

Комитет образования города Курска  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 5 имени Героя Советского Союза летчика-  
космонавта И.П. Волка»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.  
Протокол № \_\_\_\_\_

Утверждаю  
Директор МБОУ «Средняя школа  
№ 5 им. И.П. Волка»  
\_\_\_\_\_ О.А. Скибина  
Приказ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.  
№ \_\_\_\_\_  
М.П.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
Физкультурно-спортивной направленности  
**«Фитнес»**  
(стартовый уровень)

Возраст учащихся: 11-15 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Гончарова Ксения Витальевна,  
педагог дополнительного  
образования

г. Курск, 2024 г.

## Оглавление

<b>1. Комплекс основных характеристик программы.....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель программы.....	5
1.3. Задачи программы.....	5
1.4. Планируемые результаты.....	6
1.5. Содержание программы .....	7
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий.....</b>	<b>12</b>
2.1. Календарный учебный график .....	12
2.2. Оценочные материалы.....	12
2.3. Формы выявления и оценки образовательных результатов.....	12
2.4. Формы промежуточной аттестации .....	13
2.5. Методическое обеспечение программы .....	14
2.6. Условия реализации программы.....	16
<b>3. Рабочая программа воспитания и план воспитательной работы.....</b>	<b>17</b>
<b>4. Календарный план воспитательной работы.....</b>	<b>.....</b>
<b>5. Список литературы.....</b>	<b>20</b>
<b>6. Приложения .....</b>	<b>21</b>

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

### Нормативно-правовая база программы «Фитнес»:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (ред. от 29.12.2022 г.) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023 г.);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. №996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №4629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»»;
- Постановление Правительства Российской Федерации «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» от 28.01.2021 г. №2;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Закон Курской области от 09.12.2013 г. №121-ЗКО «Об образовании в Курской области»;
- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.03.2023 г. №1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ»;
- Устав МБОУ «Средняя школа №5 им. И.П. Волка», утвержденный приказом комитета образования города Курска № 1337 от 28.12.2015 г.
- Положение «О дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МБОУ «Средняя школа №5 им. И.П. Волка», утвержденное приказом МБОУ «Средняя школа №5 им. И.П. Волка», № 206 от 30.08.2021г.;

- иные локальные нормативные акты МБОУ «Средняя школа №5 им. И.П. Волка», регламентирующие порядок предоставления дополнительных образовательных услуг.

### **Характеристика вида спорта**

**Фитнес** – это система упражнений, способствующих оздоровлению организма, быстро завоевавшая популярность во всем мире. Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные двигательные навыки и умения. В двигательную деятельность воспитанников можно внести много новых и интересных упражнений и игр благодаря применению современных направлений фитнеса и использованию спортивного оборудования и инвентаря. Также занятия фитнесом позволяют повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности детей, знакомят детей с возможностями своего тела, формируют интерес к двигательной деятельности и, как следствие, способствуют сохранению и укреплению здоровья воспитанников дошкольного учреждения. Занятия фитнесом создают благоприятные условия не только для физического, но и психомоторного развития дошкольников. Дети с удовольствием выполняют все задания, развивающие активность, самостоятельность, творческий подход и интерес к занятиям физкультурой. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья посредством реализации современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных технологий позволяет достичь гармоничного физического развития на важном этапе подготовки детей к обучению в школе.

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Здоровье как биологический фактор, определяющий структуру личности, имеет многомерный и индивидуализированный характер и определяет состояние приспособительных возможностей организма к меняющимся условиям окружающей среды. В физическую активность дошкольников можно внести много нового и интересного благодаря использованию современных фитнес-технологий. Они включают в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением новейшего инвентаря и оборудования. Фитнес — один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности взрослых и детей, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки. Благодаря доступности занятия фитнесом стали эффективным средством пропаганды здорового образа жизни, приучать к которому детей нужно с раннего возраста. Программа «Детский фитнес» систематизирует и обобщает педагогический опыт различных фитнес - направлений: степ - аэробики, фитбол -гимнастики, ритмической гимнастики и занятия на тренажерах. Проведение

занятий в группах детского фитнеса заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников. Работа по программе «Детский фитнес» проводится на основе методических разработок по детскому фитнесу, которые составлены на весь учебный год по принципу «от простого к сложному» с применением технологий В.Г. Алямовской, Л.И. Пензулаевой, Ж.Е. Фирилевой, а также технологий, разработанных Академией детского фитнеса (Москва, 2006г).

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы.** В настоящее время социально экономические преобразования в стране отразились и на процессах переосмысления, пересмотре концепции развития отечественной системы образования. Профессиональное образование в средних специальных учебных заведениях призвано сформировать специалиста, готового эффективно реализовать потребности общества и государства. С этапом реформирования системы профессионального образования возрастают и требования к уровню квалификации специалиста. Содержание образования в средних специальных учебных заведениях определяется федеральным государственным образовательным стандартом, в основу которого положены функциональные задачи, которые должен уметь решать выпускник, и компетенции, которые он должен приобрести в процессе обучения.

**Отличительная особенность** данной программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ.

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди занимающейся молодежи, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Уровень программы** – стартовый.

**Адресат программы:** учащиеся 11-15 лет.

**Краткая характеристика возрастных особенностей учащихся.**

Подростковый возраст характеризуется бурным ростом и развитием всего организма. Наблюдается интенсивный рост тела, продолжается окостенение скелета, возрастает сила мышц. Улучшается контроль коры головного мозга над инстинктами и эмоциями. Однако процессы возбуждения все еще преобладают над процессами торможения. Происходит половое созревание. Организм подростка обнаруживает большую утомляемость, обусловленную кардинальными переменами

в нем. Регулярные тренировки, общая физическая подготовка, соблюдение гигиенических и режимных моментов позволяет всесторонне развивать функциональные возможности всех органов и систем растущего организма, а также воспитывать выносливость, быстроту реакции, подвижность и другие качества, которые обеспечивают гармоническое развитие подростка.

**Условия набора в учебные группы:** в объединение принимаются девочки и мальчики разного социального статуса, проявившие интерес к тому виду спорта и не имеющие противопоказаний, ограничений по здоровью.

Количество обучающихся в группе – 14 - 15 человек.

**Срок реализации программы:** 1 год обучения.

**Объем программы:** 72 часов.

**Форма обучения:** очная.

**Язык обучения:** русский.

**Режим занятий.** Занятия проводятся два раза в неделю, продолжительностью 45 минут.

**Форма проведения занятий:** групповая.

**Принципы образовательной деятельности.**

- принцип гуманизации образовательного процесса: учет индивидуальных особенностей и возможностей, ориентация на личность ребенка, уважение уникальности и своеобразности каждого ребенка, признание ребенка высшей социальной ценностью;

- принцип самооценности развитие интеллектуальных, коммуникативных, физических способностей ребенка;

- принцип систематичности и последовательности;

- принцип средового подхода: использование возможностей социокультурной среды, социальная адекватность, учет разнообразия влияния микросферы на ребенка;

- принцип педагогической поддержки: оказание помощи детям в решении их индивидуальных проблем, связанных с перспективой успешного обучения;

- принцип добровольности;

- принцип психологической комфортности (создается образовательная среда, обеспечивающая снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса);

- принцип вариативности (у детей формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора);

- принцип творчества (процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности);

- принцип непрерывности (обеспечиваются преемственные связи между всеми ступенями обучения).

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** содействие развитию личностных качеств и способностей посредством занятий физической культуры.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- формировать технические навыки и умения применять их в различных условиях;
- формировать общие представления о различных видах фитнеса, их возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- обучать правильному выполнению специальных физических упражнений;
- обучать учащихся безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий;
- обучать элементарным теоретическим сведениям о личной гигиене, истории развития лёгкой атлетики.

**Развивающие:**

- развить лидерские качества;
- развить потребность в здоровом образе жизни и систематическим занятиям спортом или физической культурой;
- развивать положительную мотивацию и устойчивый учебно-познавательный интерес к предмету «Физическая культура»; удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами различных видов фитнеса;
- сформировать у учащихся двигательные умения и навыки, необходимые для занятий фитнесом.
- укреплять физическое, психологическое и социальное здоровье обучающихся, развивать основные физические качества, обеспечение культуры безопасного поведения средствами фитнеса;

**Воспитательные:**

- воспитывать общее культурное развитие личности обучающегося средствами легкой атлетики, в том числе, для самореализации и самоопределения;
- воспитать у учащихся дисциплинированность, решительность, чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимопонимания;
- воспитывать у учащихся умение мобилизовать свои физические и духовные силы.

**1.3. Планируемые результаты**

В ходе освоения данной программы обучающиеся будут:

**знать:**

- правила безопасного поведения во время занятий фитнес;
- об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры;
- как оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной (тренировочной) и соревновательной деятельности.
- значение фитнеса в развитии физических способностей;
- о значении правильного питания при занятиях физической культурой и спортом;

- названия разучиваемых упражнений;
- основы личной гигиены, причины травматизма на занятиях и их предупреждение.

**уметь:**

-предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

-содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

- максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий.

**владеть:**

- умением работы в группе;

- длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- техническими действиями в лёгкой атлетике, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

## 1.4. Содержание программы

### 1.4.1. Учебный план

Таблица 1

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации, контроля
		Всего часов	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	2	2		Наблюдение. Визуальный контроль
2	Практические занятия	24		24	Наблюдение. Визуальный контроль
3	Общая физическая подготовка	14		14	Наблюдение. Визуальный контроль
4	Специальная физическая подготовка	10		10	Наблюдение. Визуальный контроль
5	Специальная техническая подготовка	6		6	Наблюдение. Визуальный контроль



6	Профилактико-восстановительные занятия	4		4	Наблюдение. Визуальный контроль
7	Педагогический контроль	2		2	Наблюдение. Визуальный контроль
8	Предварительное тестирование	2		2	Наблюдение. Визуальный контроль
9	Текущий контроль	2		2	Наблюдение. Визуальный контроль
10	Итоговый контроль	2		2	Наблюдение. Визуальный контроль
11	Участие в показательных выступлениях	4		4	Наблюдение. Визуальный контроль
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>2</b>	<b>70</b>	

#### **1.4.2. Содержание учебного плана Теоретическая подготовка (2 часа)**

**Тема 1.1.** Безопасность при занятиях фитнесом Правила поведения занимающихся на занятиях фитнесом. Правила техники безопасности в процессе занятий фитнесом. Требования к одежде и обуви, размещению занимающихся в зале в процессе тренировки. Техника безопасности при использовании спортивного оборудования и инвентаря. Противопоказания к занятиям фитнесом. Способы подачи команд, терминология движений.

**Тема 1.2.** Фитнес как часть физической культуры общества Определение понятия «фитнес». История развития фитнеса в России и зарубежных странах. Фитнес как физическая форма. Фитнес как совокупность средств и методов физического воспитания. Фитнес-спорт. Классификация фитнес-программ.

#### **Практические занятия (24 часа)**

##### **Общеразвивающие упражнения без предметов**

Для рук: поднимание и опускание рук вперед вверх, назад в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе. Круги и дуги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные). Для шеи и туловища: наклоны, повороты, движения по дуге вперед, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды

движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед в сторону. Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках. Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами. Для ног: сгибание, разгибание и круговые движения стопами. Полуприседания и приседания в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры). Выпады вперед, назад, в сторону, вперед наружу (и внутрь), назад наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа. Махи ногами без опоры руками. Движения ног в горизонтальной плоскости (из исходного положения стойка на одной ноге, другая вперед книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более). Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в упорах. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

### **Общеразвивающие упражнения с предметами**

С набивными мячами (вес 1–3 кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой. С гантелями (вес 0,5–1 кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, повороты), приседания, подскоки и др. в сочетании с различными движениями руками (гантели в обеих руках). С эластичной лентой: поднимание ног из различных исходных положений (стоя, лежа, в упорах). Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Махи ногами с опорой и без опоры руками. Движения ног в горизонтальной плоскости (из исходного положения стойка на одной ноге, другая вперед книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе). Сгибание, разгибание ног в коленном суставе. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития амплитуды и гибкости Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных

положений: сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклон назад – мост на обеих ногах, на одной ноге. Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения вдвоем (с сопротивлением). Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20–40 с). Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор.

### **.Специальная техническая подготовка**

Хореографическая подготовка. Элементы русского народного танца

#### 1. Основные положения рук

- Движения рук: в одиночных плясках, девичьих хороводах, кадрили, массовые парные танцы, общие хороводы.
- Позиии рук: исходная позиция, 1-я, 2-я, 3-я позиции.
- Положения рук: «подбоченясь», скрещены на груди, с платочком, варианты комбинированных положений.
- Расположение танцующих и положения рук в парных танцах: рядом по ходу движения, ладонь в ладонь, согнутые в локтях, «свечка», парное вращение, «под крендель», «воротца», тройное
- Расположение танцующих и положения рук в массовых танцах: варианты «ладонь в ладонь», «корзиночка», «звездочка».

#### 2. Основные положения корпуса, плеч, головы

- положения в одиночных плясках, хороводах, в парных и массовых танцах, при исполнении «круток», парных и одиночных вращений.

#### 3. Ходы и движения на месте

- ходы и проходки: простой бытовой шаг, переменный ход на всю ступню, с шагом на каблук, с проскальзывающим ударом по 1 позиции, «воронежский ход», шаркающий ход, «припадание».

#### 4. Дроби и дробные ходы

- дробный ход, переменный дробный ход, дробный боковой ход, с каблука, «в три ножки».

#### 5. Концовки– притоп, «ключ».

- 6. Движения с хлопушками тройная с притопом, по голенищу сапога, поворот с хлопушками, перескок с хлопушкой.

7. Движения на месте – «веревочка», «двойная веревочка», «веревочка» с переступанием, «ковырялочка», «гармошка», «моталочка».

8. Присядки – с выбрасыванием ноги в сторону и вперед перескоком с носка на каблук, с проскальзыванием на каблук в позицию 2, присядка с ударами ладонью по голенищу сапога; – «ползунок», «волчок», «мячик».

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения на формирование осанки: из и. п. лежа на мяче, руки за спиной (за головой, перед собой), поднимание корпуса вверх; в группировке прижать футбол к коленям и покачаться на спине; из и. п. лежа на мяче, мяч под бедрами и коленями, отталкиваясь вперед руками, согнуть колени, перекатив мяч под голень, руки на полу, затем принять и. п.; скручивание туловища – из и. п. лежа на мяче, прямые руки вытянуты вперед, повороты вытянутых рук вправо и влево, пока плечо не оторвется от мяча; приседания с мячом, прижимая мяч спиной к стене; и. п.: прямые ноги опираются на пятки, спина и ягодицы на мяче – поднимание бедер до образования прямой линии от плеч до пяток.

Упражнения на равновесие: из и. п. руки на полу, бедра на мяче одновременно поднять разноименные руку и ногу; из и. п. стоя на коленях, мяч под животом, потянуть вверх разноименные руку и ногу; из и. п. лежа на мяче, мяч под бедрами, круговые движения тазом вправо и влево, прокатывая мяч по животу и бедрам; из и. п. лежа на мяче, мяч под животом, пружинящие подскоки на мяче без опоры на руки.

### **Специальная техническая подготовка**

Обучение и совершенствование разнообразных видов передвижений с мячом в руках, подбрасывая его вверх, ударяя об пол, ведением мяча: тустеп, полька, скоттиш, подскок, скольжение, галоп, пони, ча-ча-ча, чарльстон, скрестный шаг, прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперед книзу или в сторону книзу.

Хореографическая подготовка. Элементы эстрадного танца выполняются сидя на мяче, стоя у стенки с опорой спиной о мяч и с различными передвижениями под музыку с подбрасыванием мяча вверх, ударами об пол, ведением мяча, соответствующими тому или иному танцу: джаз, рок-н-ролл, диско, фолк, латиноамериканским танцам и др.

### **Профилактико-восстановительные занятия**

Успешное решение задач, направленных на укрепление здоровья обучающихся, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека, невозможно без системы

специальных средств и условий, содействующих восстановлению, оздоровлению различных функций и систем организма. Профилактико-восстановительные занятия, построенные на средствах хатха-йоги, включают в себя физические и дыхательные упражнения, техники психической саморегуляции (гетерогенная релаксация, аутогенная тренировка, ментальный имаготренинг) и представляют собой комплексы упражнений коррекционной и лечебно-профилактической направленности, которые содействуют той функции или системе организма занимающихся, на которую они направлены.

### **Педагогический контроль**

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки обучающихся на основе оценки разных сторон их физической подготовленности и функциональных систем организма, а также определения качества организации и методики проведения учебно-тренировочных занятий. Объектом контроля в занятиях фитнесом является содержание учебно-тренировочной деятельности обучающихся, состояние различных сторон подготовленности, их работоспособность, возможности функциональных систем.

**Контрольные занятия** обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию о степени усвоения учебного материала.

**Оперативный контроль** – экспресс-оценка состояния функций организма при выполнении физического упражнения или сразу после его завершения, а также регистрация параметров техники двигательных действий. Он позволяет определить срочный тренировочный эффект упражнений, что важно при личностной ориентированности тренировки. Функции оперативного контроля связаны с диагностикой эффективности тренировки, определением лимитирующих факторов и внесением соответствующих корректив в программу подготовки обучающихся.

**Текущий контроль** направлен на оценку текущих состояний обучающихся, формируемых в результате проведения серии тренировочных занятий, тренировочных микроциклов. Он предусматривает регистрацию и анализ параметров, характеризующих кумулятивный тренировочный эффект нагрузок различной энергетической направленности, включая: а) контроль за вариативными показателями оперативного состояния обучающихся каждые 2–3 дня; б) регистрацию вариативных показателей состояния обучающихся каждые 2–4 микроцикла; в) регистрацию маловариативных параметров с интервалом 1–3 месяца.

**Итоговый контроль** предусматривает регистрацию, накопление и анализ интегральных показателей, характеризующих степень достижения главной цели этапа подготовки. Оцениваются долговременные морфофункциональные перестройки в организме обучающихся – как результат длительной подготовки. В целях объективного определения перспективности занимающихся фитнесом и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно регулярно

(1–2 раза в год) проводить комплексное обследование (тестирование) занимающихся. Программа комплексного обследования должна включать оценку всех видов подготовки.

### **Участие в показательных выступлениях**

Участие студентов, занимающихся фитнесом в показательных выступлениях, является одним из видов воспитательной работы преподавателя. Участие в показательных выступлениях способствует пропаганде здорового образа жизни, привлечению большего количества занимающихся к занятиям физическими упражнениями, повышению мотивации к занятиям фитнесом, выявлению лучших обучающихся в избранном виде физической активности, оценке качества физкультурно-оздоровительной работы в учреждении, может являться одним из видов педагогического контроля (этапного).

## **2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. Календарный учебный график**

*Таблица 2*

№п/п	Год обучения, уровень, номер группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Не рабочие праздничные дни	Срок проведения промежуточной аттестации
1	2024-2025 обучения, группа №1, стартовый уровень	01.09.2023	31.05.2024	36	72	72	1 час 2 раза в неделю	4 ноября, 1-9 января, 8 марта, 23 февраля, 1, 9 мая	Декабрь, май

### **2.2. Оценочные материалы**

Комплекс оценочных контрольно-измерительных материалов включает в себя: перечень вопросов к каждому изученному разделу для проверки теоретических знаний и освоенной терминологии; перечень упражнений и заданий для самостоятельных тематических работ с указанием соответствующих разделов. Все указанные материалы используются для мониторинга при проведении промежуточной аттестации (Приложение 2).

### **2.3. Формы выявления и оценки образовательных результатов**

#### ***Виды контроля***

Для отслеживания результативности образовательной деятельности проводится следующий контроль: входной (на начало года), текущий (на каждом

занятия), промежуточный (по завершении раздела), итоговый (в конце каждого полугодия, в конце учебного года).

Таблица 3

Название раздела	Формы аттестации/контроля
Вводный инструктаж по ТБ. История развития тенниса.	Анкетирование.
Основные понятия легкой атлетики. Общая физическая подготовка	Беседа, опрос. Выполнение практических заданий.
Техническая подготовка	<i>Текущий контроль</i> : - выполнение нормативов.
Тактическая подготовка	Практическое задание.
Контрольные нормативы	<i>Промежуточный контроль</i> : выполнение нормативов.
Участие в соревнованиях по календарному плану	<i>Текущий контроль</i> : - участие в соревнованиях.

#### **Формы отслеживания, фиксации, предъявления, демонстрации образовательных результатов:**

Журнал учета работы педагога, наблюдение и дневник наблюдений, опрос, самостоятельная работа, мониторинг результатов обучения, фотоматериалы, видеозаписи, открытое занятие, соревнование, поединки, показательные выступления, аналитический материал по итогам проведения диагностики, аналитический материал по итогам тестирования и мониторинга.

#### **2.4. Формы промежуточной аттестации**

Формы промежуточной аттестации: опрос, тестирование, зачет, самостоятельная работа, сдача нормативов. Аттестация первого года обучения проводится дважды: в конце первого полугодия, в конце второго полугодия.

Оценка уровней освоения программы проводится по критериям, представленным в Таблице 4.

#### **Уровни освоения программы и критерии оценивания**

Таблица 4

Уровни	Показатели
Высокий	<i>Теоретические знания</i> : обучающийся усвоил материал и способен уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагать; умеет обосновывать и аргументировать выдвигаемые им идеи, делать выводы и обобщения; владеет понятиями. <i>Практические навыки</i> : обучающийся способен применять в ходе практической деятельности полученные знания, умения и навыки. Работу выполняет самостоятельно.
Средний	<i>Теоретические знания</i> : обучающийся усвоил материал, но вызывает трудности логичное, последовательное и грамотное его изложение, допускает несущественные ошибки и неточности; частично владеет системой понятий. <i>Практические навыки</i> : обучающийся владеет базовыми знаниями, умениями и навыками, но не всегда может выполнить самостоятельное задание без помощи педагога. В работе допускает небрежность, делает ошибки, но может устранить их после наводящих вопросов или самостоятельно.

Низкий	<p><i>Теоретические знания:</i> обучающийся не усвоил значительную часть материала, допускает существенные ошибки и неточности при его изложении; не может аргументировать научные положения; не формулирует выводов и обобщений; не владеет понятийным аппаратом.</p> <p><i>Практические навыки:</i> обучающийся владеет минимальными начальными знаниями, умениями и навыками; способен выполнять каждую операцию только с подсказкой педагога или одноклассников. В работе допускает грубые ошибки, не может их найти даже после указания педагога.</p>
--------	--

## 2.5. Методическое обеспечение программы

### *Современные педагогические технологии*

На занятиях применяются следующие современные педагогические и информационные технологии, их комбинации и элементы: технология личностно-ориентированного обучения, технология продуктивного обучения, технология сотрудничества, технология создания ситуаций успеха, здоровьесберегающие технологии.

#### *Методы обучения*

В процессе реализации программы применяются следующие методы обучения:

- словесный (рассказ, беседа, объяснение);
- практический (упражнения, тренировка, самостоятельная работа);
- наглядный (показ педагога, видео-просмотры)
- репродуктивный (повторение освоенных приёмов, самостоятельная работа);
- метод стимулирования (поощрения, эмоциональный отзыв);
- метод самоконтроля, формирования ответственности учащихся (самоанализ освоенных движений);
- метод контроля (опросы, наблюдение; контроль нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке; контрольные соревнования).

На занятиях могут использоваться элементы и различные комбинации методов обучения по выбору педагога.

#### **Принципы организации учебной деятельности:**

- в основе обучения лежит системный, деятельностный и личностно-ориентированный подходы;
- наглядность и доступность обучения;
- учет возрастных особенностей детей при подаче учебного материала.

**Особенности и формы организации образовательного процесса:** групповая.

#### *Примерный алгоритм проведения учебного занятия*

Таблица 5

Этап занятия		Вид деятельности
1	<b>Организационный этап</b>	Организация учащихся на начало занятия. Повторение правил безопасной работы в зале.
2	<b>Подготовительный этап</b>	Комплекс общеразвивающих упражнений.
<b>Основной этап</b>		Изучение нового материала; совершенствование



3		усвоенных навыков, умений; закрепление разученного материала.
4	<b>Завершающий этап</b>	Заминка (восстановительные упражнения). Рефлексия, самоанализ результатов. Обсуждения результатов занятия. Подведение итогов занятия.

**Типы учебного занятия по дидактической цели:** вводное занятие, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений, навыков, комбинированное занятие и другие;

**Формы учебного занятия по особенностям коммуникативного взаимодействия:** традиционное учебное занятие, практическое занятие, занятие-тренировка, занятие-соревнование.

Таблица 6

№п/п	Тема занятия	Дидактические и методические материалы
1	Введение в программу	- Инструкции по технике безопасности на занятиях по фитнесу; - инструкции по технике безопасности при работе с оборудованием. - физкультурно-оздоровительные комплексы; - специализированная учебная литература по различным видам легкой атлетики; - аудио- и видеоматериалы, методические рекомендации по организации образовательного процесса; - Мультимедийные презентации: -Гигиена спортсмена. -История развития легкой атлетики. История возникновения.
2	Теоретическая подготовка	- Справочные материалы: форма для занятий легкой атлетикой;
4	Общая физическая подготовка	- Комплексы упражнений ОФП для развития различных групп мышц/физических качеств.
5	Специальная физическая подготовка	- Специальные упражнения для развития СФП; - Комплексы упражнений СФП для развития различных групп мышц/физических качеств. - инструкция «Правила безопасного использования спортивного инвентаря и оборудования.»
6	Техническо-тактическая подготовка	- Терминология по различным видам фитнеса; -Видеоматериалы
7	Промежуточная аттестация	- Сдача нормативов; - Терминологические диктанты.

<b>8</b>	Участие в спортивных мероприятиях	- правила соревнований по различным видам легкой атлетики.
----------	-----------------------------------	--

## **2.6. Условия реализации программы**

### ***Материально-технические условия***

**Кабинет.** Для занятий объединения используется спортивный зал, отвечающий санитарно-эпидемиологическим требованиям (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г.)

Площадь зала соответствует допустимым размерам из расчета не менее 4 кв. м. площади на учащегося. Стены гладкие, окрашенные в светлые тона. Аптечка с необходимыми средствами для оказания первой помощи. Уборка происходит только влажным способом. Внутренняя поверхность стен зала не имеет выступов (пилястр, полуколонн и т.п.). Двери без выступающих наличников. Температура воздуха в додзе – 14-15С, относительная влажность воздуха – 35-60 %. Место для медитации (далее – додзё) имеет прямое естественное освещение. Помещение сухое, с естественным доступом воздуха, легко проветриваемое.

### ***Оборудование, инвентарь.***

- скакалки– 10 шт.;
- фишки-20 шт.;
- конусы- 20 шт.;
- гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг-10 шт.;
- скамейка гимнастическая- 2шт.;
- гимнастический мат – 6 шт.;
- перекладина гимнастическая – 1шт.;
- фитнес резинки разной нагрузки -10 шт.;
- медбол- 10 шт.;
- парашют для бега- 1 шт;
- фиболы -10шт;
- фитнес коврики-10 шт;
- бодибары-10 шт;
- фитнес палки-10 шт.

**Техническое обеспечение:** Ноутбук или видео и аудио-магнитофоны.

### ***Кадровые условия***

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий профессиональную подготовку по профилю деятельности и соответствующий профессиональному стандарту по должности «педагог дополнительного образования».

## **3.РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ**

### **3.1.Введение**

Программа «Фитнес» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Рассчитана на стартовый уровень освоения учебного материала.

Срок реализации – 1 год.

Возраст учащихся - 7-10 лет

В объединении «Фитнес» дети получают не только знания и умения по выбранному направлению, но и учатся быть социально активными, информационно грамотными и полезными членами общества. В содержании образовательного процесса наряду с образовательными и творческими задачами обязательно присутствуют задачи: воспитательные, направленные на организацию социального опыта ребенка, формирование социальной активности, адаптивности, социальной ответственности.

Организуя индивидуальный процесс, педагог решает целый ряд педагогических задач:

- помогает ребенку адаптироваться в новом детском коллективе, занять в нем достойное место;
- выявляет и развивает потенциальные общие и специальные возможности и способности обучающегося;
- формирует в ребенке уверенность в своих силах, стремление к постоянному саморазвитию;
- способствует удовлетворению его потребности в самоутверждении и признании, создает каждому «ситуацию успеха»;
- развивает в ребенке психологическую уверенность перед публичными показами (выставками, выступлениями, презентациями и др.);
- формирует у обучающегося адекватность в оценках и самооценке, стремление к получению профессионального анализа результатов своей работы;
- формирует у обучающегося коллективную ответственность, умение взаимодействовать с другими членами коллектива.

### **3.2. Цель и задачи воспитания**

Цель воспитательной работы в детском объединении: создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности обучающегося – личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и свободной, социально – мобильной, востребованной в современном обществе.

Достижению поставленной цели воспитания будет способствовать решение следующих основных задач:

- использовать социокультурное и Интернет-пространство для усиления воспитательной составляющей учебного занятия;
- обеспечить развитие личности, формирование компетенций, необходимых для жизни;
- приобщить обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям;
- воспитать внутреннюю потребность личности в здоровом образе жизни, ответственном отношении к природной и социокультурной среде обитания;
- организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.

### **3.3. Направления деятельности**

- Гражданско-патриотическое воспитание
- Духовно-нравственное воспитание
- Здоровьесберегающее воспитание

- Взаимодействие с родительской общественностью

### 3.4. Формы, методы, технологии

**Формы:** праздник, соревнование, экскурсия, акция, конкурсно-развлекательные программы, беседа.

**Методы воспитания:** убеждение, поощрение, поддержка, стимулирование, коллективное мнение, положительная мотивация, создание ситуации успеха.

**Технологии:**

-педагогическая поддержка;

-игровые технологии.

### 3.5. Диагностика результатов воспитательной деятельности

Таблица 7

Периодичность	Качества личности учащихся	Методы (методики)	Кто проводит	Итоговые документы
2 раза в год (октябрь, апрель-май)	Культура поведения	Опрос, тестирование, наблюдение	педагог дополнительного образования	Результат тестирования
2 раза в год (сентябрь, апрель)	Уровень развития физических качеств учащихся: выносливость, реакция, скоростные показатели	Наблюдение	педагог	протокол

### 3.6. Планируемые результаты воспитательной рабочей программы.

- Культура организации своей деятельности;
- Адекватность восприятия оценки своей деятельности и ее результатов;
- Коллективная ответственность;
- Умение взаимодействовать с другими членами коллектива
- Толерантность;
- Активность и желание участвовать в делах детского коллектива;
- Стремление к самореализации социально адекватными способами;
- Соблюдение нравственно-этических норм (правил этикета, общей культуры речи, культуры внешнего вида).

### Календарный план воспитательной работы на 2024-2025 учебный год

Приложение 1  
к рабочей программе воспитания

Таблица 8

№ п/п	Наименование мероприятий	Форма проведения	Сроки место проведения	Ответственные
1	Открытие школьной спартакиады	Праздник	Сентябрь	Педагог дополнительного образования
2	День здоровья	Праздник	Ноябрь	Педагог дополнительного образования

3	Показательное выступление по футбол-аэробике	Праздник	Декабрь	Педагог дополнительного образования
4	Всемирный день здоровья	Соревнования	Апрель	Педагог дополнительного образования
5	Закрытие школьной спартакиады	Праздник	Май	Педагог дополнительного образования

#### 4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Григорьев, В. И. Фитнес-культура студентов: теория и практика : учебное пособие / В. И. Григорьев, Д. Н. Давиденко, С. В. Малинина. – СПб. : изд-во СПбГУЭФ, 2010. – 228 с.
2. Давыдов, В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики: учебное пособие / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. – Волгоград : изд-во ВолГУ, 2004. – 124 с.
3. Давыдов, В. Ю. Новые фитнес-системы (основные направления, методики, оборудование и инвентарь) : учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова ; Федеральное агентство по физ. культуре и спорту, ВГАФК. – 2-е изд., перераб. и доп. – Волгоград : изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
4. Даллар, Т. Танец живота для фитнеса / Т. Даллар, Р. Харрис ; пер. с англ. И. В. Гродель – Мн. : ООО «Попурри», 2005. – 144 с.
5. Зайцева, И. А. Фитнес: 19 программ для коррекции фигуры / И. А. Зайцева. – М. : Эксмо, 2011. – 192 с.
6. Зефирова, Е. В. Оздоровительная аэробика: содержание и методика : учебно-методическое пособие / Е. В. Зефирова, В. В. Платонова. – СПб. : СПбГУ ИТМО, 2006. – 24 с.
7. Ивлев, М. П. Боевые искусства в оздоровительной аэробике / М. П. Мвлев. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 71 с.
8. Каминофф, Л. Анатомия йоги / Л. Каминофф ; пер. с англ. С. Э. Борич. – Минск : «Попурри», 2009. – 240 с.
9. Капилевич, Л. В. Общая и спортивная анатомия : учебное пособие / Л. В. Капилевич, К. В. Давлетьярова. – Томск : изд-во Томского политехнического университета, 2008. – 98 с.
10. Карпей, Э. Энциклопедия фитнеса / Эллен Карпей ; пер. с англ. М. Котельниковой. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 358 с.
11. Коглер, А. Йога для спортсменов / А. Коглер. – М. : Фаирпресс, 2001. – 304 с.
12. Кристенсен, Э. Йога для всех: путь к здоровью / Э. Кристенсен. – М. : изд-во «Эксмо», 2002. – 192 с.
13. Кудра, Т. А. Аэробика и здоровый образ жизни : учеб. пособие / Т. А. Кудра. – Владивосток : МГУ им. Г. И. Невельского, 2001. – 120 с.

## 5. ПРИЛОЖЕНИЯ

### Календарно-тематическое планирование на 2024-2025 учебный год

*Таблица 9*

№ п/п	Дата (план)	Дата (факт)	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия, тип занятия	Место проведения	Виды контроля
1.			Вводное занятие. Техника безопасности	1	Комбинированное	Спортивный зал	Хронометрирование, тестирование
2.			Проверка начальных умений	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальное наблюдение
3.			Строевые упражнения	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение
4.			Общеразвивающие упражнения	1	Комбинированное	Спортивный зал	Пульсометрия
5.			Равновесие	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальное наблюдение
6.			Равновесие	1	Комбинированное	Спортивный зал	Перекрёстный контроль
7.			Упр. для рук и плечевого пояса без отягощения для мышц туловища и ног сидя	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль
8.			Упр. для рук и плечевого пояса без отягощения для мышц туловища и ног сидя	1	Комбинированное	Спортивный зал	Оценочный контроль
9.			Прыжки на двух ногах, на одной. Ходьба в рассыпную	1	Комбинированное	Спортивный зал	Перекрёстный контроль
10.			Прыжки на двух ногах, на одной. Ходьба в рассыпную	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль

11.			Базовые упражнения фитнес-аэробике	1	Комбинированное	Спортивный зал	Оценочный контроль
12.			Базовые упражнения фитнес-аэробике	1	Комбинированное	Спортивный зал	Замеры результатов
13.			Базовые упражнения фитнес-аэробике	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль
14.			Базовые упражнения фитнес-аэробике	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение
15.			Ритмика	1	Комбинированное	Спортивный зал	тестирование
16.			Ритмика	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение
17.			Основы хореографии	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль
18.			Основы хореографии	1	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение.
19.			Танцевальные шаги	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
20.			Танцевальные шаги	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
21.			Ритмические танцы	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
22.			Ритмические танцы	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
23.			Базовые шаги аэробики	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
24.			Базовые шаги аэробики	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
25.			Комплексы танцевальных упражнений	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
26.			Комплексы танцевальных упражнений	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение



27.			Комплексы танцевальных упражнений	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
28.			Комплексы танцевальных упражнений	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
29.			Упражнения направленные на развитие силы	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
30.			Упражнения направленные на развитие силы	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
31.			Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
32.			Упражнения, направленные на развитие выносливости	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
33.			Упражнения, направленные на развитие выносливости	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
34.			Комплексы танцевальных упражнений	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
35.			Комплексы танцевальных упражнений	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
36.			Комплексы танцевальных упражнений	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
37.			Комплексы танцевальных упражнений	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
38.			Упражнения на формирование правильной осанки	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
39.			Упражнения на формирование правильной осанки	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
40.			Упражнения на формирование правильной осанки	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
41.			Упражнения на формирование правильной осанки	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
42.			Упражнения для профилактики	1	Комбинированное	Спортивный	Визуальный	контроль.

			плоскостопия			зал	Наблюдение	
43.			Упражнения для профилактики плоскостопия	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
44.			Упражнения для профилактики плоскостопия	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
45.			Упражнения для профилактики плоскостопия	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
46.			Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
47.			Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
48.			Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
49.			Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
50.			Упражнения на дыхание, расслабление релаксацию	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
51.			Упражнения на дыхание, расслабление релаксацию	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
52.			Упражнения на дыхание, расслабление релаксацию	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
53.			Упражнения на дыхание, расслабление релаксацию	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
54.			Комплексы танцевальных упражнений	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.
55.			Комплексы танцевальных упражнений	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный Наблюдение	контроль.

56.		Комплексы танцевальных упражнений	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
57.		Творческие и игровые задания	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
58.		Творческие и игровые задания	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
59.		Подвижные и музыкальные игры	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
60.		Подвижные и музыкальные игры	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
61.		Подвижные и музыкальные игры	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
62.		Подвижные и музыкальные игры	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
63.		Эстафеты	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
64.		Эстафеты	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
65.		Эстафеты	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
66.		Закрепление техники выполнения фитнес упражнений	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
67.		Закрепление техники выполнения фитнес упражнений	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
68.		Закрепление техники выполнения фитнес упражнений	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
69.		Повторение пройденного материала	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
70.		Повторение пройденного материала	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
71.		Повторение пройденного материала	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение

72.			Итоговое занятие	1	Комбинированное	Спортивный зал	Визуальный контроль. Наблюдение
-----	--	--	------------------	---	-----------------	----------------	------------------------------------

**Оценочные материалы для мониторинга  
Диагностический инструментарий  
Стартовый уровень**

***Теоретические знания***

- знакомить с историей развития фитнеса;
- знакомить с именами и достижениями выдающихся спортсменов;
- формировать этику поведения в спортивном зале;
- знакомить с основами анатомии и физиологии человека;
- учить приемам, способам и упражнениям общефизической и специальной физической подготовки;
- знакомить со специальной терминологией;
- учить способам закаливания;
- формировать основы профилактики травматизма в фитнесе;
- ориентировать на соблюдение режима занятий, гигиены, питания, здорового образа жизни;
- учить выполнять стартовое положение;
- учить выполнять перемещения;
- выполнять контрольные нормативы по ОФП, СФП, силовой подготовке.

**Тестирование ОФП**

1. Прыжки со скакалкой.
2. Прыжки с места в длину.
3. Приседания.
4. Отжимание в упоре лежа.
5. Упражнение для пресса – подъем туловища.

**МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ  
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

Объединение «Фитнес», 2024-2025 уч. Год

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого показателя	Кол-во баллов	Способы отслеживания результатов
<b>1. Теоретическая подготовка</b>				
1.1. Теоретически е знания (по разделам учебного плана программы)	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям	Низкий уровень (учащийся овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой в конкретный период)	1	Тестирование, контрольный опрос
		Средний уровень (объём усвоенных учащимся знаний составляет более ½)	2	
		Высокий уровень (учащийся освоил весь объём знаний, предусмотренных программой в конкретный период)	3	
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Низкий уровень (учащийся часто избегает употреблять специальные термины)	1	Собеседование, тестирование
		Средний уровень (учащийся сочетает специальную терминологию с бытовой)	2	
		Высокий уровень (учащийся употребляет специальные термины осознанно, в полном соответствии с их содержанием)	3	
<b>2. Практическая подготовка</b>				
2.1. Практические умения и навыки (по разделам учебного плана программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Низкий уровень (учащийся овладел программными умениями и навыками менее чем ½)	1	Контрольное задание, практическая работа
		средний уровень (объём освоенных учащимся умений и навыков составляет более ½)	2	
		Высокий уровень (учащийся овладел всеми программными умениями и навыками за конкретный период)	3	
2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	Низкий уровень (учащийся испытывает значительные затруднения при работе с оборудованием)	1	Контрольное задание, практическая работа
		Средний уровень (учащийся работает с оборудованием с	2	

		помощью педагога)		
		Высокий уровень (учащийся работает с оборудованием самостоятельно, без затруднений)	3	
2.3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	Низкий (элементарный) уровень (учащийся может выполнять лишь простейшие практические задания педагога)	1	Контрольное задание, практическая работа
		Средний (репродуктивный) уровень (учащийся в основном выполняет задания на основе образца)	2	
		Высокий (творческий) уровень (учащийся выполняет практические задания с элементами творчества)	3	

**Критерии оценки результатов обучения учащихся:**

- (Н) низкий уровень – 1 балл за каждый показатель;
- (С) средний уровень – 2 балла за каждый показатель;
- (В) высокий уровень – 3 балла за каждый показатель.

**Примечание**

Для показателей пунктов 1.1 и 2.1 оценивается каждый раздел учебного плана программы и высчитывается количество баллов на основе среднего арифметического

**МОНИТОРИНГ УРОВНЯ ПРОЯВЛЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ  
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ  
Объединение «Фитнес», 2024-2025 уч. Год**

Компетенции	Критерии	Уровень проявления оцениваемой компетенции	Способы отслеживания результатов
3.1. Учебно-познавательные компетенции	Самостоятельная познавательная деятельность, умение ставить цель и планировать работу, анализировать, сопоставлять, делать выводы	Низкий уровень (учащийся затрудняется с целеполаганием, планированием, анализом, самооценкой, почти не проявляет познавательной активности)	Анализ практической, исследовательской работы
		Средний уровень (учащийся с помощью педагога определяет цель, план, результативность своей работы, проявляет познавательную активность к ряду разделов программы в конкретный период)	
		Высокий уровень (учащийся самостоятельно определяет цель, составляет план работы, анализирует, сопоставляет, делает выводы, проявляет интерес и высокую познавательную активность ко всем разделам программы в конкретный период)	
3.2. Информационные компетенции	Овладение основными современными средствами информации, поиск, структурирование, применение новой информации для выполнения работы, для самообразования	Низкий уровень (учащийся слабо ориентируется в источниках информации, испытывает значительные затруднения в ее поиске, структурировании, применении)	Анализ практической, исследовательской работы
		Средний уровень (учащийся с помощью педагога выбирает, структурирует и применяет информацию, в том числе для самообразования)	
		Высокий уровень (учащийся самостоятельно находит источники информации, выбирает новый материал для выполнения работы, для самообразования)	
Коммуникативные компетенции	Способы продуктивного и бесконфликтного взаимодействия в коллективе, речевые умения (изложить свое мнение, задать вопрос, аргументировано участвовать в дискуссии)	Низкий уровень (речевые умения учащегося выражены слабо, поведение в коллективе неуверенное)	Наблюдение
		Средний уровень (учащийся побуждается педагогом к коллективной деятельности, участвует в обсуждениях и дискуссиях выборочно, больше слушает, чем говорит сам)	
		Высокий уровень (учащийся активно и доказательно участвует в коллективных дискуссиях, легко встраивается в групповую работу, поддерживает бесконфликтный уровень общения)	



**МОНИТОРИНГ УРОВНЯ ПРОЯВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ  
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ  
Объединение, «Фитнес» 2024-2025 уч. год**

Личностные результаты	Критерии личностных результатов	Уровень проявления личностных результатов	Способы отслеживания результатов
4.1. Морально-нравственные установки и смыслы	Понимание ценности здоровья, семьи, учения, внутренняя мотивация к обучению, соблюдение моральных норм в социуме, личностные ценности	Низкий уровень (учащийся не воспринимает или слабо воспринимает ценностные установки по отношению к себе)	Наблюдение
		Средний уровень (учащийся осознает ценностные смыслы только в значимых для себя событиях)	
		Высокий уровень (учащийся демонстрирует интериоризацию ценностных смыслов в любых ситуациях)	
4.2. Мыслительные и психосоматические способности	Виды мышления, мыслительная деятельность, психосоматические способности	Низкий уровень (мышление учащегося в основном образное, слабо выражены способности к анализу, синтезу, сравнению, классификации, психосоматические способности развиты незначительно, личностные качества направлены на реализацию своих интересов)	Наблюдение
		Средний уровень (мышление учащегося в целом ассоциативно-образное с элементами логического, абстрактного, пространственного мышления, психосоматические способности проявляются с помощью педагога, личностные качества частично транслируются в коллектив)	
		Высокий уровень (мышление учащегося комбинированное с преобладанием сложных видов, психосоматика уверенная, самостоятельная, личностные качества позитивные и в целом транслируются в коллектив)	
Общекультурные представления	Культура общения в коллективе, в быту, самоконтроль эмоций и поведения, духовно-нравственные основы, расширение картины мира	Низкий уровень (учащийся не контролирует эмоции и поведение, духовно-нравственные основы неустойчивы и слабо осознаются)	Наблюдение
		Средний уровень (эмоции и поведение учащегося регулируются с помощью педагога, в разной степени выражены, частично расширена картина мира)	
		Высокий уровень (учащийся полностью контролирует свои эмоции и поведение, духовно-нравственные представления ориентированы на социум, на позитивное мировосприятие)	

**Сводная карта педагогического мониторинга  
на 2024-2025 учебный год**

Объединение \_\_\_\_\_, группа \_\_\_\_\_

Ф.И.О. педагога дополнительного образования \_\_\_\_\_

**Результаты обучения по программе  
«Фитнес»**

№ п/п	Фамилия, имя учащихся	Образовательно-предметные результаты				Итого
		Теория		Практика		
		Полугодия				
		1	2	1	2	
1.						
2.						
15.						