведения на занятиях.

Метапредметные.

Регулятивные

6. Самостоятельно формулирует познавательную цель;
7. Оценивает свои возможности и учебные действия в выполнении работы;
8. Осознает качество и уровень усвоения учебного материала;
9. Правильно вносит необходимые изменения и дополнения в способ действия.

Познавательные

10. Анализирует объекты с целью выделения существенных и несущественных признаков; составляет целое из частей;
11. Устанавливает причинно-следственные связи, выстраивает логическую цепь рассуждения;
12. Может выделить и сформулировать учебную проблему;
13. Может определить и предложить способы ее решения.

Коммуникативные

14. Строит понятные для партнера высказывания;
15. Позитивно относится к процессу общения, может с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности;
16. Умеет дружить, уступать, убеждать;
17. Может контролировать деятельность участников группы, оказать помощь при затруднении;
18. Осмысливает, фиксирует сильные стороны своей деятельности и выявляет «западающие» компоненты (самоконтроль и самооценка), с педагогом планирует пути решения проблемы.

4. Тест по теме «ЗОЖ».

1. Здоровый образ жизни – это

- занятия физической культурой
- перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья
- индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
- лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий

2. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает

- радиоактивные вещества
- никотин
- эфирные масла
- цианистый водород

3. Что такое режим дня?

- порядок выполнения повседневных дел
- строгое соблюдение определенных правил
- перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
- установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых

4. Что такое рациональное питание?

- питание, распределенное по времени принятия пищи
- питание с учетом потребностей организма
- питание набором определенных продуктов
- питание с определенным соотношением питательных веществ

5. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность.

- белки, жиры, углеводы, минеральные соли
- вода, белки, жиры и углеводы
- белки, жиры, углеводы
- жиры и углеводы

6. Что такое двигательная активность?

- любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
- выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности
- занятие физической культурой и спортом
- количество движений, необходимых для работы организма

7. Что такое закаливание?

- повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.
- длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам.
- перечень процедур для воздействия на организм холода.
- купание в зимнее время.

8. Что такое личная гигиена?

- перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
- совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья
- правила ухода за телом, кожей, зубами
- выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний

9. Назовите основные двигательные качества.

- гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества
- умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения
- количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила
- состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений

10. Что не допускает ЗОЖ?

- употребление спиртного
- употребление овощей
- употребление фруктов
- занятия спортом

11. Что является обязательным компонентом ЗОЖ?

- чтение книг

- посещение лекций
- занятия спортом
- употребление в пищу овощей

12. Здоровье – это состояние полного...

- физического благополучия
- духовного благополучия
- социального благополучия
- все ответы верны.

5. Итоговый тест на знание основных правил здорового и безопасного образа жизни.

1. Определите, что такое личная гигиена:
 - а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
 - б) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний
 - в) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья +
2. Укажите основные двигательные качества:
 - а) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения
 - б) гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества +
 - в) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений
3. ЗОЖ включает в себя следующее:
 - а) охрану окружающей среды
 - б) улучшение условий труда
 - в) оба варианта верны +
 - г) нет верного ответа

Определите главную опору человека при движении:

- а) внутренние органы
 - б) скелет +
 - в) мышцы
4. Что является важным для здорового образа жизни?
 - а) рациональное питание+
 - б) личная и общественная гигиена
 - в) курение
 5. Фактор, который не оказывает влияние на здоровье человека:
 - а) наследственность
 - б) экологическая обстановка
 - в) уровень развития науки +
 6. Выберите продукты, которые должны быть исключены из рациона здорового человека:
 - а) кисломолочные продукты
 - б) фастфуд +
 - в) овощи и фрукты
 7. Что должен сделать человек после того, как поработал?
 - а) отдохнуть +
 - б) заняться домашними делами
 - в) выполнить комплекс упражнений
 8. К вредным привычкам не относится:
 - а) курение
 - б) просмотр мультфильмов +
 - в) алкоголь
 9. Не относится к алкоголю:
 - а) лимонад +
 - б) вино
 - в) пиво

10. Укажите неверное высказывание:
а) надо сочетать труд и отдых
б) надо чистить обувь и одежду
в) малоподвижный образ жизни полезен +
11. Что такое здоровый образ жизни?
а) лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий
б) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья +
в) перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья
12. Авицена в книге «Канон врачебной науки» выделил главный фактор, который позволяет сохранить здоровье:
а) режим сна;
б) режим питания;
в) спортивный режим;
г) двигательный режим. +
13. Правильно определите последовательность действий первой помощи при ранах:
1) ввести противостолбнячную сыворотку
2) доставить пострадавшего в лечебное учреждение
3) обработать края раны перекисью водорода
4) остановить кровотечение
5) поднять поврежденную часть тела выше туловища
а) 1, 2, 3, 4, 5.
б) 4, 3, 5, 2, 1. +
в) 2, 3, 4, 4, 1.
г) 5, 4, 2, 1, 3.
14. Какой должен быть уровень частоты сердечных сокращений у здорового человека?
а) 60 – 80 уд./мин
б) 72 – 80 уд./мин +
в) 80 – 85 уд./мин
г) 85 – 90 уд./мин
15. Что вызывает образование раковых опухолей у курильщиков?
а) цианистый водород
б) эфирные масла
в) радиоактивные вещества +
16. Что понимается под режимом дня?
а) порядок выполнения повседневных дел
б) установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых +
в) перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
17. Какие питательные вещества имеют энергетическую ценность?
а) вода, белки, жиры и углеводы
б) белки, жиры, углеводы +
в) белки, жиры, углеводы, минеральные соли
18. Витамины это:
а) Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов. +
б) Органические химические соединения, являющиеся ферментами.
в) Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма.
19. «Здоровье» в уставе Всемирной организации здравоохранения означает следующее:
а) Состояние полного физического, душевного и социального благополучия. +
б) Способность организма к выполнению профессиональных функций.
в) Отсутствие болезни.

20. Закаливание это:
- а) переохлаждение или перегрев организма
 - б) выполнение утренней гигиенической гимнастики
 - в) повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям +
21. Что такое утренняя гимнастика?
- а) важный элемент двигательного режима, где сосредоточен комплекс физических упражнений +
 - б) один из методов похудения
 - в) метод быстрого просыпания
22. Такое количество часов в день можно смотреть телевизор школьнику:
- а) 5 часов
 - б) 6 часов
 - в) 1 час +
23. Принципы, которые помогают сохранить и укрепить здоровье:
- а) научность
 - б) объективность
 - в) оба варианта верны +
 - г) нет верного ответа
24. Каждые _____ минут во время умственной работы нужно делать физкультурные паузы:
- а) 25 – 30 минут+
 - б) 40 – 45 минут
 - в) 55 – 60 минут
 - г) 70 – 75 минут
25. Определите элементы, которые включает в себя здоровый образ жизни:
- а) активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
 - б) двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;+
 - в) двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
 - г) двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений
26. Выберите правильную последовательность факторов, от которых зависит здоровье человека:
- 1) деятельность учреждений здравоохранения
 - 2) наследственности
 - 3) состояние окружающей среды
 - 4) условия и образ жизни
- а) 1, 2, 3, 4;
 - б) 2, 4, 1, 3;
 - в) 4, 3, 2, 1;+
 - г) 3, 1, 4, 2.
27. На что в первую очередь положительно влияет работа мышц?
- а) в целом на весь организм;+
 - б) преимущественно на суставы;
 - в) на соединительно-тканые структуры опорно-двигательного аппарата;
 - г) преимущественно на нервные «стволы», иннервирующие мышцы.
28. Отметьте признаки отравления наркотическими веществами:
- а) повышение мышечного тонуса, сужение зрачков, ослабление их реакции на свет, покраснение кожи;+

- б) тошнота и рвота, головокружение, кровотечение из носа, кашель, насморк;
 - в) горечь во рту, беспричинный смех, пожелтение кожи.
29. На какие группы разделяют школьников в соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности?
- а) основную, подготовительную, специальную;+
 - б) слабую, среднюю, сильную;
 - в) без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья;
 - г) оздоровительную, физкультурную, спортивную.