

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение детский сад № 62 Приморского района  
Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТО:**

Педагогическим советом ОУ  
ГБДОУ детский сад № 62  
Приморского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 22.09.2025 г. № 2

**УТВЕРЖДЕНО:**

Приказом ГБДОУ детский сад № 62  
Приморского района Санкт-Петербурга  
от «01» октября 2025 г. № 31-п/у  
Заведующий



В.М. Янковская

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»**

Срок освоения: 1 год  
Возраст обучающихся: 5-6 года

Разработчик:  
Кристесашвили Ольга Владимировна  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Основные характеристики ДОП

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Адресат** - воспитанники 5-6 лет.

По дополнительной общеразвивающей программе «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС» могут заниматься обучающиеся без сформированности интересов и мотивации к данной области.

Не иметь базовых знаний, специальных способностей в данной области, физической и практической подготовки по направлению программы.

Не требуется медицинский допуск.

**Актуальность программы** Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного, эмоционального и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В период от 5 до 6 лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В современных условиях развития общества проблем здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был крепким, сильным, а главное, здоровым. Укрепление здоровья дошкольника зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности детей. Поэтому актуальность программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей дошкольного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

### **Отличительные особенности.**

К отличительным особенностям программы можно отнести: разнообразие направлений - программа включает различные направления фитнеса, которые помогают естественному развитию организма ребёнка и профилактике заболеваний; игровая форма обучения, что важно для детей дошкольного возраста используется игровая форма обучения, что помогает ребятам полностью расслабиться и с удовольствием выполнять команды педагога; занятия основаны на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и упражнений, что делает их привлекательными для детей; в детском фитнесе нет такого физического и психологического напряжения, как в спортивных секциях. На занятиях все дети находятся в равных условиях, и каждый ребёнок в равной степени может проявить себя.

Данная программа является инклюзивной, так как обеспечивает равные возможности для обучения и развития всех учащихся, включая детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), так как дети с ОВЗ в ГБДОУ № 62 воспитываются совместно с другими детьми.

**Уровень освоения** - общекультурный.

**Объем** – 64 часа в год.

**Срок освоения** - 1 год.

**Цель** – формирование двигательных способностей обучающихся, приобщение детей к физической культуре посредством занятий детским фитнесом.

### **Задачи**

#### **Обучающие:**

- дать основы знаний о влиянии физических упражнений на организм человека, понятии здорового образа жизни;

- совершенствовать технику работы с различным спортивным инвентарем;
- дать знания об основных упражнениях детского фитнеса.

***Развивающие:***

- развивать физические качества обучающихся: мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей;
- развивать чувство ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой;
- развивать умения использовать и применять двигательные навыки в повседневной жизни.

***Воспитательные:***

- привить детям интерес к физической активности и потребность в здоровом образе жизни;
- способствовать формированию коммуникативных навыков детей, умению работать со сверстниками.

**Планируемые результаты освоения программы**

***Предметные:***

- сформированы знания о влиянии физических упражнений на организм человека, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма;
- приобретены умения работы с различным спортивным инвентарем;
- освоены навыки выполнения общеразвивающих, акробатических упражнений, упражнений силового характера, на растяжку, развитие гибкости, расслабление, и дыхательных упражнений.

***Метапредметные:***

- созданы условия для развития физических качеств обучающихся: мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей;
- заложены основы для развития чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой;
- развито умение использовать и применять двигательные навыки в повседневной жизни.

***Личностные:***

- сформирован интерес к физической активности и потребность в здоровом образе жизни;
- приобретен навык взаимодействия со сверстниками.

**Организационно – педагогические условия реализации ДОП**

**Язык реализации:** русский.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности реализации:** программа реализуется за счёт средств физических лиц на основании договора.

**Условия набора и формирования групп:** на обучение принимаются все желающие от 5 до 6 лет, специального отбора не производится

Не требуется медицинский допуск. Наполняемость группы не менее 15 человек.

Группа разновозрастная.

**Формы организации занятий:** фронтальная, групповая (в малых группах, в парах).

**Формы проведения занятий:** беседа, занятие-игра, соревнование, круговая тренировка.

**Материально-техническое оснащение:**

- музыкальный/ спортивный зал;
- музыкальный центр с колонками;
- спортивные коврики 15 шт.;
- гимнастические палки 15 шт.;
- гимнастические маты 15 шт.;
- теннисные мячи 15 шт.;

- гимнастические скакалки 15 шт.;
- степ-платформы 15 шт.;
- мячи фитболы 15 шт.;
- резиновая лента (эспандер) 15 шт.;
- комплект для тестирования: секундомер, измерительная лента.

**Кадровое обеспечение.**

Педагог дополнительного образования с прохождением курсов повышения квалификации физкультурно-спортивной направленности.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Детский фитнес. Раздел 1	8	4	4	Педагогическое наблюдение, опрос
2.	Детский фитнес. Раздел 2	20	4	16	Педагогическое наблюдение, практические задания
3.	Детский фитнес. Раздел 3	10	2	8	Педагогическое наблюдение, практические задания
4.	Детский фитнес. Раздел 4	15	3	12	Педагогическое наблюдение, практические задания
5.	Детский фитнес. Раздел 5	10	2	8	Педагогическое наблюдение, практические задания
6.	Детский фитнес. Раздел 6	1		1	Педагогическое наблюдение, опрос, тестовые задания
	<b>ИТОГО:</b>	64	15	49	

ПРИНЯТО:  
Педагогическим советом ОУ  
ГБДОУ детский сад № 62  
Приморского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 22.09.2025 г. № 2

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказом ГБДОУ детский сад № 62  
Приморского района Санкт-Петербурга  
от «01» октября 2025 г. № 31-п/у  
Заведующий

В.М. Янковская



**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
реализации дополнительной общеразвивающей программы  
**«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»**  
на 2025-2026 учебный год  
Педагог: Кристесашвили Ольга Владимировна

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 октября 2025	31 мая 2026	32	64	64	2 занятие в неделю по 25 мин.

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение детский сад № 62 Приморского района  
Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТО:**  
Педагогическим советом ОУ  
ГБДОУ детский сад № 62  
Приморского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 22.09.2025 г. № 2

**УТВЕРЖДЕНО:**  
Приказом ГБДОУ детский сад № 62  
Приморского района Санкт-Петербурга  
от «01» октября 2025 г. № 31-п/у  
Заведующий

В.М. Янковская



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к дополнительной общеразвивающей программе**  
**«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»**

Срок освоения: 1 год  
Возраст обучающихся: 5-6 года

Разработчики:  
Кристесашвили Ольга Владимировна,  
педагог дополнительного образования

## **Задачи**

### **Обучающие:**

- дать основы знаний о влиянии физических упражнений на организм человека, понятии здорового образа жизни;
- совершенствовать технику работы с различным спортивным инвентарем;
- дать знания об основных упражнениях детского фитнеса.

### **Развивающие:**

- развивать физические качества обучающихся: мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей;
- развивать чувство ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой;
- развивать умения использовать и применять двигательные навыки в повседневной жизни.

### **Воспитательные:**

- привить детям интерес к физической активности и потребность в здоровом образе жизни;
- способствовать формированию коммуникативных навыков детей, умению работать со сверстниками.

## **Содержание программы**

**Раздел 1. Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности. Личная гигиена и внешний вид на занятиях детским фитнесом. Строевые и общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях. Общие понятия физической культуры, спорта, фитнеса.**

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности для занимающихся (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде). Правила личной гигиены на занятиях и в быту. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные понятия, используемые на занятиях спортом, физической культурой, детским фитнесом (ОРУ, шеренга, колонна, исходное положение, группировка и т.п.)

*Практика:* Строевые упражнения: построение в шеренгу, колонну по одному и по тройкам, шахматный порядок, круг, в рассыпную. Общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа на животе/спине/боку.

**Раздел 2. Аэробика - классическая, танцевальная. Основные понятия, базовые шаги. Влияние аэробики на организм человека. Упражнения с гимнастической скакалкой, направленные на развитие выносливости.**

*Теория:* Кто, когда и зачем придумал занятия «аэробикой»? Как влияет обогащение кислородом на организм человека? Виды аэробики: классическая, танцевальная, степ-аэробика. Различия аэробики интенсивности: низкая, средняя и высоко-ударная. Основные понятия аэробики, названия базовых шагов.

*Практика:* Базовые шаги аэробики, составление и разучивание комбинации из базовых шагов аэробики, модернизация составленной комбинации в танцевальную. Прыжки на скакалке (высоко-ударная аэробная тренировка).

**Раздел 3. Степ-аэробика. Основные понятия, шаги степ-аэробики. Использование степ-платформы как ориентир, препятствие, опора, тренажер для развития силы, гибкости, равновесия, координации.**

*Теория:* Отличие степ-аэробики от классической аэробики. Как можно использовать степ-платформу на занятии фитнесом (опора, препятствие, ориентир, тренажер)? Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений с использованием степ-

платформы.

*Практика:* Базовые шаги степ-аэробики, составление комбинации из изученных шагов, выполняемых на степ-платформе. Упражнения на развитие силы, гибкости, равновесия и координации с использованием степ-платформы.

**Раздел 4. Фитбол-аэробика. Основные понятия. Основные исходные положения для занятий с мячом-фитболом. Упражнения на силу, гибкость, равновесие, координацию, ловкость.**

*Теория:* как можно использовать мяч фитбол на занятии фитнесом (опора, препятствие, ориентир, тренажер, массажер, амортизатор, предмет, отягощение). Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений с использованием фитбола. Польза использования фитбола для формирования правильной осанки.

*Практика:* Разучивание и выполнение танцевальных комбинаций в различных исходных положениях: с мячом в руках, сидя на мяче, лежа на спине/животе/боку на мяче.

Упражнения на развитие силы, гибкости, равновесия и координации, ловкости с использованием мяча фитбола.

**Раздел 5. Профилактические упражнения на развитие гибкости, координации, ориентировка в пространстве. Складка, «бабочка», стойка на лопатках, мост, кувырки, колесо, стойка на руках, шпагаты.**

*Теория:* Что такое акробатика? Основные понятия в акробатике (группировка, стой, упор, перекат). Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Разновидности акробатических упражнений.

*Практика:* Показ, выполнение акробатических элементов (кувырки, равновесие, переворот боком, стойка на лопатках, складки, прыжки, повороты, вращения, опорные прыжки, стойка на руках, мост, переворот вперед, «полушпагат», шпагаты, колесо). Разделение упражнений на части, изучение каждой части по отдельности. Выполнение подводящих упражнений. Выполнение упражнений в целом.

**Раздел 6. Итоговое занятие, включающее все виды детского фитнеса, изученные по программе. (обобщающее занятие).**

*Теория:* что такое круговая и интервальная тренировки? Правила и техника их выполнения.

*Практика:* Опробование и выполнение каждого вида упражнений круговой тренировки, сдача нормативов, интервальная тренировка на все основные группы мышц.

## **Планируемые результаты освоения программы**

### ***Предметные:***

- сформированы знания о влиянии физических упражнений на организм человека, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма;
- приобретены умения работы с различным спортивным инвентарем;
- освоены навыки выполнения общеразвивающих, акробатических упражнений, упражнений силового характера, на растяжку, развитие гибкости, расслабление, и дыхательных упражнений.

### ***Метапредметные:***

- созданы условия для развития физических качеств обучающихся: мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей;
- заложены основы для развития чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой;
- развито умение использовать и применять двигательные навыки в повседневной жизни.

### ***Личностные:***

- сформирован интерес к физической активности и потребность в здоровом образе жизни;

- приобретен навык взаимодействия со сверстниками.

### Календарно-тематический план

№ п/п	Дата	Коррект ировка	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
				всего	теория	практи ка	
<b>Раздел 1</b>							
1.	03.10 06.10		Вводное занятие, инструктаж по ТБ.	2	1	1	Педагогическое наблюдение, опрос
2.	10.10 13.10		Личная гигиена и внешний вид на занятиях детским фитнесом.	2	1	1	Педагогическое наблюдение, опрос
3.	17.10 20.10		Строевые и общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях.	2	1	1	Педагогическое наблюдение, опрос
4.	24.10 27.10		Общие понятия физической культуры, спорта, фитнеса	2	1	1	Педагогическое наблюдение, опрос
<b>Раздел 2</b>							
5.	31.10 03.11 07.11 10.11 14.11		Аэробика - классическая, танцевальная.	5	1	4	Педагогическое наблюдение, практические задания
6.	17.11 21.11 24.11 28.11 01.12		Основные понятия, базовые шаги.	5	1	4	Педагогическое наблюдение, практические задания
7.	25.12 08.12 12.12 15.12 19.12		Влияние аэробики на организм человека.	5	1	4	Педагогическое наблюдение, практические задания

8.	22.12 26.12 29.12 10.01 14.01		Упражнения с гимнастической скакалкой, направленные на развитие выносливости	5	1	4	Педагогическое наблюдение, практические задания
<b>Раздел 3</b>							
9.	17.01 21.01 24.01 28.01 31.01		Степ-аэробика. Основные понятия, шаги степ-аэробики.	5	1	4	Педагогическое наблюдение, практические задания
10.	04.02 07.02 11.02 14.02 18.02		Использование степ-платформы как ориентир, препятствие, опора, тренажер для развития силы, гибкости, равновесия, координации	5	1	4	Педагогическое наблюдение, практические задания
<b>Раздел 4</b>							
11.	21.02 25.02 28.02 04.03 11.03		Фитбол-аэробика. Основные понятия.	5	1	4	Педагогическое наблюдение, практические задания
12.	14.03 18.03 21.03 25.03 28.03		Основные исходные положения для занятий с мячом- фитболом.	5	1	4	Педагогическое наблюдение, практические задания
13.	01.04 04.04 08.04 11.04 15.04		Упражнения на силу, гибкость, равновесие, координацию, ловкость	5	1	4	Педагогическое наблюдение, практические задания
<b>Раздел 5</b>							

14.	18.04 22.04 25.04 29.04 06.05		Профилактические упражнения на развитие гибкости, координации, ориентировка в пространстве.	5	1	4	Педагогическое наблюдение, практические задания
15.	13.05 16.05 20.05 23.05 27.05		Складка, «бабочка», стойка на лопатках, мост, кувырки, колесо, стойка на руках, шпагаты	5	1	4	Педагогическое наблюдение, практические задания
<b>Раздел 6</b>							
16.	30.05		Итоговое занятие, включающее все виды детского фитнеса, изученные по программе.	1		1	Педагогическое наблюдение, опрос, тестовые задания
			<b>ИТОГО:</b>	64	15	49	

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

При реализации программы используются личностно-ориентированные педагогические технологии:

### **Педагогические технологии и методы.**

- по способу передачи материала: словесные (рассказ, беседа, объяснение); наглядные (наблюдение, демонстрация); практические (выполнение заданий);
- по способу управления занятием: работа под руководством педагога, самостоятельная работа;
- по организации взаимодействия учащихся: метод взаимной проверки и критики; метод взаимных заданий; создание ситуаций совместных переживаний

Педагогические технологии:

Технология личностно-ориентированного развивающего обучения (И.С. Якиманская), технология индивидуализации обучения (Инге Унт, В.Д. Шадриков), педагогика сотрудничества (С.Т. Шацкий, В.А. Сухомлинский, Л.В. Занков, И.П. Иванов, Е.Н. Ильин, Г.К. Селевко и др.), коммуникативная технология обучения (Г. Лозанов), информационные технологии (Г.К. Селевко), здоровьесберегающие технологии (В. М. Бехтерев).

### **Методы и приемы:**

- игра - основной метод проведения занятий,
- наглядный метод (демонстрация, презентация, показ),
- словесный метод (рассказ, беседа, объяснение),
- практический метод (соревнование, тренировка, физическое упражнение).

Методические приёмы варьируются в зависимости от используемого материала, его содержания, объёма программных умений, индивидуальных особенностей каждого обучающегося.

### **Формы проведения занятий:**

Основной формой организации образовательного процесса по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес» является групповая форма. Наряду с групповой формой работы осуществляется дифференцированный подход к обучающимся, это связано с их индивидуальными возможностями и способностями, а также различиями в темпах усвоения материала.

Все проводимые занятия включают в себя теоретическую и практическую часть.

### **Формы организации деятельности обучающихся на занятии:**

- беседа;
- обсуждение;
- задание;
- игра;
- соревнование;
- физкультурная минутка;
- физическое упражнение;
- профилактические упражнения;
- тренировка.

### **Дидактические материалы. ЭОР:**

- Средства наглядности.
- Схемы и порядок выполнения упражнений.

### **Информационное обеспечение – аудио-, видео-, интернет - источники**

Аудио-, видео- источники.

### **Интернет источники:**

1. Кузина И./Степ-аэробика для дошкольников//Дошкольное образование// Журнал/2008 г. [Электронный ресурс]. <https://dob.1sept.ru/article.php?ID=200701217>
2. Дидактические игры по физкультуре для дошкольников/ [Электронный ресурс]. <https://fizinstruktor.ru/%D0%B4%D0%B8%D0%B4%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5-%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B-%D0%BF%D0%BE-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B5-%D0%B4%D0%BB/>
3. Дидактическое пособие «Схемы-карточки спортивных и игровых упражнений»/ [Электронный ресурс]. <https://infourok.ru/didakticheskoe-posobie-shemy-kartochki-sportivnyh-i-igrovyyh-uprazhnenij-6240089.html>
4. Мастер класс по изготовлению дидактических игр и пособий по физической культуре// [Электронный ресурс]. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2018/11/30/master-klass-po-izgotovleniyu-didakticheskikh-igr-i-posobiy-po>

#### **Список литературы для педагогов:**

1. Борисова, В.В./Оздоровительный фитнес в системе физического воспитания дошкольников и младших школьников/Учебно – методическое пособие/В.В. Борисова, Т.А. Шестакова/Тула: Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н. Толстого, – 2011. – 84 с.
2. Власенко Н.Э./Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика)/ СПб: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС»/2015. – 112с.
3. Кузина И./Степ-аэробика для дошкольников//Дошкольное образование// Журнал/2008 г. [Электронный ресурс]. <https://dob.1sept.ru/article.php?ID=200701217>
4. Пономарев, Г.Н. Применение детского фитнеса в дошкольных образовательных учреждениях/Пономарев Г.Н., Казакевич Н.В., Кузьмина С.В.//Культура физическая и здоровье. – 2013. – № 4 (46). – С.20–23.
5. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В./Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах»/ 2008 г. [Электронный ресурс]. [https://herzen-ffk.my1.ru/\\_ld/0/66\\_Untitled0.pdf](https://herzen-ffk.my1.ru/_ld/0/66_Untitled0.pdf)
6. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В./Теоретико-методические основы занятий фитбол-аэробикой/СПб: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена/ 2011. – 114 с.
7. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г./Лечебно-профилактический танец. «Фитнес-Данс»/ Учебное пособие/ СПб: ДЕТСТВО – ПРЕСС/2010. – 384 с.

#### **Список литературы для родителей и детей:**

1. Дидактические игры по физкультуре для дошкольников/ [Электронный ресурс]. <https://fizinstruktor.ru/%D0%B4%D0%B8%D0%B4%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5-%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B-%D0%BF%D0%BE-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B5-%D0%B4%D0%BB/>
2. Дидактическое пособие «Схемы-карточки спортивных и игровых упражнений»/ [Электронный ресурс]. <https://infourok.ru/didakticheskoe-posobie-shemy-kartochki-sportivnyh-i-igrovyyh-uprazhnenij-6240089.html>
3. Мастер класс по изготовлению дидактических игр и пособий по физической культуре// [Электронный ресурс]. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2018/11/30/master-klass-po-izgotovleniyu-didakticheskikh-igr-i-posobiy-po>

## Оценочные материалы

### ***Программой предусмотрены этапы контроля:***

***Входной контроль:*** педагогическое наблюдение и тестовые задания на первом занятии для определения физической подготовленности занимающихся, беседа с занимающимися. Проводится для корректировки уровня сложности физических упражнений, предусмотренных программой в соответствии с физическими возможностями занимающихся.

***Текущий контроль:*** педагогическое наблюдение проводится на занятиях в течение всего учебного процесса для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития физических качеств учащихся, проводится анализ практических заданий обучающихся, выполняемых на каждом занятии.

***Итоговый контроль*** в конце обучения: опрос и выполнение тестовых заданий для проверки освоения правильной техники выполнения упражнений, для отслеживания динамики физического развития занимающихся в ходе освоения ДОП.

***Формы контроля результатов:*** фронтальный, групповой, комбинированный, индивидуальный.

В связи с тем, что программа направлена, в первую очередь, на развитие ребенка, важными частями контроля достигнутых результатов являются самоконтроль и взаимоконтроль обучающихся.

***Показатели результативности:*** уровень усвоения материала (теоретические знания, практические навыки), метапредметные и личностные качества оцениваются по трёхбалльной системе, исходя из результатов педагогического наблюдения, тестирования физической подготовленности, анализа практических работ, выполнения итоговых тестовых заданий.

### ***Способы отслеживания результатов:***

- Наблюдение педагога.
- Тестовые задания.
- Анализ практических работ.
- Самоанализ.
- Беседы с учащимися и родителями (законными представителями).

### ***Способы фиксации и предъявления результатов:***

- Фото и видеозапись.
- Диагностическая карта учебных достижений обучающихся по программе «Детский фитнес» (Приложение 1).

**Итоговая диагностическая карта учебных достижений обучающихся по программе «Детский фитнес» 20\_\_ / 20\_\_ год**

Цель наблюдения: выбор наиболее эффективных педагогических технологий, форм организации деятельности, видов заданий

Форма исследования - педагогическое наблюдение, тестовые задания, опрос.

Педагог: \_\_\_\_\_ ДОП

Группа № \_\_\_\_\_

Таблица 3

№ п/п	ФИ учащегося	Предметные результаты						Метапредметные		Личностные результаты				Итого	
		Теория		Практика		Итого		Метапредметные		Организационно-волевые, ценностные качества		Поведенческие качества			
		Нач.	Ит.	Нач.	Ит.	Нач.	Ит.	Нач.	Ит.	Нач.	Ит.	Нач.	Ит.	Нач.	Ит.
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
						<b>Общее кол-во баллов</b>									
1 балл - низкий уровень						<b>6 - 9 б.</b>									
2 балла - средний уровень						<b>10 - 15 б.</b>									
3 балла - высокий уровень						<b>16 - 18 б.</b>									

Показатель	Уровень	Описание степени выраженности показателя
Предметный: теоретические знания	низкий	Обучающийся овладел менее чем 50 % объема знаний, предусмотренных программой: не знает основные понятия и названия упражнений.
	средний	Обучающийся овладел объемом знаний на 50-70 %:
	высокий	Обучающийся освоил объем знаний на 80-100%: обучающийся способен объяснить на развитие каких физических качеств направлено то или иное упражнение.
Предметный: (специальные практические навыки)	низкий	Не знает технику выполнения упражнений, поэтому не в состоянии самостоятельно их выполнять. Может осуществлять работу только в присутствии и с помощью педагога.
	средний	Допускает некоторую неточность и неуверенность при выполнении практических заданий. Иногда обращается за помощью к педагогу
	высокий	Знает технику выполнения упражнений. Способен правильно и самостоятельно выполнять упражнения, грамотно исправляет недочеты.
Метапредметны й	низкий	К выполнению работы обучающийся приступает только после дополнительных побуждений, во время работы часто отвлекается, при встрече с трудностями не стремится их преодолеть, расстраивается, отказывается от работы Потребность в физической активности не выражена. Постоянно отвлекается.
	средний	Обучающийся активно включается в работу, но при первых же трудностях интерес угасает, при помощи педагога способен к преодолению трудностей Обучающийся периодически отвлекается.
	высокий	Обучающийся проявляет выраженный интерес к предлагаемым заданиям, сам задает вопросы, прилагает усилия к преодолению трудностей. Сформирована потребность в физической активности. Освоены правила взаимодействия в коллективе, умеет сотрудничать. Обучающийся уточняет задание, предлагает свой вариант выполнения.
Личностный: организационно волевые, ценностные качества	низкий	Несамостоятельный, все время ждет помощи, одобрения, не видит своих ошибок Слабая самокритичность; ценность приобретения знаний и умений в области физического развития и ЗОЖ не принята, интерес слабый.
	средний	Ценность физического развития и ЗОЖ принята, но творческая инициатива выражена слабо. Самостоятельный, выполняет задание сам, но в творческих заданиях ориентируется на других детей и делает так, как у них.
	высокий	Ценность физического развития и ЗОЖ принята, в т..ч. как личная ценность, активный интерес к получению знаний и умений в области физического развития выражен в полной мере. Самостоятельный, сам берется за выполнение любого задания и проявляет творческую инициативу.

Личностный: поведенческие качества	низкий	Нарушает общепринятые нормы поведения, часто проявляет неуважение и грубость по отношению к другим учащимся. Не умеет вступать в контакт со сверстниками.
	средний	Старается соблюдать нормы социальных взаимоотношений; в большей части ситуаций ведет себя ответственно В общении не инициативен, однако проявляет общительность в ответ на чужую инициативу.
	высокий	По отношению к окружающим присутствует доброжелательность и уважение. Инициативен в общении. Хорошо развито чувство ответственности.