

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
"Центр детского творчества"  
(МАУДО «ЦДТ»)

«Челядьлөн творчество шөрин» содтод тодём лунсетан муниципальной  
асшөрлуна учреждение  
("ЧТШ" СТС МАУ)

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
Протокол № 3  
30» мая 2024г.



УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора  
Т.А. Мишарина  
30» мая 2024г.

Дополнительная общеобразовательная программа –  
дополнительная общеразвивающая программа  
**«Функциональный фитнес»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Базовый уровень  
Возраст учащихся: 8-17 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Попова Наталия Витальевна

Сыктывкар, 2024

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Функциональный фитнес» (далее Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Программа разработана с учетом:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года от 11 апреля 2019 года № 185;
- Стратегии социально-экономического развития МО ГО «Сыктывкар» до 2030 года от 8 июля 2011 г. № 03/2011-61;
- Распоряжения Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устава МАУДО «ЦДТ».

Флагманскими проектами Республики Коми является «Спорт - норма жизни», «Укрепление общественного здоровья». Достижение высокого уровня физической культуры населения, увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни, являются приоритетными направлениями социально-экономического развития РК и г. Сыктывкар. Потому программа способствует реализации данной стратегической цели, т. к. силовые виды спорта развивают не только физические качества, но и являются эффективным средством укрепления здоровья, обучения здоровье-сберегающим навыкам.

**Актуальность программы.** Функциональный тренинг является отличным средством поддержания и укрепления здоровья. Такая система тренировок, может привести в хорошую физическую форму за короткий срок. Она содержит в себе упражнения из тяжелой и легкой атлетики, гимнастические упражнения и спринтерские нагрузки, что в целом положительно сказывается на общей физической подготовке учащихся.

Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем во время занятий позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Все выше перечисленное и обусловило создание дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Функциональный фитнес».

**Отличительная особенность** данной программы заключается в том, что детский функциональный фитнес был специально разработан и адаптирован под юный возраст учащегося – будущего атлета, тренировки для учащихся эмоциональны и увлекательны, это функциональный тип тренинга, развивающий силу, выносливость, гибкость и координацию. Он предназначен для поддержания здоровья и хорошего физического состояния растущего организма, ориентирован на развитие конкретных потребностей (неврологических, когнитивных, моторных), а также помогает развивать любовь к спорту.

Содержание программы построено таким образом, что каждый модуль программы знакомит учащихся с определённым видом функционального фитнеса: фитнес с использованием собственного веса, фитнес с использованием отягощения, они построены по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же физическая операция отрабатывается на занятиях многократно, причём содержание постепенно усложняется и расширяется за счёт обогащения новыми компонентами, углублённой проработки каждого двигательного действия.

Одними из главных критериев в функциональном тренинге для учащихся являются постоянная вариативность, функциональность, безопасность и эффективность.

Основная форма обучения по программе - учебно-тренировочные занятия, в процессе которых реализуется тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля).

В основе программы лежат принципы дифференциации и вариативности, что позволяет проводить занятия не только в группах детей одинакового возраста, но и при необходимости работать со смешанными и разновозрастными группами детей.

Программа «Функциональный фитнес» имеет **базовый** уровень сложности.

**Адресат программы.** Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Функциональный фитнес» адресована детям 8-17 лет.

Набор в группы осуществляется на добровольной основе, т.е. принимаются все желающие заниматься по программе. К занятиям допускаются дети на основании личного заявления родителей (законных представителей), а также при наличии медицинской справки об отсутствии противопоказаний для занятий данным видом спорта.

**Объем программы:** 72 часа.

**Срок освоения программы** 1 учебный год.

**Формы организации образовательного процесса и виды занятий.**

Основным видом занятия является учебное занятие, которое подразделяется на: ознакомительные, обучающие, закрепляющие, контрольно-закрепляющие, контрольные.

Формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, опрос и практическую части: игры, соревнования, эстафеты, оздоровительные мероприятия и др.

На занятиях предусматривается применение следующих форм организации образовательного процесса: парная, групповая, коллективная, индивидуальная (в рамках учебного занятия).

Форма обучения: очная, очно-заочная (в период невозможности организации учебного процесса в очной форме: карантин, неблагоприятной эпидемиологической обстановки, активированных дней), может быть организована с использованием электронных образовательных ресурсов и дистанционных образовательных технологий.

Программа состоит из системы общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений.

**Режим занятий.** Занятия по Программе проводятся 2 раза в неделю – 1 час. Исходя, из санитарно-гигиенических норм продолжительность одного часа занятий для учащихся 8-17 лет – 40 минут.

## 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы** – освоение учащимися базовых знаний, умений и навыков в области общей физической подготовки, формирование у учащихся устойчивой мотивации к занятиям функциональным фитнесом.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

*Обучающие:*

- формирование знаний о способах укрепления здоровья и навыках здорового образа жизни;

- обучение терминологии и основам техники выполнения базовых физических упражнений; различных видов двигательной деятельности; приемам страховки при работе со спортивным оборудованием; комплексам физических упражнений для разных групп мышц;

- формирование знаний по организации тренировок всех систем и функций организма (сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов) через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки;

- развитие умений подбора упражнений в зависимости от анатомофизиологических особенностей.

*Развивающие:*

- развитие общеучебных умений (умение выполнять задания по образцу, умение учитывать в своей работе заданную систему требований) и логических действий (анализ, сравнение, группировка);

- формирование у учащихся умения регулировать свою деятельность: ставить цель с учетом изученного и усвоенного; составлять план и последовательность своих действий; корректировать свою работу, вносить дополнения; объективно оценивать свою работу и деятельность других

учащихся;

- формирование и развитие коммуникативных умений: умение общаться и взаимодействовать в коллективе, работать в парах, уважать мнение других, высказывать свою точку зрения, уметь ее обосновывать.

*Воспитательные:*

- обеспечить формирование адекватной самооценки, объективного отношения ребенка к себе и своим способностям;

- формирование личностной саморефлексии, способности к саморазвитию, мотивации к познанию, учебе;

- способствовать формированию у учащихся жизненных ценностей, личностной позиции, гражданской идентичности.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 1.3.1. Учебный план

	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Т	П	
<i>Модуль 1 «Функциональный фитнес с использованием собственного веса»</i>					
1	Введение	4	2	2	Сдача контрольных нормативов
2	Основы знаний о физической культуре и здоровом образе жизни	4	4	0	
3	Общая физическая подготовка	4	4	0	
4	Упражнения на развитие различных мышц тела	22	4	18	
5	Текущий контроль	2	1	1	Опрос Контрольный норматив
	<b>Итого: Модуль №1</b>	<b>36</b>	<b>15</b>	<b>21</b>	
<i>Модуль 2 «Функциональный фитнес с использованием отягощения»</i>					
1	Основы тренировочной деятельности	4	2	2	Сдача контрольных нормативов
2	Основы знаний о физической культуре и здоровом образе жизни	4	4	0	
3	Общая физическая подготовка	4	4	0	
4	Упражнения на развитие различных мышц тела с отягощением	22	4	18	
5	Промежуточная аттестация	2	1	1	Опрос Сдача нормативов
	<b>Итого: Модуль №2</b>	<b>36</b>	<b>15</b>	<b>21</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>72</b>	<b>30</b>	<b>42</b>	

### 1.3.2. Содержание учебного плана

#### Модуль №1

#### «Функциональный фитнес с использованием собственного веса»

Образовательная задача модуля: формирование знаний о способах укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни в ходе фитнес-тренировок с использованием собственного веса.

Учебные задачи модуля:

- изучить терминологию и основы техники выполнения базовых физических упражнений с собственным весом;
- освоить основы техники различных видов двигательной деятельности;
- освоить приемы страховки при работе со спортивным оборудованием;
- получить знания по организации тренировок всех систем и функций организма (сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов) через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки;
- освоить комплексы физических упражнений для разных групп мышц;
- научиться подбирать упражнения в зависимости от анатомофизиологических особенностей.

Тематические рабочие группы и форматы: индивидуальные и групповые формы работы.

Тематическая программа модуля:

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Кол-во часов
<i>Модуль 1 «Функциональный фитнес с использованием собственного веса»</i>			
Тема №1.1. Введение	Беседа	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на занятии функциональным тренингом. Требования к одежде и обуви. Знакомство с государственными символами Российской Федерации и государственными символами Республики Коми. Принципы построения тренировки. Особенности проведения разминки, ее необходимость. Определение нагрузки. Продолжительность, темп тренировок. Частота смены комплексов. Входящая диагностика. Сдача контрольных нормативов.	1
	Лекция		1
	Контрольный норматив		2
Тема №1.2. Основы знаний о физической культуре и здоровом образе жизни	Беседа	Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни, как фактор здоровья.	2
	Лекция, Видео показ	Влияние физических упражнений на организм человека.	2
Тема №1.3. Общая физическая подготовка	Лекция	Значение ОФП. Виды упражнений по ОФП. Терминология. «Травмы. Оказание первой помощи».	2
	Видео показ. Беседа.		2

ма№1.4. Упражнения на развитие различных мышц тела используя собственный вес	Беседа	Мышечная система человека, упражнения на определенные группы мышц.	2
	Лекция	Спортивный инвентарь, его назначение и виды. Терминология.	2
	Практическая работа	Упражнения на развитие различных мышц тела: 1. Базовые силовые упражнения. Отработка базовых силовых упражнений. 2. Упражнения для развития мышц тела для начинающих. Отработка упражнений для развития мышц тела для начинающих. 3. Упражнения для развития мышц плеча и верхней части тела. Отработка упражнений для развития мышц плеча и верхней части тела. 4. Упражнения на развитие мышц груди. Отработка упражнений на развитие мышц груди. 5. Упражнения на развитие мышц спины. Отработка упражнений на развитие мышц спины. 6. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса (дельты). Отработка упражнений на развитие мышц плечевого пояса (дельты). 7. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса (бицепс и трицепсы). Отработка упражнений на развитие мышц плечевого пояса (бицепс и трицепсы). 8. Упражнения на развитие мышц шеи. Отработка упражнений на развитие мышц шеи. 9. Упражнения на развитие мышц предплечья. Отработка упражнений на развитие мышц предплечья. 10. Упражнения на развитие мышц кора. Отработка упражнений на развитие кора. 11. Упражнения на развитие мышц пресса. 12. Отработка упражнений на развитие мышц пресса. 13. 13. Упражнения на развитие мышц бедра и голени. 14. Отработка упражнений на развитие мышц бедра и голени. 15. Стретчинг. Отработка упражнений на растяжку. 16. Упражнения для тренировки сердца и легких. 17. Отработка упражнений для тренировки сердца и легких. 18. Комбинации из освоенных элементов упражнений на развитие различных мышц тела.	18
Тема №1.5. Текущий контроль	Опрос Контрольный норматив	Выявление уровня развития детей.  Сдача контрольных нормативов.	1  1

## Модуль №2

### «Функциональный фитнес с использованием отягощения»

Образовательная задача модуля: формирование знаний о способах

укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни в ходе фитнес-тренировок с использованием отягощения.

Учебные задачи (подзадачи) модуля:

- изучить терминологию и основы техники выполнения базовых физических упражнений с использованием отягощения;
- освоить основы техники различных видов двигательной деятельности с использованием отягощения;
- освоить приемы страховки при работе со спортивным оборудованием с использованием отягощения;
- получить знания по организации тренировок всех систем и функций организма (сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов) через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки с использованием отягощения;
- освоить комплексы физических упражнений для разных групп мышц с использованием отягощения;
- уметь подбирать упражнения в зависимости от анатомофизиологических особенностей с использованием отягощения.

Тематические рабочие группы и форматы: индивидуальные и групповые формы работы.

Тематическая программа модуля:

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Кол-во часов
<i>Модуль 2 «Функциональный фитнес с использованием отягощения»</i>			
Тема №2.1. Основы тренировочной деятельности	Беседа	Принципы построения тренировки. Особенности проведения разминки, ее необходимость. Определение нагрузки. Продолжительность, темп тренировок. Частота смены комплексов.	1
	Лекция	Инструктаж по ТБ. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивная форма. Гигиенические требования.	1
	Опрос	Текущий контроль. Выявление уровня развития детей.	1
	Контрольный норматив	Текущий контроль. Сдача контрольных нормативов.	1



Тема №2.2. Основы знаний о физической культуре и здоровом образе жизни	Лекция	Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность.	2
	Беседа	Гигиена, предупреждение травм. Оказание первой помощи при травмах.	2
Тема №2.3. Общая физическая подготовка	Лекция	Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.	2
	Видео показ. Беседа	«Значение физической культуры и спорта».	2
Тема №2.4. Упражнения развитие различных мышц тела используя вес снарядов	Лекция	Повышение тонуса и укрепление мышц.	2
	Видео показ. Беседа	Воздействие физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма.	2
	Практическая работа (целостные и расчлененные упражнения, упражнения, проводимые в форме: игры, соревнования, используя равномерный, переменный, повторный, круговой принцип)	Упражнения на развитие различных мышц тела 1. Базовые силовые упражнения с отягощением. Отработка базовых силовых упражнений с отягощением. 2. Упражнения для развития мышц тела с отягощением. Отработка упражнений для развития мышц тела с отягощением. 3. Упражнения для развития мышц плеча и верхней части тела с отягощением. Отработка упражнений для развития мышц плеча и верхней части тела с отягощением. 4. Упражнения на развитие мышц груди с отягощением. Отработка упражнений на развитие мышц груди с отягощением. 5. Упражнения на развитие мышц спины с отягощением. Отработка упражнений на развитие мышц спины с отягощением. 6. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса (дельты) с отягощением. Отработка упражнений на развитие мышц плечевого пояса (дельты) с отягощением. 7. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса (бицепс и трицепсы) с отягощением. Отработка упражнений на развитие мышц плечевого пояса (бицепс и трицепсы) с отягощением. 8. Упражнения на развитие мышц шеи с отягощением. Отработка упражнений на развитие мышц шеи с отягощением. 9. Упражнения на развитие мышц предплечья с отягощением. Отработка упражнений на развитие мышц предплечья с отягощением. 10. Упражнения на развитие мышц кора с	18

		<p>отягощением. Отработка упражнений на развитие кора с отягощением.</p> <p>11. Упражнения на развитие мышц пресса с отягощением. 12. Отработка упражнений на развитие мышц пресса с отягощением.</p> <p>13. Упражнения на развитие мышц бедра и голени с отягощением.</p> <p>14. Отработка упражнений на развитие мышц бедра и голени с отягощением.</p> <p>15. Стретчинг. Отработка упражнений на растяжку.</p> <p>16. Упражнения для тренировки сердца и легких с отягощением.</p> <p>17. Отработка упражнений для тренировки сердца и легких с отягощением.</p> <p>18. Комбинации из освоенных элементов упражнений на развитие различных мышц тела.</p>	
Тема №1.5. Промежуточная аттестация	Опрос Контрольный норматив	Выявление уровня развития детей. Сдача контрольных нормативов.	1 1

#### 1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения данного курса у учащихся будут сформирована следующая группа результатов.

##### **Предметные результаты:**

Учащийся будет:

- знать способы укрепления здоровья и навыки здорового образа жизни;
- знать терминологию и основы техники выполнения базовых физических упражнений с собственным весом и с использованием отягощения; основы техники различных видов двигательной деятельности с собственным весом и с использованием отягощения; приемы страховки при работе со спортивным оборудованием для физических упражнений с собственным весом и с использованием отягощения; особенности организации тренировок всех систем и функций организма;
- уметь выполнять комплексы упражнений функционального тренинга для развития разных групп мышц с собственным весом и с использованием отягощения;
- уметь подбирать упражнения с собственным весом и с использованием отягощения в зависимости от физиологических особенностей.

##### **Метапредметные результаты:**

*Регулятивные УУД:*

Учащийся научится:

- организовывать свое учебное место;

- планировать свою деятельность в ходе занятий;
- соотносить результат своей деятельности с целью или с образцом, предложенным педагогом;
- оценивать результаты своей деятельности.

*Познавательные УУД:*

Учащийся научится:

- самостоятельно анализировать, сравнивать, группировать информацию;
- находить ответы на вопросы, решать проблемы, возникающие в процессе учебного занятия;
- передавать содержание полученной информации в сжатом или развернутом виде;
- планировать свою работу по овладению новыми двигательными навыками.

*Коммуникативные УУД:*

Учащийся научится:

- участвовать в диалоге с другими учащимися, педагогом;
- оформлять свои мысли и высказывать их в доступной для всех форме;
- отвечать на вопросы по теме в выбранном виде деятельности;
- слушать и понимать педагога и других учащихся;
- высказывать аргументированное мнение.

**Личностные результаты:**

У учащегося будут сформированы:

- мотивация к ведению здорового образа жизни;
- познавательный интерес к избранному виду спорта;
- коммуникативные навыки позитивного общения с педагогом и другими участниками образовательного процесса;
- объективная самооценка собственных действий и достижений.

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

### **2.1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **Материально-техническое обеспечение**

Занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Функциональный фитнес» проводятся на базе МАУДО «Центра детского творчества» Занятия организуются в спортивном зале соответствующем требованиям САНПиН и техники безопасности.

В зале имеется следующее учебное оборудование:

- гимнастическая стенка – 2 шт.;
- гимнастическая скамейка – 1 шт.;
- перекладина гимнастическая – 3 шт.;
- скакалки – 16 шт.;
- коврики – 10 шт.;
- маты гимнастические – 3 шт.;
- эспандеры – 12 шт.;
- обручи – 2 шт.;

- упоры для отжиманий – 8 шт.;
- силовая лента – 2 шт.

## Методическое обеспечение

*Информационно-методическое обеспечение:*

1. Авторская программа Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2011 г.

*Электронные ресурсы:*

[https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3293330786984452714&from=tabbar&reqid=1649936891151289-928461968236426047-sas3-0990-dcd-sas-17-balancer-8080-BAL-3071&suggest\\_reqid=370901776164086158468928075914320&text=фитнес+для+детей](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3293330786984452714&from=tabbar&reqid=1649936891151289-928461968236426047-sas3-0990-dcd-sas-17-balancer-8080-BAL-3071&suggest_reqid=370901776164086158468928075914320&text=фитнес+для+детей)

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17002120716668532301&from=tabbar&text=фитнес+для+детей>

[https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9391504546987005214&from=tabbar&reqid=1649936960909901-3139066895377544368-sas2-0796-sas-17-balancer-8080-BAL-5368&suggest\\_reqid=370901776164086158470008151344806&text=фитнес+для+п+одростков](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9391504546987005214&from=tabbar&reqid=1649936960909901-3139066895377544368-sas2-0796-sas-17-balancer-8080-BAL-5368&suggest_reqid=370901776164086158470008151344806&text=фитнес+для+п+одростков)

## 2.2. МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

В учебно-воспитательном процессе используются элементы педагогических технологий: коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения.

Формы учебной работы: фронтальная, индивидуальная, групповая, в парах.

Методы обучения:

1. Методы, направленные на приобретение знаний: лекция, беседа.  
2. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками: целостного упражнения; расчленённого упражнения.

3. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств: игровой, соревновательный; равномерный, переменный, повторный, круговой.

Средства обучения: визуальные (таблицы, иллюстрации и т.п.) аудиальные (магнитофон), аудиовизуальные (видео сюжеты и т.п.).

Специфика структуры занятия.

Занятие состоит из трех частей: вводной, основной, заключительной.

*Вводная часть занятия.* Выполняет служебную функцию, так как обеспечивает лишь создание предпосылок для основной учебно-воспитательной работы. Задачи подготовительной части – сообщение задач и намеченного содержания занятия, общее разогревание организма обучающихся и подготовка к предстоящим нагрузкам. Содержание подготовительной части зависит от исходного состояния учащихся. Эта часть

имеет тем большее значение, чем выше степень сложности, интенсивности и травмоопасности предстоящей основной двигательной деятельности. Граница между подготовительной и основной частью занятия условна, поскольку первая как бы переходит во вторую.

*Основная часть занятия.* Выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач. Задачи, и содержание основной части изменяются в широких пределах в зависимости от подготовленности занимающихся, их возраста, пола и физического состояния в данный момент. Структура основной части бывает однородной или комплексной (комбинированной). Однородная структура типична для занятий, где всё направленно на реализацию одной главной задачи (разучивание сложного двигательного упражнения или развивающее воздействие на определённые функции организма). Комплексная структура типична для занятий, в которых решаются в качестве основных несопадающие задачи. Почти всегда эти задачи решаются в определённой последовательности: обучение технике, развитие скорости, развитие силы, развитие выносливости.

*Заключительная часть занятия.* Выполняет функцию организации завершения учебно-воспитательного процесса. Основная задача заключительной части – постепенное снижение нагрузки, приведение организма к состоянию, близкое к норме. Это достигается постепенным уменьшением интенсивности выполняемых действий, переключением на действия, дающие эффект активного отдыха, использованием дыхательных, релаксационных и других упражнений, способствующих активизации восстановительных процессов. Эти упражнения имеют и профилактическое значение, поскольку предупреждают функциональные нарушения, которые могут возникать, особенно у малотренированных детей, в случае резкого прекращения двигательной деятельности. Вместе с тем в заключительной части важно подвести итоги занятия, определить насколько удалось решить намеченные задачи, и сориентировать обучающихся на очередные цели.

### **Работа с родителями**

Основные формы работы с родителями:

- родительские собрания;
- собеседования, индивидуальные консультации;
- участие в проведении мероприятий;
- посещение открытых занятий;
- анкетирование.

Родители являются полноправными участниками учебно-воспитательного процесса, помощниками в организации праздников, конкурсов, экскурсий. На родительских собраниях, открытых занятиях родители знакомятся с образовательными программами, планами воспитательной работы; посещая открытые занятия, концерты - с результатами освоения программы, творческими достижениями своих детей. Выявить удовлетворённость родителей результатами и условиями обучения позволяет анкетирование родителей.

## **ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Определение уровня освоения программы осуществляется в соответствии с Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации МАУДО «ЦДТ».

Для определения фактического состояния образовательного уровня проводится промежуточная аттестация.

Цель промежуточной аттестации – выявление уровня развития способностей учащихся и их соответствия с прогнозируемым результатом программы. В целях определения результатов и качества освоения программы необходима система мониторинга, то есть систематического контроля уровня знаний, умений, навыков и компетентностей учащихся.

Система контроля и оценки результатов дает возможность проследить развитие каждого ребенка, выявить наиболее способных, создать условия для их развития, определить степень освоения программы и внести своевременно коррективы. Результаты диагностики качества освоения программы вносятся в протоколы промежуточной аттестации.

### **Этапы аттестации учащихся и текущего контроля успеваемости**

Виды аттестации, сроки проведения	Цель	Содержание	Форма проведения	КИМ
Текущий контроль успеваемости. Входящая диагностика Сентябрь	Определить исходный уровень подготовленности учащихся	Определение уровня общей физической подготовки	Сдача нормативов	Контрольные нормативы Приложение 1
Текущий контроль Декабрь	Выявить уровень освоения программного материала 1 модуля	Определение теоретических знаний и уровня общей физической подготовки	Опрос. Сдача нормативов.	Контрольные нормативы- Приложение 1 Опрос- Приложение 2
Промежуточная аттестация. Апрель	Выявить уровень освоения программного материала 2 модуля	Определение теоретических знаний и уровня общей физической подготовки	Опрос. Сдача нормативов	Контрольные нормативы. Опрос. Приложение 3 Приложение 4

## Описание контрольно-измерительных материалов программы

	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристика оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Вид аттестации
1.	Выявление исходного уровня подготовки учащихся	Сдача нормативов	Оценка общей физической подготовки учащихся	-Умение самостоятельно выполнять упражнения в соответствии с контрольными нормативами	Подробно критерии представлены в Приложении 1	Входящая диагностика. Текущий контроль
2.	Выявление уровня освоения программного материала Модуль 1 «Функциональный фитнес с использованием собственного веса»	Опрос, сдача нормативов	Оценка теоретических знаний и практических умений	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знание способов укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни;</li> <li>- Знание терминологии и основ техники выполнения базовых физических упражнений;</li> <li>- Знание приемом страховки при работе со спортивным оборудованием;</li> <li>- Умение выполнять определенные двигательные действия, упражнения общей физической</li> </ul>	Подробно критерии представлены в Приложение 1 Приложение 2	Текущий контроль

				подготовки.		
3.	Выявление уровня освоения программного материала Модуль 2 «Функциональный фитнес с использованием отягощения»	Опрос, сдача нормативов	Оценка теоретических знаний и практических умений	- Знание особенностей организации тренировок всех систем и функций организма; - Умение выполнять комплексы упражнений Функционального тренинга для развития разных групп мышц; - Умение подбирать упражнения в зависимости от анатомофизиологических особенностей.	Подробно критерии представлены в Приложение 3 Приложение 4	Промежуточная аттестация
4.	Личностные и метапредметные результаты	Наблюдение	Оценка сформированности личностных и метапредметных результатов	- Личностные результаты. - Регулятивные результаты - Познавательные результаты - Коммуникативные	Подробно критерии представлены в Приложение 5 Приложение 6 Приложение 7 Приложение 8 Приложение 9	Текущий контроль



### 3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

#### Нормативно – правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят ГД ФС РФ 21.12.2012) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://graph-kremlin.consultant.ru/page.aspx?1646176>
2. Приказ Министерства просвещения России от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 года № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
4. Стратегия социально-экономического развития Республики Коми до 2035 года от 11 апреля 2019 года № 185 <https://clck.ru/TjJbM>
5. Стратегия социально-экономического развития города Сыктывкара до 2030 года от 8 июля 2011 г. № 03/2011-61 <https://clck.ru/TjJea>
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/566085656>
7. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://gov.garant.ru/SESSION/PILOT/main.htm>
8. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. // Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. - М.: Просвещение, 2009.
9. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года №996-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf>
10. Приказ Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года №214-п (с изменениями на 10 марта 2023 года);
11. Письмо Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;
12. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества».

### Список литературы для педагога

1. Белорусова В.В. Воспитание в спорте. - М.: ФиС, 1974- 119с.
2. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И., Психология физического воспитания и спорта.- М: Издательский центр «Академия», 2000.- 288с.
3. Клиппинир Карлен, магистр гуманитарных наук «Фитнес для детей и подростков». США. М.: Федерация Аэробики России, 1997. – 43с.
4. Крючек Е.С., Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.- 64с.
5. Крючек Е.С., От удовольствия к мастерству и авторитету Гимнастический мир Санкт-Петербурга. №1, 1999.- 31с.
6. Курамшин Ю.Ф., Теория и методика физической культуры. Учебное пособие для образовательных заведений физической культуры, - СПб.:СПбГАФКим.П.Ф.Лесгафта, 1999.-324с.
7. Курпан Ю.И., Аэробика, шейпинг, каланнетика, Физическая культура в школе №5, 1996.- 80с..
8. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002.-216с.
9. Лисицкая Т.С., Ритм + пластика.- М.: Физкультура и спорт, 1987.
10. Мазуревич В.И., Истоки здоровья школьников на Крайнем Севере – Мурманск: Областной научно-методический центр системы образования, 1994.- 196с.
11. Назаренко Л.Д., Оздоровительные основы физических упражнений.- М.: ВЛАДОСПРЕСС, 2003.-240с.
12. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции (Программа Кроссфит).-М.: «Просвещение», 1986.- 431с.
13. Программы для учреждений дополнительного образования детей. Выпуск № 10. – М.: ГОУ ЦРСДОД, 2004.-92с.
15. Сиднева Л.В., Гониянц С.А., Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания. – Троицк: Тривант, 2000.
16. Физкультура и спорт. Теория и методика физического воспитания [электронный ресурс] режим доступа: <https://www.fizkulturaissport.ru/>
17. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.
18. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотия, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. - 431 с.
19. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017.-304с.

### Список литературы для учащихся

1. Нельсон А., Кокконен Ю. «Анатомия упражнений на растяжку» Издательство: Попурри 2008г. Минск 160с.
2. Пегрум Джульетт «Детская йога. Радость движения» Издательство: Диля 2006г. Санкт Петербург 128с.

3. Соловьев Г.М., Соловьева Н.И. «Культура здорового образа жизни (теория, методика, системы)» Издательство: Илекса 2009г. Москва 432с.

4. Физкультура на 5 [электронный ресурс] режим доступа: <http://fizkultura-na5.ru/>

## Календарно-тематическое планирование

### Календарно-тематический план

№	Дата	Темы занятий	Всего часов	Теория	Практика
1		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Правила поведения на занятии. Требования к одежде и обуви. Теория. Знакомство с государственными символами Российской Федерации и государственными символами Республики Коми.	1	1	
2		Принципы построения тренировки. Особенности проведения разминки, ее необходимость. Определение нагрузки. Продолжительность, темп тренировок. Частота смены комплексов. Теория.	1	1	
3		Входящая диагностика. Сдача контрольных нормативов по «Общей физической подготовке».	1		1
4		Входящая диагностика. Сдача контрольных нормативов по «Общей физической подготовке».	1		1
5		Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни, как фактор здоровья-2ч.	1	1	
6		Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни, как фактор здоровья-2ч.	1	1	
7		Влияние физических упражнений на организм человека	1	1	
8		Влияние физических упражнений на организм человека	1	1	
9		Значение ОФП. Виды упражнений по ОФП. Терминология.	1	1	
10		Значение ОФП. Виды упражнений по ОФП. Терминология.	1	1	
11		Беседа «Травмы. Оказание первой помощи».	1	1	
12		Беседа «Травмы. Оказание первой помощи».	1	1	
13		Мышечная система человека, упражнения на определенные группы мышц.	1	1	
14		Мышечная система человека, упражнения на определенные группы мышц.	1	1	
15		Спортивный инвентарь, его назначение и виды. Терминология.	1	1	
16		Спортивный инвентарь, его назначение и виды. Терминология.	1	1	
17		Базовые силовые упражнения. Отработка базовых силовых упражнений.	1		1
18		Упражнения для развития мышц тела для начинающих. Отработка упражнений для развития мышц тела для начинающих.	1		1
19		Упражнения для развития мышц плеча и верхней части тела. Отработка упражнений для развития мышц плеча и верхней части тела.	1		1
20		Упражнения на развитие мышц груди. Отработка упражнений на развитие мышц груди.	1		1
21		Упражнения на развитие мышц спины. Отработка упражнений на развитие мышц спины.	1		1
22		Упражнения на развитие мышц плечевого пояса (дельты). Отработка упражнений на развитие мышц плечевого пояса (дельты).	1		1

23		Упражнения на развитие мышц плечевого пояса (бицепс и трицепсы). Отработка упражнений на развитие мышц плечевого пояса (бицепс и трицепсы).	1		1
24		Упражнения на развитие мышц шеи. Отработка упражнений на развитие мышц шеи.	1		1
25		Упражнения на развитие мышц предплечья. Отработка упражнений на развитие мышц предплечья.	1		1
26		Упражнения на развитие мышц кора. Отработка упражнений на развитие кора.	1		1
27		Упражнения на развитие мышц пресса.	1		1
28		Отработка упражнений на развитие мышц пресса.	1		1
29		Упражнения на развитие мышц бедра и голени.	1		1
30		Отработка упражнений на развитие мышц бедра и голени.	1		1
31		Стретчинг. Отработка упражнений на растяжку.	1		1
32		Упражнения для тренировки сердца и легких.	1		1
33		Отработка упражнений для тренировки сердца и легких.	1		1
34		Комбинации из освоенных элементов упражнений на развитие различных мышц тела.	1		1
35		Промежуточная аттестация. Опрос. Выявление уровня развития детей	1	1	
36		Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов по «Общей физической подготовке».	1		1
37		Основы тренировочной деятельности. Принципы построения тренировки. Особенности проведения разминки, ее необходимость. Определение нагрузки. Продолжительность, темп тренировок. Частота смены комплексов. Инструктаж по ТБ. Техника безопасности и правила поведения в зале.	1	1	
38		Основы тренировочной деятельности. Принципы построения тренировки. Особенности проведения разминки, ее необходимость. Определение нагрузки. Продолжительность, темп тренировок. Частота смены комплексов. Инструктаж по ТБ. Техника безопасности и правила поведения в зале.	1	1	
39		Спортивная форма. Гигиенические требования.	1		1
40		Спортивная форма. Гигиенические требования.	1		1
41		Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность.	1	1	
42		Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность.	1	1	
43		Гигиена, предупреждение травм. Оказание первой помощи при травмах.	1	1	

44		Гигиена, предупреждение травм. Оказание первой помощи при травмах.	1	1	
45		Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.	1	1	
46		Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.	1	1	
47		Беседа: «Значение физической культуры и спорта».	1	1	
48		Беседа: «Значение физической культуры и спорта».	1	1	
49		Повышение тонуса и укрепление мышц.	1	1	
50		Повышение тонуса и укрепление мышц.	1	1	
51		Воздействие физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма.	1	1	
52		Воздействие физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма.	1	1	
53		Базовые силовые упражнения с отягощением. Отработка базовых силовых упражнений с отягощением.	1		1
54		Упражнения для развития мышц тела с отягощением. Отработка упражнений для развития мышц тела с отягощением.	1		1
55		Упражнения для развития мышц плеча и верхней части тела с отягощением. Отработка упражнений для развития мышц плеча и верхней части тела с отягощением.	1		1
56		Упражнения на развитие мышц груди с отягощением. Отработка упражнений на развитие мышц груди с отягощением.	1		1
57		Упражнения на развитие мышц спины с отягощением. Отработка упражнений на развитие мышц спины с отягощением.	1		1
58		Упражнения на развитие мышц плечевого пояса (дельты) с отягощением. Отработка упражнений на развитие мышц плечевого пояса (дельты) с отягощением.	1		1
59		Упражнения на развитие мышц плечевого пояса (бицепс и трицепсы) с отягощением. Отработка упражнений на развитие мышц плечевого пояса (бицепс и трицепсы) с отягощением.	1		1
60		Упражнения на развитие мышц шеи с отягощением. Отработка упражнений на развитие мышц шеи с отягощением.	1		1
61		Упражнения на развитие мышц предплечья с отягощением. Отработка упражнений на развитие мышц предплечья с отягощением.	1		1
62		Упражнения на развитие мышц кора с отягощением. Отработка упражнений на развитие кора с отягощением.	1		1
63		Упражнения на развитие мышц пресса с отягощением.	1		1
64		Отработка упражнений на развитие мышц пресса с отягощением.	1		1
65		Упражнения на развитие мышц бедра и голени с отягощением.	1		1
66		Отработка упражнений на развитие мышц бедра и голени с отягощением.	1		1
67		Стретчинг. Отработка упражнений на растяжку.	1		1
68		Упражнения для тренировки сердца и легких с отягощением.	1		1

69		Отработка упражнений для тренировки сердца и легких с отягощением.	1		1
70		Комбинации из освоенных элементов упражнений на развитие различных мышц тела.	1		1
71		Промежуточная аттестация. Опрос. Выявление уровня развития детей.	1	1	
72		Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов по «Общей физической подготовке».	1		
<b>Всего:</b>			<b>72</b>	<b>30</b>	<b>42</b>

### План работы с родителями

Месяц	Организация совместной деятельности с родителями			Месяц	Взаимодействие с родителями		
	Форма	Содержание деятельности	Результат		Форма	Содержание деятельности	Результат
Сентябрь Май  Октябрь  Декабрь	Открытие и закрытие спортивного сезона  Посвящение в танцоры  Новогодний утренник в клубе	Участие родителей и учащихся в праздничной программе, посвященной	Создание атмосферы сотрудничества, творчества, формирование положительной мотивации ребёнка к занятиям и общению, формирование коммуникативных навыков и культуры общения, умения сотрудничать со сверстниками и взрослыми.	Сентябрь	Организационное родительское собрание	Ознакомление с дополнительной общеобразовательной-общеразвивающей программой. Цели и задачи на учебный год. Правила посещения занятий. Составление плана совместной деятельности	Вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс, создание атмосферы сотрудничества, нацеленность на формирование положительной мотивации ребёнка к занятиям
Апрель	«Мы за ЗОЖ»	Участие родителей и учащихся в праздничной программе, посвященной Всемирному Дню здоровья	Активизация работы по активному семейному досугу. Создание атмосферы сотрудничества	Декабрь	Родительское собрание	Промежуточные результаты освоения программы.	Создание атмосферы сотрудничества, нацеленность на формирование положительной мотивации ребёнка к занятиям, самосовершенствованию и самореализации



		(7 апреля)	ва, творчества, формирование положительной мотивации ребёнка к занятиям и общению, формирование коммуникативных навыков и культуры общения, умения сотрудничать со сверстниками и взрослыми				
Декабрь Май	Поездка на турбазу	Спортивные и туристические эстафеты, преодоление полосы препятствий	Создание атмосферы сотрудничества, творчества, формирование положительной мотивации ребёнка к занятиям и общению, формирование коммуникативных навыков и культуры	Май	Итоговое родительское собрание	Результаты освоения программного материала за учебный год. Рост личных достижений учащегося. Планирование летнего оздоровительного отдыха	Создание атмосферы сотрудничества, нацеленность на формирование положительной мотивации ребёнка к занятиям, самосовершенствованию и самореализации

			общения, умения сотрудничать со сверстниками и взрослыми, приобретение опыта экологической культуры и бережного отношения к природе.				
Апрель	День открытых дверей	Организация и проведение публичного открытого отчета объединения (организации) и работы педагога	Создание атмосферы сотворчества и содружества участников образовательного процесса. Поддержка традиций детского объединения. Привлечение родителей к воспитательному процессу.	В течение года	Анализ мониторинга участия в официальных соревнованиях	Формирование портфолио учащегося. Составление таблиц участия в учрежденческих, муниципальных, республиканских, российских соревнованиях (количество стартов за учебный год, количество призовых мест, выполнение спортивных разрядов)	Наблюдение за ростом личных результатов ребёнка, формирование положительной мотивации ребёнка к занятиям, самосовершенствованию и самореализации
				1-2 раза в месяц	Индивидуальные консультации	Ведение журнала консультаций по различным вопросам: - развитие индивидуальных физических качеств учащегося; - формирование волевых качеств; - психологическая	Создание атмосферы сотрудничества, доверия, нацеленность на формирование положительной мотивации ребёнка к занятиям, самосовершенствованию и самореализации

					<ul style="list-style-type: none"><li>подготовка к соревнованиям;</li><li>- формирование коммуникативных навыков;</li><li>- культура поведения на занятиях и соревнованиях;</li><li>- взаимоотношения в детском коллективе;</li><li>- составление портфолио;</li><li>- необходимость соблюдения режима дня, режима тренировок и отдыха;</li><li>- здоровое питание, закаливание;</li><li>- спортивная реабилитация, релаксация;</li><li>- профилактика асоциального поведения;</li><li>- профилактика курения, алкоголизма и наркомании;</li><li>- совместный спортивный отдых с детьми.</li></ul>	
--	--	--	--	--	--	--

## План воспитательной работы на 2024 – 2025 учебный год

Направления	Название мероприятия	Сроки
Лидер	- Беседа и просмотр презентации: «Знакомство с профессией хореограф. Особенности трудовой деятельности».	В течение года
Здоровое поколение	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Поездка на турбазу «Парма» (выезд осуществляется совместно с родителями)</li> <li>- Выход на каток «Северная Олимпия» (выход осуществляется совместно с родителями)</li> <li>- Выход на лыжную базу (выход осуществляется совместно с родителями)</li> <li>- Конкурс творческих работ «Мы любим спорт и ГТО!»</li> </ul>	Ноябрь, март Декабрь
Азбука безопасности	<p>Профилактические мероприятия по программе воспитания, социализации и творческого развития учащихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Дети-дорога-безопасность»</li> <li>- «В стране дорожных знаков»</li> <li>- «У ПДД каникул нет»</li> <li>- «Безопасность на дороге»</li> <li>- «Безопасность людей на водных объектах в осенне-зимний период»</li> <li>- «Безопасность на дороге»</li> <li>- «Безопасность людей на водных объектах в весенний период»</li> <li>- «Будь осторожен на воде!»</li> <li>- «Пожары и поджоги. Не играй с огнем» - по предупреждению пожароопасной ситуации в период новогодних каникул</li> <li>- «Будь осторожен!» познавательный урок по предупреждению пожароопасной ситуации в весенний период.</li> </ul>	В течение года
Доброе сердце	<p>Мероприятия по программе воспитания, социализации и творческого развития учащихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Социально-благотворительная акция «Портфель другу»</li> <li>- Социально-благотворительная акция «НАДЕЖДА»</li> <li>- Акция «Память»</li> <li>- Социальная акция «Подари детям книгу»</li> <li>- Акция "Георгиевская ленточка"</li> <li>- Социальная акция «Подари детям лето» по сбору игрушек и книг для детей, находящихся в ТЖС</li> <li>- Инклюзивный фестиваль «С верой, надеждой, любовью!», посвященный Международному Дню инвалидов</li> </ul>	В течение года
Семейный очаг	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Поездка на турбазу «Парма» (выезд осуществляется совместно с родителями)</li> <li>- Выход на каток «Северная Олимпия» (выход осуществляется совместно с родителями)</li> </ul>	Ноябрь-декабрь, март-апрель

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выход на лыжную базу (выход осуществляется совместно с родителями)</li> <li>- Новогодний утренник в группах совместно с родителями</li> </ul>	
<b>Гражданин России</b>	<p>Мероприятия по программе воспитания, социализации и творческого развития учащихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Посещение музея Боевой Славы МАУДО «ЦДТ»</li> <li>- Участие в мероприятиях, посвящённых 9 мая</li> </ul>	Апрель, май
<b>Зеленая планета</b>	<p>Мероприятия по программе воспитания, социализации и творческого развития учащихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Акция «Птичья столовая»</li> <li>- Акция «Сдай крышки – помоги планете и детям»</li> </ul>	В течение года
<b>Будущее в настоящем</b>	<p>Профилактические мероприятия по программе воспитания, социализации и творческого развития учащихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Профилактические беседы с учащимися «Правовой урок»</li> <li>- Профилактические беседы с учащимися «Негативное отношение к правонарушениям, преступлениям, асоциальному поведению, употреблению ПАВ»</li> </ul>	В течение года

**Учебно-методический комплекс  
Контрольно-измерительные материалы**

№	Контрольные и иные упражнения	Критерии оценивания					
		Мальчики			Девочки		
		3балла	2балла	1 балл	3балла	2балла	1 балл
1	Бег 30 м (с)	5.8	5.9	6.0	6.0	6.4	6.8
2	Челночный бег 3 Х 10 М (с)	9.8	10.0	10.2	10.2	10.4	10.6
3	Прыжок в длину с места (см)	180	160	10	165	145	135
4	Подтягивание на перекладине (раз)	7	4	3	-	-	-
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+4	+2	+7	+5	+3
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (раз)	-	-	-	10	8	6
7	Сгибание рук в упоре лежа	17	15	13	8	7	6
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз в минуту)	35	30	25	30	25	20

### Теоретический материал для промежуточной аттестации. Опрос.

#### 1. Дайте определение здоровью.

Ответ: Здоровье, по определению ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения) – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Здоровье — одна из высших человеческих ценностей, один из источников счастья, радости, залог оптимальной реализации личности. Но есть только один способ быть здоровым самому и обеспечить здоровье своему потомству

Здоровье человека – это процесс сохранения и развития его психических и физиологических качеств, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

#### 2. Назовите способ быть здоровым.

Ответ: уметь сохранять и укреплять здоровье.

#### 3. Дайте определение образу жизни.

Ответ: Образ жизни — это набор привычек, действий, реализуемых в определенном порядке или по графику. Выражается в особенностях поведения, мышления, принятия решений. Он определяет распорядок дня, культурные и социальные предпочтения. Это план, циклично повторяющийся на протяжении какого-то времени.

#### 4. Что такое «Здоровый образ жизни»?

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это деятельность людей, которая направлена на укрепление, улучшение и сохранение своего здоровья, предупреждение возникновения и развития заболеваний.

#### 5. Назовите три культуры, основные элементы из которых складывается «Здоровый образ жизни» как целостная система?

Ответ: культуры питания, культура движения и культура эмоций.

#### 6. Перечислите основные компоненты ЗОЖ.

в целом структура ЗОЖ включает в себя следующие компоненты:

- оптимальный двигательный режим,
- рациональное питание,
- рациональный режим дня,
- психофизиологическую регуляцию,
- тренировку иммунитета и закаливание,
- отсутствие вредных привычек,
- образовательная деятельность.

#### 7. Что такое «оптимальная двигательная активность»?

Ответ: Оптимальная двигательная активность - это такой уровень двигательной активности, при котором достигается наилучшее функциональное состояние организма, высокий уровень выполнения учебно-трудовой и социальной деятельности.

## **8. Как вы понимаете определение «Формирование здорового образа жизни»?**

Ответ: «Формирование здорового образа жизни»? - это комплекс мероприятий, направленных на сохранение здоровья; пропаганду здорового образа жизни; мотивирование граждан к личной ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей; разработку индивидуальных подходов по формированию здорового образа жизни, в том числе детей; борьбу с факторами риска развития заболеваний; просвещение и информирование населения о вреде употребления табака и злоупотребления алкоголем; предотвращение социальнозначимых заболеваний, в том числе среди детского населения; увеличение продолжительности активной жизни

## **9. Какова роль и эффект от физических упражнений?**

Ответ: Физические упражнения воздействуют на все группы мышц, суставы, связки, которые делаются крепкими, увеличиваются объем мышц, их эластичность, сила и скорость сокращения.

## **10. Как влияет на организм недостаточная двигательная активность и отсутствие физических упражнений?**

**11.** Недостаточная двигательная активность создает особые неестественные условия для жизнедеятельности человека, отрицательно воздействует на структуру и функции всех тканей организма человека. Вследствие этого наблюдается снижение общих защитных сил организма, увеличивается риск возникновения заболеваний.

## **12. Назовите цель общей физической подготовки и ее значение.**

Цель ОФП — гармоническое развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, функциональных возможностей организма в целом. Это достигается применением в тренировке самых разнообразных физических упражнений и видов спорта. Исключительно важное значение имеет общая разносторонняя физическая подготовка.

Общезначительная подготовка направлена на развитие силы, выносливости, гибкости, ловкости и скорости человека. Физическая активность укрепляет здоровье. ОФП положительно влияет на организм на молекулярном уровне. Она существенно улучшает физиологические и биохимические процессы. Организм становится более стойким к негативным воздействиям, повышается иммунитет, замедляются процессы старения.

## **13. Перечислите виды упражнений по ОФП**

Ответ: Бег, отжимания, приседания, выпады, наклоны, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, сгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине, прыжки через скакалку, жимы, тяги и т.д

## **14. Что такое страховка и само страховка? Виды страховки.**

Ответ: Страховка – комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности занимающихся в процессе учебной деятельности. Различают индивидуальную и групповую страховку. Индивидуальная страховка – осуществляется преподавателем или одним из занимающихся. Групповая



страховка – осуществляется 2-мя или более людьми, при этом каждый страхующий располагается на своем месте и не имеет право надеяться на др. страхующегося.

К основным видам физической помощи относятся:

- Проводка – это форма помощи от начала упражнения до его окончания.

- Поддержка – один из важных методических приемов оказания помощи занимающимся. Поддержку используют, когда занимающийся находится в исходных, промежуточных и конечных положениях, а умение прилагать свои усилия еще недостаточно развито.

- Фиксация – задержка обучаемого в определенной точке движения.

- Подталкивание – это кратковременная помощь, оказываемая педагогом по уходу исполнения отдельных, наиболее ответственных фаз движения.

Самостраховка - очень важный элемент учебно-воспитательного процесса, когда занимающий правильно оценивает собственные возможности. Это способность занимающего своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений, которые могут возникнуть во время выполнения различных упражнений.

#### **15. Перечислите обязанности страхующего**

- хорошо знать технику упражнения и в зависимости от обстановки правильно выбирать место для оказания страховки и помощи;

- умело использовать разновидности страховки, не мешая занимающему выполнять упражнения;

- знать индивидуальные особенности занимающихся.

#### **Критерии оценивания:**

3 балла – теоретические знания сформированы полностью.

2 балла – теоретические знания сформированы недостаточно полно. 1 балл – теоретические знания не сформированы.

#### **Уровень освоения входящая диагностика:**

Высокий – 14-16 баллов Средний – 8-13 баллов Низкий – 0-7 баллов

#### **Уровень освоения текущий контроль:**

Высокий – 16-20 баллов Средний – 10-15 баллов Низкий – 0-9 баллов

#### **Уровень освоения промежуточная аттестация:**

Высокий – 21-24 баллов Средний – 13-20 балла Низкий – 0-12 баллов

Сдача нормативов

№	Контрольные и иные упражнения	Критерии оценивания					
		Мальчики			Девочки		
		3балла	2балла	1 балл	3балла	2балла	1 балл
1	Бег 30 м (с)	5.8	5.9	6.0	6.0	6.4	6.8
2	Челночный бег 3 Х 10 М (с)	9.8	10.0	10.2	10.2	10.4	10.6
3	Прыжок в длину с места (см)	180	160	10	165	145	135
4	Подтягивание на перекладине (раз)	7	4	3	-	-	-
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+4	+2	+7	+5	+3
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (раз)	-	-	-	10	8	6
7	Сгибание рук в упоре лежа	17	15	13	8	7	6
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз в минуту)	35	30	25	30	25	20
9	Прыжки через скакалку (раз в минуту)	95	85	75	90	80	70

**Теоретический материал для промежуточной аттестации. Опрос.**

**1. Назовите главные правила для профилактики травматизма на занятии.**

Ответ:

- тщательное выполнение разминки перед занятием
- соблюдать правила техники безопасности
- не стремиться сразу к рекордным результатам, а улучшать их постепенно
- заниматься в спортивной одежде и обуви
- упражнения с оборудованием и на тренажерах выполнять исключительно со страховкой педагога;

**2. Перечислите и дайте определение основным физическим качествам спортсмена.**

Ответ:

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают собственно-силовые способности, скоростно-силовые и силовую выносливость.

Быстрота – способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Ловкость – это совокупность координационных способностей. Измерители ловкости следующие: 1) координационная сложность задания; 2) точность его выполнения; 3) время выполнения.

Выносливость – способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности. Время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности, является мерилем выносливости. Чем интенсивнее деятельность, тем ниже выносливость человека.

**3. Что такое мышечный тонус? Назовите главное условие тонуса и укрепления мышц.**

Мышечный тонус – это степень упругости мышц. В норме все мышцы человеческого тела должны быть упругими и эластичными. Мышцы должны быть в тонусе, но при этом они не должны быть постоянно напряжены. Излишнее напряжение наносит организму не меньше вреда, чем излишнее расслабление. Для повышения тонуса и укрепления мышц необходима физическая активность, регулярные тренировки.

**4. Расскажите о влиянии физических нагрузок на сердечно-сосудистую систему**

Ответ: Под влиянием умеренных физических нагрузок увеличивается работоспособность сердца, содержание в крови гемоглобина и эритроцитов, повышается фагоцитарная (защитная) функция крови. Становлено, что систематические дозированные физические нагрузки снижают активность системы свертывания крови, усиливают действие противосвертывающих

факторов. Вместе с нормализацией обменных процессов в соединительной ткани стенок кровеносных сосудов и снижением холестерина в крови это значительно уменьшает риск возникновения таких распространенных заболеваний, как инфаркт миокарда, нарушение мозгового кровообращения и др. В процессе физической тренировки кровеносные сосуды становятся более эластичными, артериальное давление (АД) держится в пределах нормы.

#### **5. Расскажите о влиянии физических нагрузок на дыхательную систему.**

Ответ: Физические упражнения увеличивают поступление кислорода в организм, активизируют функцию дыхания. При вдохе легче осуществляется доставка кислорода из воздуха к легким и далее через кровь ко всем тканям организма, при выдохе удаляются продукты обмена, и в первую очередь углекислота.

Под влиянием физических упражнений увеличивается количество воздуха, вентилируемого легкими. Дыхательные мышцы, которые в значительной мере обуславливают качество вдоха, становятся сильнее, реберные хрящи эластичнее.

Физические нагрузки повышают устойчивость к недостатку кислорода и, увеличивая мощность дыхательной и сердечно-сосудистой систем, способствуют лучшему его усвоению. Работа системы внешнего дыхания становится более экономичной, снижается вероятность заболевания легочными и связанными с недостаточным поступлением кислорода болезнями.

#### **6. Расскажите о влиянии физических нагрузок на мышечную систему.**

В результате регулярных занятий физическими упражнениями увеличивается мышечная масса человека. У взрослых спортсменов она составляет 40-45% массы тела. При этом увеличивается сила и объем мышц, повышается содержание в них белков, благодаря чему возрастает скорость сокращения мышц, значительно повышается сеть капилляров и улучшается кровоснабжение.

Увеличение силы мышц при физической работе происходит за счет утолщения мышечных волокон, а длина их при этом остается неизменной. Тренированная мышца может работать при нагрузке значительно интенсивнее и дольше, чем нетренированная мышца. тканей организма в кислороде, падению общей интенсивности обмена веществ в покое, что отрицательно сказывается и на обслуживающих системах - кровообращения, дыхания и т.д.

#### **7. Расскажите о влиянии физических нагрузок на кровеносную систему.**

Ответ: При регулярных занятиях физическими упражнениями или спортом:

- увеличивается количество эритроцитов и количество гемоглобина в них, в результате чего повышается кислородная емкость крови;

- повышается сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям, благодаря повышению активности лейкоцитов;
- ускоряются процессы восстановления после значительной потери крови.

**8. Расскажите о влиянии физических нагрузок на нервную систему.**

Ответ: При систематических занятиях спортом улучшается кровоснабжение мозга, общее состояние нервной системы на всех её уровнях. При этом отмечаются большая сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов, поскольку нормализуются процессы возбуждения и торможения, составляющие основу физиологической деятельности мозга.

**Критерии оценивания:**

3 балла – теоретические знания сформированы полностью.

2 балла – теоретические знания сформированы недостаточно полно. 1 балл – теоретические знания не сформированы.

**Уровень освоения входящая диагностика:**

Высокий – 16-20 баллов Средний – 10-15 баллов Низкий – 0-9 баллов

**Уровень освоения текущий контроль:**

Высокий – 23-27 баллов Средний – 14-22 балла Низкий – 0-13 баллов

**Уровень освоения промежуточная аттестация:**

Высокий – 25-30 баллов Средний – 15-25 балла Низкий – 0-14 баллов

## Диагностическая карта оценки предметных результатов

№ п/п	Ф.И. учащегося	Входящая диагностика	Текущий контроль		Промежуточная аттестация	
		Выполнение нормативов	Выполнение нормативов	Выполнение нормативов	Опрос	Выполнение нормативов
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

**Входящая диагностика:** Высокий уровень чел. (%); средний уровень чел. (%); низкий уровень чел. (%)

**Промежуточная аттестация по итогам 1 г.о.:** Высокий уровень чел. (%); средний уровень чел. (%); низкий уровень чел. (%)

**Входящая диагностика 2 г.о.:** Высокий уровень чел. (0 %); средний уровень чел. (%); низкий уровень чел. (%)

**Промежуточная аттестация освоения программы:** Высокий уровень чел. (%); средний уровень чел. (%); низкий уровень чел. (0%).

Окончили обучение по программе чел.

Диагностическая карта формирования универсальных учебных действий учащихся

№	Ф.И. учащегося	Познавательные универсальные учебные действия (учащийся научился)										Общий балл														
		Самостоятельно анализировать, сравнивать, группировать информацию			Находить ответы на вопросы, решать проблемы, возникающие в процессе учебного занятия			Передавать содержание полученной информации в сжатом или развернутом виде			Планировать свою работу по овладению новыми двигательными навыками															
1		2 б.	Самостоятельно анализирует, сравнивает и группирует полученную информацию	1 б.	Анализирует, сравнивает и группирует полученную информацию с помощью педагога или других учащихся	0 б.	Затрудняется анализировать, сравнивать, группировать информацию	2 б.	Самостоятельно находит ответы на поставленные педагогом вопросы, решает проблемы, возникающие в процессе учебного занятия	1 б.	Затрудняется самостоятельно находить ответы на поставленные педагогом вопросы и решать проблемы, возникающие в процессе учебного занятия	0 б.	Не находит ответов на поставленные педагогом вопросы, не может самостоятельно решить проблемы, возникающие в процессе учебного занятия	2 б.	Достоверно и в полном объеме передает содержание полученной информации в сжатом или развернутом виде	1 б.	Передает не в полном объеме содержание полученной информации в сжатом или развернутом виде	0 б.	Искажает содержание полученной информации, либо затрудняется ее передать	2 б.	Самостоятельно планирует свою работу по овладению новыми двигательными навыками	1 б.	Планирует с помощью педагога свою работу по овладению новыми двигательными навыками	0 б.	Не планирует свою работу по овладению новыми двигательными навыками	
2																										

ИТОГО: 8-7 баллов – высокий уровень; 6-4 баллов – средний уровень; 0-3 балла – низкий уровень.

## Приложение 6

		Регулятивные универсальные учебные действия (Учащийся научится)									Общий балл														
		Организовывать свое учебное место			Планировать свою деятельность в ходе занятий			Соотносить результаты своей деятельности с целью или с образцом, предложенным педагогом				Оценивать результаты своей деятельности													
№ Ф.И. Учащегося		Самостоятельно организует свое учебное место		Организует свое учебное место с помощью педагога или других участников образовательного процесса		Не соблюдает требования по организации своего учебного места		Самостоятельно планирует свою деятельность в ходе занятий		Затрудняется планировать свою деятельность в ходе занятий		Педагог планирует деятельность за учащегося в ходе занятий		Точно соотносит результат своей деятельности с целью или с образцом, предложенным педагогом		Не всегда или с ошибками соотносит результат своей деятельности с целью или с образцом, предложенным педагогом		Не соотносит результат своей деятельности с целью или с образцом, предложенным педагогом		Объективно оценивает результаты своей деятельности		Не всегда объективно оценивает результаты своей деятельности		Необъективно оценивает результаты своей деятельности	
	1	2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.												
	2																								

**ИТОГО:** 8-7 баллов – высокий уровень; 6-4 баллов – средний уровень; 0-3 балла – низкий уровень.



## Приложение 7

№	Ф.И. учащегося	Коммуникативные универсальные учебные действия (учащийся научится)										Общий балл				
		Участвовать в диалоге с другими учащимися, педагогом			Оформлять свои мысли и высказывать их в доступной для всех форме			Отвечать на вопросы по теме в выбранном виде деятельности			Слушать и понимать педагога и других учащихся			Высказывать аргументированное мнение		
1		2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.			
2																

**ИТОГО:** 10-9 баллов – высокий уровень; 8-5 баллов – средний уровень; 0-4 балла – низкий уровень.

№		Личностные универсальные учебные действия (У учащегося будут сформированы)										Общий балл							
		Мотивация к ведению здорового образа жизни			Познавательный интерес к избранному виду спорта			Коммуникативные навыки позитивного общения с педагогом и другими участниками образовательного процесса			Объективная самооценка собственных действий и достижений								
1	2.6.	Всегда участвует во в физкультурно-спортивных, организационно-массвых мероприятиях по ЗОЖ. Соблюдает режим дня.			Периодически участвует во в физкультурно-спортивных, организационно-массвых мероприятиях по ЗОЖ. Соблюдает режим дня.			Редко участвует во в физкультурно-спортивных, организационно-массвых мероприятиях по ЗОЖ. Нарушает режим дня.			Демонстрирует живой интерес к избранному виду спорта (посещает соревнования, просматривает медийное пространство, делает обзор тематической литературы и периодических изданий)			Периодически демонстрирует интерес к избранному виду спорта			Не демонстрирует интерес к избранному виду спорта		
		Приветливо общается со всеми участниками образовательного процесса. Легко вступает в диалог. Соблюдает правила речевого этикета.			Приветливо общается со всеми участниками образовательного процесса. Не всегда готов вступать в диалог. Не всегда соблюдает правила речевого этикета.			Не всегда готов к позитивному общению с участниками образовательного процесса. Нарушает правила речевого этикета.			Всегда объективно оценивает собственные действия и достижения.			Периодически объективно оценивает собственные действия и достижения.			Затрудняется объективно оценивать собственные действия и достижения.		
		2.6.			1.6.			0.6.			2.6.			1.6.			0.6.		
		2.6.			1.6.			0.6.			2.6.			1.6.			0.6.		
		2.6.			1.6.			0.6.			2.6.			1.6.			0.6.		
		2.6.			1.6.			0.6.			2.6.			1.6.			0.6.		
		2.6.			1.6.			0.6.			2.6.			1.6.			0.6.		
		2.6.			1.6.			0.6.			2.6.			1.6.			0.6.		
		2.6.			1.6.			0.6.			2.6.			1.6.			0.6.		
		2.6.			1.6.			0.6.			2.6.			1.6.			0.6.		
2																			

ИТОГО: 8-7 баллов – высокий уровень; 6-4 баллов – средний уровень; 0-3 балла – низкий уровень.

