

Рекомендовано
методическим советом
МАОУ Гимназия № 11
Заместитель директора по УВР
С.С. Кудряшова / С.С. /
Протокол № 1
«30» августа 2023г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивного направления
«Здоровый образ жизни»

Возраст обучающихся: 13-15 лет
Срок реализации программы: 1 год
Автор программы: Жилкина Вероника Евгеньевна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная

Проблемы здоровья населения России, и в частности, здоровья подрастающего поколения, являются причиной для беспокойства как государственных организаций, так и общества, самих граждан. Всё чаще вспоминаются слова классика о том, что «Здоровье – это не всё, но без здоровья всё – ничто». Поэтому и обсуждать эти проблемы стали достаточно часто.

Формированию здорового образа жизни детей, как один из вариантов, может способствовать реализация программы «Мы здоровыми растём», направленная на укрепление здоровья обучающихся, составленной с учетом их возрастных, психофизиологических особенностей и в соответствии с физиолого-гигиеническими нормативами.

Программа формирования ценности здоровья и здорового образа жизни на ступени общего образования сформирована с учётом **факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:**

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- активно формируемые в среднем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
- особенности отношения обучающихся среднего школьного возраста к своему здоровью, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьёзными хроническими заболеваниями Телевидение, видео, компьютерные игры) и восприятием ребёнком состояния болезни главным образом как ограничения свободы, неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью.

ЗОЖ включает в себя следующие основные элементы:

- Рациональный режим труда и отдыха
- Рациональное питание
- Двигательная активность
- Закаливание
- Личная гигиена
- Отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики).
- Профилактика стресса, положительный эмоциональный настрой

Актуальность

Программа формирования здорового и безопасного образа жизни, а также организация работы по её реализации составлена в соответствии с ФГОС, с учётом реального состояния здоровья детей и факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в школе, которые приводят к ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения;
- активно формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
- особенности отношения школьников к своему здоровью, существенно отличающиеся от таковых у взрослых, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьёзными хроническими заболеваниями) и восприятием ребёнком состояния болезни главным образом как ограничения свободы (необходимость лежать в постели, болезненные уколы), неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью, что обуславливает, в свою очередь, не восприятие ребёнком деятельности, связанной с укреплением здоровья и профилактикой его нарушений, как актуальной и значимой.

Цель программы: Создать условия для формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, формирования мотивации к активному и здоровому образу жизни (ЗОЖ).

Задачи:

- формирование представлений об основах здорового и безопасного образа жизни;
- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- формирование установок на использование здорового питания;
- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и психофизических особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом с учётом индивидуальных особенностей;
- соблюдение здоровьесозидающих режимов дня;
- формирование негативного отношения к факторам риска здоровья (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- становление умений противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- формирование основ здоровьесберегающей учебной культуры: умений организовывать успешную учебную работу, создавая здоровьесберегающие условия, выбирая адекватные средства и приемы выполнения заданий с учетом индивидуальных особенностей;
- формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.

Отличительные особенности:

Концептуальной основой программы является положение о том, что в понятие «здоровый ребенок» мы включаем помимо физиологических характеристик, психологические характеристики, такие как: жизнерадостность, активность, любознательность, высокий уровень умственного развития, которые отражают не только эффекты, но и условия успешного оздоровления.

Здоровый ребенок в нашей программе рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма. Источником такой целостности развития ребенка, является живое одушевленное и одухотворенное движение человека, т.е. формирование у ребенка отношения к собственному телу, как гармонически целому. Мышление является неотъемлемым посредником этого единства. Формообразующим источником этого единства является одухотворенное движение человека, которое преобразует активный энергетический потенциал организма и выступает как средство универсального расширения человеческого сознания.

Это значит «здоровый ребенок» - сам строит для себя здоровое тело. Высшими критериями и регуляторами такого движения служат ценности человеческой культуры: истина, добро, красота.

Материал нашей программы дан в виде модели цветка здоровья, любой лепесток которого представляет одну из сфер жизнедеятельности ребенка. Каждый «лепесток», являясь отдельной темой, изучается в течение месяца. Таким образом, за год (с октября по апрель) дети осваивают все основные темы программы и закрепляют их в мае на празднике здоровья - Здравиаде.

Программа содержит кроме познавательного блока большое количество физических упражнений, элементы активного отдыха; знакомит дошкольников с различными методами и формами оздоровливания.

Принципиально важное положение данной программы - это то, что центром образовательного процесса, его основной целью является развитие ребенка. При этом изучение детьми самих себя безусловно проходит по мере постижения ими окружающего мира.

Предлагаемая программа опирается на следующие обще дидактические принципы:

• **Принцип научности и достоверности** — содержание сведений, предлагаемых дошкольникам, должно быть основано на научных фактах, личном опыте и чувственных ощущениях детей.

• **Принцип доступности** - предъявляемая информация адаптирована к восприятию дошкольников.

• **Принцип наглядности и занимательности** - образовательный материал должен вызывать у детей интерес и эмоциональный отклик.

• **Принцип природосообразности** - формы и методы формирования представлений о ЗОЖ у дошкольников определены на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке, особенностях развития его познавательной деятельности.

• **Принцип индивидуально-дифференцированного подхода** - педагогический процесс ориентирован на индивидуальные и типологические особенности личностного и познавательного развития каждого ребенка и группы в целом.

• **Принцип комплексного и интегративного подхода** – формирование представлений о ЗОЖ осуществляется через различные виды деятельности детей в системе воспитательного и образовательного процессов, предполагается использование различных видов и форм работы с детьми, педагогами и родителями, завершенность каждого вида работы и мониторинг результатов.

• **Принцип активности и сознательности** - формирование субъективной активности ребенка в плане осознания воздействия различных факторов на здоровье и необходимости поведения, направленного на укрепление здоровья.

Адресат программы

Программа работы по формированию ценностного отношения к здоровью для детей 13-15 лет состоит из 34 занятий и рассчитана на 1 год.

Занятия проводятся 3 раз в неделю, продолжительность каждого 40-45 мин.

Срок реализации программы

Общий объем реализации дополнительной общеразвивающей программы за учебный год – 34 недели, по 1 часа в неделю, всего 102 часа.

Формы и режим занятий

- Очная форма занятий (Закон № 273-ФЗ, гл.2, ст.17).
- Форма образовательной деятельности – Секция по направлению «ЗОЖ».
- Форма организации учебного процесса – лекционное занятие.
- Формы организации обучающихся на занятии: групповая, индивидуальная.
- Направление программы – физкультурно-оздоровительная.
- Адресность программы – 13-15 лет.
- Уровни образовательной деятельности – операциональный компонент, мотивационно-ценностный компонент, практико-деятельностный компонент.
- Количество учащихся в группе – 15 человек;
- Срок реализации программы – 1 год.
- Продолжительность учебных занятий в неделю – 3 часа.
- Продолжительность занятия – 45 мин.

Ожидаемые результаты

Промежуточная аттестация:

Промежуточная аттестация проводится с использованием оценочных материалов, разработанных для данной образовательной программы».

Оценочные материалы в Приложении.

С целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств учащихся и их соответствия прогнозируемым результатам освоения программы в I полугодии (декабрь) и во II полугодии (апрель-май) проводится промежуточная аттестация учащихся.

Итоговая аттестация

Итоговая аттестация - выполнение тестовой части. Итоговая аттестация проводится с использованием оценочных материалов, разработанных для данной образовательной программы».

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

В конце года обучения учащиеся:

Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения.

Воспитанники приобретут знания об основных вопросах гигиены, особенностях воздействия двигательной активности на организм человека, основах рационального питания, о “полезных” и “вредных” продуктах, о значении режима питания, способах сохранения и укрепления здоровья, о значении физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

Результаты реализации программы по направлению «ЗОЖ»

Результаты	Личностные результаты		
1 год обучения	Сохранение и развитие здоровья учащихся. Снижение уровня заболеваемости детей простудными заболеваниями. Социальная адаптация.		
Метапредметные результаты			
	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1 год обучения	<ul style="list-style-type: none"> • Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. • Проговаривать последовательность действий на уроке. • Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану. • Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала. • Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях. Средством 	<ul style="list-style-type: none"> • Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре). • Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни. • Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. • Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, 	<ul style="list-style-type: none"> Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи. • Слушать и понимать речь других. • Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог). • Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. • Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

	<p>формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).</p>	<p>схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).</p> <p>•Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания по основам здорового образа жизни, ориентированные на линии развития средствами предмета.</p>	
--	--	--	--

Предметные

<p>1 год обучения</p>	<p>Освоения обучающимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; • Ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; • Оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия; • Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; • Применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья; • Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований; • Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
------------------------------	---

Формы подведения итогов реализации программы

По окончании прохождения программы предусматриваются контрольные испытания, которые направлены на умение работать самостоятельно: индивидуальное, в парах, группах. Формой проведения итоговой реализации программы является: контрольное тестирование, практические задания.

Учебный план «ЗОЖ» 1 год обучения

№	Раздел программы	Часы занятий			Формы оценивания
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Целостность системы формирования культуры здорового и безопасного образа	6	3	3	Контроль знаний. Тесты

	жизни обучающихся				
2.	Раздел 2. Реализация здоровьесберегающих требований к инфраструктуре образовательного учреждения.	6	1	5	Контроль знаний. Тесты
3.	Раздел 3. Рациональная организация образовательного процесса и использование здоровьесберегающих технологий при реализации образовательного процесса в школе.	21	4	17	Контроль знаний. Тесты
4.	Раздел 4. Реализация здоровьесберегающих технологий физкультуры и спорта в здоровьесохранной деятельности образовательного учреждения	18	3	15	Контроль знаний. Тесты
5.	Раздел 5. Образовательная и воспитательная работа по организации системы формирования приоритетов здорового образа жизни обучающихся.	5	2	3	Контроль знаний. Тесты
6.	Раздел 6. Организация профилактики употребления психоактивных веществ в среде обучающихся	38	10	28	Контроль знаний. Тесты
7.	Раздел 7. Контрольные уроки, тестирования, и практические задания.	8	1	7	Контроль знаний. Тесты
	Всего	102	24	78	

Содержание курса «ЗОЖ» на 1 год обучения

№	Раздел	Кол-во часов	Содержание
1.	Раздел 1. Целостность системы формирования культуры здорового и ЗОЖ обучающихся	6	<p>Позиционирование школы в качестве здоровьесберегающего образовательного учреждения.</p> <p>Вовлечение школы в сетевое взаимодействие системы здоровьесберегающих школ, научно-педагогических и общественных организаций.</p> <p>Готовность учителей к участию в здоровьесберегающей работе.</p>
2.	Раздел 2. Реализация здоровьесберегающих требований к инфраструктуре образовательного учреждения	6	<p>Выполнение здоровьесберегающих требований к размещению ОУ, земельному участку, зданию школы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Организация питания обучающихся • Выполнение здоровьесберегающих требований к воздушно-тепловому режиму образовательного учреждения • Выполнение здоровьесберегающих требований к естественному и искусственному освещению • Выполнение здоровьесберегающих требований к состоянию и оборудованию учебных кабинетов и применению в образовательном процессе технических средств обучения.
3.	Раздел 3. Рациональная организация образовательного процесса и использование здоровьесберегающих технологий при реализации образовательного процесса в школе	21	<ul style="list-style-type: none"> • Соблюдение санитарных норм, предъявляемых к организации учебного процесса • Применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе • Психологические основы здоровьесберегающей организации учебного процесса
4.	Раздел 4. Реализация здоровьесберегающих технологий физкультуры и спорта в здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения	18	<ul style="list-style-type: none"> • Состояние физкультурно-спортивного комплекса образовательного учреждения • Организация уроков физвоспитания в образовательном учреждении • Физвоспитание в режиме дня школы • Внеклассная физкультурно-спортивная работа • Контроль за выполнением обучающимися образовательного учреждения нормативов двигательной активности • Комплексная оценка физической подготовленности обучающихся образовательного учреждения
5.	Раздел 5. Образовательная и воспитательная работа по организации системы формирования приоритетов здорового образа жизни	4	<ul style="list-style-type: none"> • Организация образовательной работы в ОУ в рамках учебных дисциплин здоровьесберегающего блока • Организация воспитательной работы в ОУ в области формирования культуры здорового образа жизни обучающихся • Участие обучающихся и их родителей в здоровьесберегающей работе образовательного учреждения.

	обучающихся.		
6.	Раздел 6. Организация профилактики употребления психоактивных веществ в среде обучающихся	38	<ul style="list-style-type: none"> • Программа профилактики употребления психоактивных веществ обучающимися • Выявление факторов риска распространения ПАВ в среде обучающихся • Организация безопасной поддерживающей образовательной среды
7.	Раздел 7. Контрольные уроки, тестирования, и практические задания.	8	Выполнить определённые задания, связанные со здоровьем, тестовая и практическая часть.
	Всего	102	

Список литературы

- **Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса**

1. Балабанова, В.В., Максимцева Т.А. Открытые уроки по биологии 7-9 классы.
2. Маюров А.Н. «Алкоголь – шаг в пропасть». Москва. Педагогическое общество России, 2005 г.
- Ресурсы Интернет
3. Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека.
4. Интернет – сайт. <http://med-lib.ru> - Большая медицинская энциклопедия
5. Колесов Д. В., Марш Р.Д. Основы гигиены и санитарии: Учеб. пособие для 9 -10 кл. сред. шк.: Факультатив. Курс. – М.: Просвещение, 1989.
6. Кондрашенко В.Н. и др. Гигиена детей и подростков. – М.: Медицина, 1988.
7. Лернер Г.И. Справочник школьника по биологии. М.: Аквариум, 1997.
8. Шишкова Т.Л. Твое питание и здоровье. Школьный справочник. М.: 1996.
9. Хрипкова А.Г., Хрипкова Д.В. Гигиена и здоровье.
10. Гурски С.А. «Внимание наркомания». Москва «Медицина», 1999г.
11. Казьмин В.Д. «Курение, мы и наше потомство». Москва «Советская Россия» 1989г.
12. Запороженко В. Г. «Образ жизни и вредные привычки». Москва «Медицина», 1994г.
13. Бунин К. В. «Инфекционные болезни». Москва «Медицина», 2000г.
14. Маюров А.Н. «Табачный туман обмана». Москва. Педагогическое общество России, 2005 г.

- **Литература, рекомендуемая для детей и родителей по данной программе**

1. Петров Н. Н. «Человек в чрезвычайных ситуациях». Челябинск «Урал книга», 2004г.
2. Артюхова Ю. А. «Как закалять свой организм». Минск «Харвест» 1999г.
3. Ягодинский В.Н. «Школьнику о вреде алкоголя и никотина». Москва «Просвещение», 1996г.
4. Гиляров М. С. Биологический энциклопедический словарь. Москва «Советская энциклопедия», 1994г
5. Маюров А.Н. «Табачный туман обмана». Москва. Педагогическое общество России, 2005 г.
6. Маюров А.Н. «Алкоголь – шаг в пропасть». Москва. Педагогическое общество России, 2005 г.
7. Ресурсы Интернет.

Утверждаю: _____
Директор МАОУ «Гимназия №11»
_____ Н.Ю. Шугалей

**Расписание работы спортивной секции «Здоровый образ жизни»
на 2023-2024 учебный год**

Руководитель: Жилкина В.Е., ПДО

№	Направление ФИО педагога	Кол- во групп	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
1	«Здоровый об- раз жизни» Жилкина Ве- роника Евге- ньевна	1 группа						

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

1 год обучения

Нормативные документы

Нормативные документы

1. [Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ \(ред. от 17.02.2023\)](#). Об образовании в Российской Федерации (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015).
2. [Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 N 678-р](#). Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей.
3. [Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.07.2022 N629](#). Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
4. Санитарные правила и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (безвредности для человека) факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года №2.
5. Письмо Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» от 12 мая 2011 г. № 03–2960».
6. Письмо Министерства образования и науки России от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».
7. [Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 N 533 “О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 N 196”](#).
8. Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы).
9. Национальный проект «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 г. №10);
10. Постановление Главного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. №41 (Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»);
11. Распоряжение №453-р от 04.07.2019 правительства Красноярского края «Об утверждении комплекса мер по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей Красноярского края согласно приложению №1»;
12. Локальные нормативные акты МАОУ «Гимназия №11 им. А.Н. Кулакова».
13. Устав МАОУ «Гимназия №11 им. А.Н. Кулакова».

Актуальность

Программа формирования здорового и безопасного образа жизни, а также организация работы по её реализации составлена в соответствии с ФГОС, с учётом реального состояния здоровья детей и факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в школе, которые приводят к ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения;

- активно формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
- особенности отношения школьников к своему здоровью, существенно отличающиеся от таковых у взрослых, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьезными хроническими заболеваниями) и восприятием ребёнком состояния болезни главным образом как ограничения свободы (необходимость лежать в постели, болезненные уколы), неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью, что обуславливает, в свою очередь, не восприятие ребёнком деятельности, связанной с укреплением здоровья и профилактикой его нарушений, как актуальной и значимой.

Цель: Создать условия для формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, формирования мотивации к активному и здоровому образу жизни (ЗОЖ).

Задачи:

- формирование представлений об основах здорового и безопасного образа жизни;
- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- формирование установок на использование здорового питания;
- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и психофизических особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом с учётом индивидуальных особенностей;
- соблюдение здоровьесозидающих режимов дня;
- формирование негативного отношения к факторам риска здоровья (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- становление умений противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- формирование основ здоровьесберегающей учебной культуры: умений организовывать успешную учебную работу, создавая здоровьесберегающие условия, выбирая адекватные средства и приемы выполнения заданий с учетом индивидуальных особенностей;
- формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.

Общая характеристика курса «ЗОЖ»

Данная программа строится *на принципах:*

- **Научности;** в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- **Доступности;** которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- **Системности;** определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

Место курса «ЗОЖ» в базисном учебном плане

Данная программа направлена на формирование у обучающихся отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности; повышение уровня информированности обучающихся о социогенных, инфекционных и других заболеваниях, обучение участников программы социально-психологическим навыкам взаимодействия, позволяющим эффективно существовать в меняющемся мире; обучение умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения. Вышесказанное достигается путем проведения групповых консультаций, бесед, исследовательских и игровых заданий, диспутов и т.д.

Направление отражает в своём содержании важные аспекты здоровья. Оно направлено на овладение обучающимися в том числе и навыками двигательной деятельности, соответствует потребностям развития подрастающего поколения. В рамках спортивных занятий происходит знакомство с основой знаний физической культуры. Овладение с одним из видов физической культуры.

Описание места курса «ЗОЖ»

№ группы	Количество часов по учебному плану (из расчета 3 часа в неделю)
1	102

Формы и режим занятий

- Очная форма занятий (Закон № 273-ФЗ, гл.2, ст.17).
- Форма образовательной деятельности – занятия по направлению «Здоровый образ жизни».
- Форма организации учебного процесса – спортивное занятие, групповые консультации, исследовательские занятия, проектные задания.
- Формы организации обучающихся на занятии: групповая, индивидуальная.
- Направление программы – физкультурно-спортивная.
- Адресность программы – 10-15 лет.
- Уровни образовательной деятельности – физ.культура личности, операциональный компонент, мотивационно-ценностный компонент, практико-деятельностный компонент.
- Количество учащихся в группе – 15 человек;
- Срок реализации программы – 1 год.
- Продолжительность учебных занятий в неделю – 3 часа.
- Продолжительность занятия – 45 мин.

Результаты реализации программы по направлению «Здоровый образ жизни»

Результаты	Личностные результаты		
1 год обучения	- формируется потребность в здоровом образе жизни, гармоничном физическом развитии, посещении занятий; - стимулируется потребность к соблюдению гигиены и выполнению режима дня, закрепляются гигиенические навыки и привычки; - вырабатываются умения и навыки сохранения и укрепления здоровья, безопасного и ответственного поведения; - стимулируются ценные личностные качества: трудолюбие, ответственность, патриотизм - формируется умение противостоять разрушительным для здоровья формам поведения		
Метапредметные результаты			
	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1 год обучения	осуществлять действия по образцу, находить необходимую информацию.	объяснять необходимость здорового образа жизни, формировать отноше-	работать в группе, устанавливать рабочие отношения. уметь противостоять

		ние к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности	разрушительным для здоровья формам поведения
Предметные			
1 год обучения	<p>Освоения обучающимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; • Ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; • Оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия; • Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; • Применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья; • Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований; • Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. 		

Содержание курса «ЗОЖ» на 1 год обучения

№	Раздел	Кол-во часов	Содержание
1	Раздел 1. Основы техники безопасности	6	Правила поведения в спортивном зале, тренажёрном зале, дисциплина, форма одежды, обувь. Заполнение журнала по ТБ. Беседа по анатомии человека. ПДД.
2	Раздел 2. Дыхательная гимнастика	6	Беседы. Инструктаж. Частота сердечных сокращений при нагрузках в начале, середине, конце занятия.
3	Раздел 3. Общефизическая подготовка с учётом психологических и морфоструктурных особенностей воспитанника	21	Значение общефизической подготовки, комплексы общеразвивающих упражнений; отличие щадящих упражнений от стандартных комплексов (уровневые нагрузки - блоки начального, среднего и высокого уровня). Мышечный корсет и его значение. Основные группы мышц. Нагрузка на основные группы мышц. Комплекс оздоровительных упражнений Стоппарда.
4	Раздел 4. Фитнес	18	Беседа об анатомии человека. Особенности строения человека. Понятия – частота сердечных сокращений, нагрузка, релакс. Форма одежды, правила выполнения упражнений ком-

			плекса «Фитбол», «Пилатес». Беседы, инструктаж.
5	Раздел 5. Основы медицинской подготовки	4	Начальный курс анатомии и физиологии человека, раздельное питание – начальный курс Шелтона (беседа с родителями). Действия при травмах.
6	Раздел 6. Силовой тренинг. Атлетическая гимнастика	38	Правила «Пирамиды», ограничения в силовой подготовке по здоровью, возрасту. Анатомия - строения тела человека. Принципы «Силовой пирамиды». Безопасность и эффективность силовой тренировки с учётом психомоторики, типа нервной системы. Теория по технике выполнения приёмов. Принципы атлетической гимнастики.
7	Раздел 7. Контрольные уроки, соревнования, показательные выступления, полоса препятствий	8	Теория по технике выполнения приёмов, знакомство с правилами соревнований и правилами прохождения разноуровневой полосы препятствий, фиткосс.
	Итого	102	

Ожидаемые результаты и способы их проверки

В конце года обучения учащиеся:

Должны знать:

- способы самоконтроля при выполнении физкультурно-оздоровительного комплекса Поля Брэгга, Пилатес, фитбол, силовой тренировки, базовых упражнений по силовому тренингу;
- особенности воздействия продуктов питания на функционирование организма;
- знать принципы построения индивидуальной тренировки;
- правила техники безопасности при работе при выполнении упражнений из различных разделов.

Будут уметь:

- выполнять комплекс упражнений по дыхательной гимнастике;
- выполнять оздоровительные комплексы Бодифлекс, Стрейч, Стрельникова, Поль Брэгг, Пилатес; - соблюдать правила личной гигиены и питания (авт. Шелтон);
- выполнять комплекс упражнений из блока «Силовой тренинг. Атлетическая гимнастика»;
- выполнять комплекс упражнений на основные группы мышц с использованием тренажёров;
- выполнять оздоровительный комплекс С.М. Бубновского;
- планировать индивидуальные программы тренировок.

Воспитывается:

- потребности к гигиене и соблюдению режиму дня.
- чувство локтя, товарищества;

**Календарный учебно-тематический план 1 год обучения «ЗОЖ» на 2023-2024 учебный год
1 группа**

№	Тема занятия	Дата проведения		Элементы содержания	Ожидаемые предметные и метапредметные результаты	Виды/формы оценивания
		№ недели	Факт число			
Раздел 1. Основы техники безопасности (6 часов)						
1 2 3	<i>Вводное занятие. Правила ТБ. Организация рабочего места</i>	1		Правила поведения в спортивном зале, тренажёрном зале, дисциплина, форма одежды, обувь. Заполнение журнала по ТБ. Беседа по анатомии человека. ПДД.	Объяснить понятия: анатомия человека ПДД. Перечислять правила ТБ на занятиях. Организовывает рабочее место.	Беседа, ответы на вопросы. Практическая работа. Наблюдение в процессе работы. Текущий инструктаж. Стартовая аттестация. Мониторинг развития ребенка.
4 5 6		2				
Раздел 2. Дыхательная гимнастика (6 часов)						
7 8 9		3				
10 11 12		4				
<i>Раздел 3. (21 час)</i>						
		5				
		6				

		7				
		8				

№	Тема занятия	Дата проведения		Элементы содержания	Ожидаемые предметные и метапредметные результаты	Виды/формы оценивания
		№ недели	Факт число			
Раздел 1. Основы техники безопасности (6 часов)						
1 2 3	<i>Вводное занятие. Правила ТБ. Организация рабочего места</i>	1		Правила поведения в спортивном зале, тренажёрном зале, дисциплина, форма одежды, обувь. Заполнение журнала по ТБ. Беседа по анатомии человека. ПДД.	Объяснить понятия: анатомия человека ПДД. Перечислять правила ТБ на занятиях. Организовывает рабочее место.	Беседа, ответы на вопросы. Практическая работа. Наблюдение в процессе работы. Текущий инструктаж. Стартовая аттестация. Мониторинг развития ребенка.
Теоретический вводный модуль						
4 5 6	<i>Тема 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож</i>	2		<ul style="list-style-type: none"> • Знакомство с собой • Встречают по одежке • Три правила красоты • Всегда ли наше впечатление о себе является правильным? • Мы такие разные, и всё же • Как управлять эмоциями 	Развивать у подростков позитивных отношений с окружающими, приобретать умения адаптироваться к отрицательным эффектам рекламы, выражать свои чувства, разрешать конфликты	Беседа, ответы на вопросы. Практическая работа. Наблюдение в процессе работы. Мониторинг развития ребенка.
Двигательная активность						

8 9 10 11	Разминка. Контрольный срез по ОФП. Анатомия человека.	4 4 5 5 5		Силовая разминка как способ содержать свое тело в тонусе Грудные мышцы - жим штанги 10-12-8. Гантели, лёжа разводка 15-12-10. Стрейч. Анатомия человека (объяснить ее строение)	Знание анатомии человека, развитие группы мышц, стремление к ЗОЖ	Текущий инструктаж. Наблюдение в процессе работы.
Модуль 1. Профилактика табакокурения						
12	Психология влияния группы	6		-Внешний вид курильщика -Сколько лет живет курильщик Снижение потребления табачных изделий подростками Укрепление и сохранения здоровья детей Подготовка детей к формированию и осознанному выбору здорового образа жизни и ответственности за свой выбор Содействие формированию социально-позитивных потребностей и установок осознанного отказа от курения	Повышать уровень знаний о различных аспектах отрицательного действия табака, о последствиях курения на различные сферы жизни человека Вырабатывать негативное отношение к курению и формировать стремление к уменьшению социальной преэмптенности этой привычки. Формировать навыки противостояния никотиновому давлению социальной среды-семьи, компании сверстников Стимулировать процесс прекращения курения среди курящих обучающихся	Урок-исследование Беседа, ответы на вопросы.
13	Психология воздействия рекламы	6				
14 15	Почему важно быть здоровым	6 7				
16	Почему не курят спортсмены	7				
17	Последствия курения для молодого организма	7				
18 19	Создание памятки – буклета «Мы не курим и тебе не советуем»	8 8				
20	Вред электронных сигарет	8				
21	Женщина и курение	8				
22 23	Мифы о курении	9 9				
24	Создание презентации «Правда и мифы о курении»	9				
25	Юридический аспект курения	9		Умение выбрать необходимую информацию из различных источников Права курящих и права некурящих		Практическая работа.
26	Как бросить курить?	10		Содействие формированию социально-позитивных потребностей и установок осознанного отказа от курения		Беседа, ответы на вопросы.
27 28	Разработка агитационного баннера «Мы против курения!»	10 10		Умение выбрать необходимую информацию из различных источников		Творческий проект
Двигательная активность. Общефизическая подготовка с учётом психологических и морфоструктурных особенностей воспитанника						
29	Беседы. Инструктаж.	11 11		Правила поведения в спортивном зале, тренажёрном зале, дисциплина, форма	Объяснения понятия дыхание, какие есть ви-	Беседа, ответы на вопросы.

				одежды, обувь. Заполнение журнала по ТБ. Беседа по анатомии человека. ПДД.	ды дыхание и как они применения.	Практическая работа. Наблюдение в процессе работы. Текущий инструктаж.
30	Дыхание	11 11		Разминка. Дыхание верхнее, дыхание среднее, дыхание нижнее, дыхание полное, дыхание обратно, дыхание с задержкой.	Организация рабочего места Умение работать с дыханием, распределением физической нагрузки	Урок-тренировка
31	Разминка . Предплечья –гантели.	12		Предплечья -гантели 2x10. Тяга сверху 2x10. Работа на пресс 2x15. Боковые наклоны 3x10.		
32	Экзистенция - поясница	12 12		Разминка. Экзистенция - поясница 3x10. Становая тяга на прямых ногах 2x10. Работа на запястья 3x10. КСУ.		
Модуль 2. Профилактика употребления наркотических веществ и токсикомании						
33	Современная статистика	12		Что такое наркомания и токсикомания	-Способствовать развитию негативного ценностного отношения детей и молодежи к наркотическим веществам -Формировать личную ответственность за свое поведение, антинаркотические установки, пропагандируя здоровый образ жизни и профилактическую работу.	Беседа, ответы на вопросы.
34	Виртуальные наркотики – что это?	13		Виртуальное давление		Практическая работа. Наблюдение в процессе работы.
35 36	Создание информационного буклета «Опасность из Интернета»	13 13		Умение выбрать необходимую информацию из различных источников		Практическая работа. Творческий проект
37	Влияние наркотиков на организм	14		Умение выбрать необходимую информацию из различных источников		Беседа, ответы на вопросы.
38 39	Подготовка электронной презентации «они убивают все!»	14 14		Умение выбрать необходимую информацию из различных источников		Практическая работа.
40	Учимся говорить «НЕТ!»	15 15		Групповая коммуникация с психологом		Творческий проект
41 42	Разработка памятки для подростков «Умей сказать НЕТ!»	15 15		Умение выбрать необходимую информацию из различных источников		Практическая работа.
43	Как пережить опасный возраст	16		Групповая коммуникация с психологом		Беседа, ответы на вопросы.
44	Молодежь против наркотиков	16		Работа с правильными интернет ресурсами	Текущий инструктаж Практическая работа.	

45 46	Буклет презентация «Будь осторожен!»	16 17		Умение выбрать необходимую информацию из различных источников		Практическая работа. Творческий проект
47	Выставка «Мы против наркотиков»	17		Развитие у подростков позитивных отношений с окружающими, приобретение умение адаптироваться к отрицательным эффектам рекламы, выражать свои чувства, разрешать конфликты, сопротивляться давлению, которое угрожает здоровью и жизни		Практическая работа.
48	Участие в краевой акции АНТИ-допинг	17				Творческий проект
Двигательная активность. Фитнес						
49	Беседа об анатомии человека.	18		Беседа об анатомии человека. Особенности строения человека. Понятия – частота сердечных сокращений, нагрузка, релакс. Форма одежды, правила выполнения упражнений комплекса «Фитбол», «Пилатес» и т.д. Беседы, инструктаж.	правила безопасности труда и личной гигиены правила выполнения базовых движений и элементов трудности; смысл спортивной терминологии; основные понятия музыкальной грамоты; цели, задачи, особенности содержания современных направлений фитнеса	Урок-тренировка Физическая нагрузка Беседа, ответы на вопросы. Практическая работа. Наблюдение в процессе работы. Текущий инструктаж.
50	Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес?	18 18				
49	Приставной шаг (step touch)	19		(step touch) - приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шага слитно (step-line).	правила безопасности труда и личной гигиены правила выполнения базовых движений и элементов трудности; смысл спортивной терминологии; основные понятия музыкальной грамоты; цели, задачи, особенности содержания современных направлений фитнеса	
50	Виноградная лоза	19	(grape vine) - шаг правой в сторону, шаг левой назад-скрестно (скрестно за правую), шаг правой в сторону, приставить левую			
51	Выпад	19 19	(lunge) - выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги.			

Модуль 3. Профилактика алкоголизма						
52	Алкоголизм: все начинается просто...	20		Мотивация на здоровый образ жизни	-Формировать мотивацию на здоровый образ жизни -Развивать защитные факторы здорового и социально-эффективного поведения. -Повышать уровень знаний обучающихся о различных аспектах отрицательного действия алкоголя, о последствиях употребления алкоголя и влияния алкоголя на различные сферы жизни человека -Вырабатывать негативное отношение к алкоголю и формировать стремление к уменьшению социальной ответственности этой привычки	Урок-беседа
53	Стадии алкоголизма	20		Как живут алкоголики		Практическая работа.
54	Последствия употребления алкоголя подростком.	20		Влияние алкоголя на детский организм		Беседа, ответы на вопросы.
55	Выпуск информационного буклета «Алкоголизм: мифы и реальность»	20		Умение выбрать необходимую информацию из различных источников		Практическая работа.
56		21				
57	Пивной алкоголизм	21		Умение выбрать необходимую информацию из различных источников		Беседа, ответы на вопросы.
58	Создание памятки для школьников «Подростковый алкоголизм»	21		Творческая работа (коллаж, рисунок, газета, наглядный информационный плакат)		Творческий проект
59	Женский алкоголизм	22		Беседа с психологом		Беседа, ответы на вопросы
60	Презентация «Будущим мамам»	22		Умение выбрать необходимую информацию из различных источников		Творческий информационный проект
		22				
61	Юридический аспект. Алкоголь - шаг к преступлению	22		Беседа с социальным педагогом и инспектором ОДН		Беседа, ответы на вопросы.
62	Проект «Зона ответственности»	23		Умение выбрать необходимую информацию из различных источников		Проектный продукт
63		23				
64	Творческая работа «письмо к сверстнику»	23		Умение выбрать необходимую информацию из различных источников	Творческий проект	
65	Информационная презентация «Преступление и наказание»	24		Умение выбрать необходимую информацию из различных источников	Информационный проект	
66		24				
Двигательная активность. Силовой тренинг.						
67	Боковые наклоны	24		Разминка. Предплечья -гантели 2x10. Тяга сверху 2x10. Работа на пресс 2x15. Боковые наклоны 3x10.	-Воспитать стремление к здоровому образу жизни. -Повысить общую и специальную выносливость обучающихся. -Развить коммуникативность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.	Беседа, ответы на вопросы. Практическая работа. Наблюдение в процессе работы. Текущий инструктаж.
68		24				
69		25				
70	Дать рекомендации учащимся по технике безопасности тренировок и занятий в тренажёрном зале	25		Познакомить учащихся со строением мышечной системы организма и её функциями при выполнении упражнений с сопротивлением. Дать представление о стретчинге (разминочные и успокаивающие упражнения).		
71		25				
72		26				

Модуль 4. Профилактика инфекционных заболеваний						
73	Что такое инфекционные заболевания	26		Виды инфекционных заболеваний	-Ознакомить с основными видами инфекционных заболеваний, путями распространения инфекций, мерами профилактики ИЗ. -Выявить механизмы передачи инфекционных заболеваний. -Изучить меры профилактики распространённых инфекционных заболеваний	Беседа, ответы на вопросы. Практическая работа. Наблюдение в процессе работы. Текущий инструктаж.
74	Причины возникновения инфекционных заболеваний	26		Пути передачи инфекции		
75	Отличие инфекционных заболеваний от обычных	27		Беседа с врачами - специалистами		
76 77	Разработка и презентация буклета «Профилактика инфекционных заболеваний» для школьников	27 27		Умение выбрать необходимую информацию из различных источников		Беседа, ответы на вопросы. Практическая работа. Наблюдение в процессе работы. Текущий инструктаж.
78	Профилактика распространения микробов	27		Значение чистоты рук и тела человека		
79 80	Электронная презентация «Профилактика - личное дело каждого»	28 28		Умение выбрать необходимую информацию из различных источников		
81 82	Пандемия	28 29		<ul style="list-style-type: none"> • Пандемия – угроза человечеству • Оспа. Туберкулез. Коронавирус 		
83 84	Личная гигиена и ее особенности	29 29		<ul style="list-style-type: none"> • Правила личной гигиены. • Понятие и средства личной гигиены 		
85	Гигиена кожи, зубов, волос	30		Беседа с врачами - специалистами		
86	Гигиенические требования к жилищу	30		Выбор удобной одежды и обуви соответственно возрасту		
87	Буклет «Личная гигиена в нашей жизни»	30		Умение выбрать необходимую информацию из различных источников		
88	Что такое вакцинация	30		Значение и цели медосмотров		
89	Разработка презентации «Вакцинация – лучшая защита»	31 31		Умение выбрать необходимую информацию из различных источников		
Двигательная активность. Атлетическая гимнастика						
90 91	Комплекс О.Р.У	31 31		Учить технике десяти базовых упражнений, развивающих основные мышечные группы. Подбор веса отягощений. Они являются фундаментом для развития мышечной системы организ-	-Воспитать стремление к здоровому образу жизни. -Повысить общую и специальную выносли-	Беседа, ответы на вопросы. Практическая работа. Наблюдение в процессе работы. Текущий ин-

				ма. Обратит внимание на исходное положение, темп, ритм, дыхание. Выполнить каждое упражнение в одном подходе по 12 – 15 повторений. В конце занятия выполнить успокаивающие упражнения (стретчинг).	вость обучающихся. -Развить коммуникативность обучающихся, умение работать и жить в коллективе. -Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.	структаж.
92 93	Комплекс упражнений базовой части	32 32	Развивающий основные мышечные группы, тем самым способствовать укреплению мышечной и сердечно – сосудистой систем организма. Упражнения выполнять в 2-х подходах 10-12 повторений в каждом. Обратит внимание на технику выполнения упражнений. Стретчинг.			
94 95	Совершенствование техники базовых упражнений.	32 32	Дальнейшее укрепление дыхательной и сердечно – сосудистой систем организма путём увеличения нагрузок. К десятому занятию довести выполнение каждого упражнения до 3-х подходов, 8-10 повторов в каждом, отдых от 30 до 60 секунд.			
Модуль 5. Профилактика компьютерных зависимостей						
96	Современная молодежь и компьютер	33		Виды компьютерной и интернет зависимости	Создание условий, способствующих формированию ценностного отношения подростков к возникновению компьютерной зависимости.	Беседа, ответы на вопросы. Практическая работа. Творческий проект. Наблюдение в процессе работы. Текущий инструктаж
97	Беседа «Компьютерное рабство»	33				
98	Мобильная зависимость	33		Видеофильм «телефонные споры»		
99	Игровая зависимость	33		Что такое Гугл-эффект.		
100	Интернет-зависимость . Тестирование «Вы это знали?» Мини фестиваль «Мы реальные люди»	34				
101		34		Повышение психологической компетенции школьников		
102		34		Способствовать коммуникативных развитию межличностных отношений		

	Итого 102 часов					
--	------------------------	--	--	--	--	--

ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ

Стартовой аттестации
_____ учебный год

Название учебного объединения: кружок – «**Силовая гимнастика**»

Ф.И.О. педагога: Жилкина Вероника Евгеньевна

Дата проведения:

Год обучения:

Форма проведения: диагностирование «Выполнение нормативов»

Форма оценки результатов: уровень физической подготовки

Высокий уровень сформированности: 100-80%, средний: 70-50%, низкий: 50% - и ниже.

Группа № 1

Таблица 2.- Выполнение нормативов

№	Фамилия/Имя	Теоретические знания %	Техничность %	Физическая подготовка %	Самостоятельная работа %
1					
2					
3					

Всего аттестовано учащихся (1 группа).

По результатам аттестации показали:

1. Теоретические знания
2. Техничность
3. Физическая подготовка
4. Самостоятельная работа

Подпись педагога _____ Тимофеева Л.П., педагог доп. образования.

Список обучающихся:

**Протокол результатов проведения итоговой аттестации обучающихся по ДОП
20__20__ учебный год**

Направление:
 Название ДОП:
 Форма проведения итогов реализации программы:
 ФИО педагога:
 Группа:

Таблица. Анализ проведения итоговой аттестации

№	ФИ обучающегося	Участие в итоговой аттестации	Результат (зачет/незачет)	Поощрения (сертификат, грамота, диплом)
1				
2				
3				
4				

Вывод: