

Комитет по образованию г. Санкт-Петербурга  
Адмиралтейский район  
ГБОУ Гимназия № 272

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета  
протокол № 1 от 29.08.25 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом № 63/16 - ОД  
от 29.08.25 г.

директор ГБОУ Гимназия № 272  
Г. А. Калмыкова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по внеурочной деятельности  
«Детский фитнес»  
для 8 класса  
(направление спортивно - оздоровительное)  
на 2025-2026 учебный год

Составитель:  
Сигаев В.А.

Санкт-Петербург  
2025 г.

## Пояснительная записка

Необходимость реализации образовательного курса «Детский фитнес» продиктована многими причинами. Прежде всего – это ухудшение физического и психического здоровья нации. В настоящее время растет число соматических заболеваний. Нервные нагрузки приводят к обострению психических болезней.

Анализ демографической структуры населения России показывает, что дети до 18 лет составляют почти треть населения. 70% учащихся общеобразовательных школ большую часть дня проводят в школе. Именно это время совпадает с чрезвычайно напряженным периодом физиологического роста и развития, морфофункциональных перестроек, когда организм наиболее чувствителен к воздействию как благоприятных, так и неблагоприятных факторов окружающей среды. За последние 10 лет здоровье детей значительно ухудшилось: среди детей младших классов суммарная распространенность функциональных отклонений и хронических заболеваний увеличилась на 92%, а распространенность функциональных отклонений в сочетании с хроническими заболеваниями увеличилась на 76%. Дети последних лет имеют ниже интегральный показатель умственной работоспособности, а число детей, имеющих недостаточный уровень развития школьно-обусловленных функций, при поступлении в школу, выросло в 2 раза.

Задачей современной школы является создание активной образовательной среды, в которой будет организована подготовка ученика к самостоятельной жизни, формирование у него культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями и формирование соответствующих навыков. Учиться тому, как вести себя в природных условиях, в незнакомой обстановке, необходимо: это может спасти здоровье и даже жизнь.

Данная программа предусматривает получение учениками знаний и навыков, необходимых для формирования потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, рационального питания, поведения в различных экстремальных ситуациях и других способов самосовершенствования.

Программа направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни, поведения в экстремальных ситуациях позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Нормативно-правовой и документальной базой программы по формированию культуры здоровья обучающихся являются:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании»;
2. СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 01.01.2011) раздел 2.9.;
3. Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
4. Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
5. Авторская программа по курсу « Основы безопасности жизнедеятельности » под общей редакцией В. Н. Латчука. ( Москва «Дрофа» 2016 г.)

Программа по формированию здорового образа жизни учащихся может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего

воспитательное-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья школьников.

**Цели курса: формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками само-регуляции и безопасного поведения.**

Цели конкретизированы следующими задачами:

**Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- интереса к здоровому образу жизни и физической активности через занятия детским фитнесом

**Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

**В соответствии с ФГОС решаются следующие задачи:**

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку в соответствии с правилами здорового образа жизни, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Соответствие целей и задач программы по формированию здорового образа жизни учащихся целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

## **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Детский фитнес»**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

**Личностными** результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
- Выражать положительное отношение к занятиям физической культурой и спортом.
- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
- Осознавать ценность здоровья и здорового образа жизни

**Мета-предметными** результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### **1. Регулятивные УУД:**

- 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 формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### **2. Познавательные УУД:**

- Умение анализировать, сравнивать и обобщать информацию о детском фитнесе, его истории и правилах
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях
- 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, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания по основам детского фитнеса, ориентированные на линии развития средствами предмета.

### **3. Коммуникативные УУД:**

- Умение слушать и понимать других, выражать свои мысли и чувства, сотрудничать и взаимодействовать в процессе игры.
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

### **Оздоровительные результаты программы:**

- Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия.
- Социальная адаптация обучающихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- Укрепление здоровья учащихся, повышение уровня физической подготовленности.
- Формирование привычки к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

### **Содержание программы**

Программа каждого года обучения состоит из нескольких блоков:

Содержание этих блоков дает основные знания о гигиене; раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела; формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом, правильного питания, режима труда и отдыха. Формируется негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ. В программе в соответствии с возрастом обучающихся рассматриваются:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье подростка;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

В результате реализации программы по детскому фитнесу у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Предлагаемая программа является научной, комплексной и последовательной системой обучения и воспитания здорового образа жизни, и призвана позитивно повлиять на сложившуюся в обществе систему, так как позволит сформировать ценностное отношение к здоровью.

Программа «Детский фитнес» построена в соответствии с принципами:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;
- практическая целесообразность
- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи в реализацию программы

#### **Формы работы:**

- Групповые занятия с элементами индивидуальной работы. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Соревнования и турниры между учащимися.
- Анализ и обсуждение игровых ситуаций.

#### **Методы:**

- Словесные: объяснение, рассказ, беседа.
- Наглядные: демонстрация, показ, видеоматериалы.
- Практические: упражнения, игры, соревнования

#### **Формы контроля:**

- Наблюдение за выполнением упражнений и игровых действий.
- Анализ результатов соревнований и турниров.
- Анкетирование и опрос учащихся.

## Календарно-тематическое планирование кружка

### «Детский фитнес» 8 класс

| № п/п | Тема                                                   | Кол-во часов | Дата |
|-------|--------------------------------------------------------|--------------|------|
| 1     | Введение в курс «Детский фитнес». Правила безопасности | 1            |      |
| 2     | Основы фитнеса. Разминка и заминка                     | 1            |      |
| 3     | Основы фитнеса. Разминка и заминка                     | 1            |      |
| 4     | Основы фитнеса. Разминка и заминка                     | 1            |      |
| 5     | Основы фитнеса. Разминка и заминка                     | 1            |      |
| 6     | Основы фитнеса. Разминка и заминка                     | 1            |      |
| 7     | Упражнения на развитие гибкости                        | 1            |      |
| 8     | Упражнения на развитие гибкости                        | 1            |      |
| 9     | Упражнения на развитие гибкости                        | 1            |      |
| 10    | Упражнения на развитие гибкости                        | 1            |      |
| 11    | Упражнения на развитие силы                            | 1            |      |
| 12    | Упражнения на развитие силы                            | 1            |      |
| 13    | Упражнения на развитие силы                            | 1            |      |
| 14    | Упражнения на развитие силы                            | 1            |      |
| 15    | Упражнения на развитие гибкости                        | 1            |      |
| 16    | Упражнения на развитие гибкости                        | 1            |      |
| 17    | Упражнения на развитие гибкости                        | 1            |      |
| 18    | Упражнения на развитие гибкости                        | 1            |      |
| 19    | Упражнения на развитие силы                            | 1            |      |
| 20    | Упражнения на развитие силы                            | 1            |      |
| 21    | Упражнения на развитие силы                            | 1            |      |
| 22    | Упражнения на развитие силы                            | 1            |      |
| 23    | Упражнения на развитие выносливости                    | 1            |      |
| 24    | Упражнения на развитие выносливости                    | 1            |      |
| 25    | Упражнения на развитие выносливости                    | 1            |      |
| 26    | Упражнения на развитие координации                     | 1            |      |
| 27    | Упражнения на развитие координации                     | 1            |      |
| 28    | Упражнения на развитие координации                     | 1            |      |
| 29    | Игры и эстафеты с элементами фитнеса                   | 1            |      |
| 30    | Игры и эстафеты с элементами фитнеса                   | 1            |      |
| 31    | Соревнования по фитнесу                                | 1            |      |
| 32    | Соревнования по фитнесу                                | 1            |      |
| 33    | Соревнования по фитнесу                                | 1            |      |
| 34    | Подведение итогов года. Награждение лучших спортсменов | 1            |      |

#### Ожидаемые результаты:

#### Ученик 8 класса может научиться:

- Выполнять упражнения на развитие физических качеств.
- Соблюдать правила безопасности при занятиях фитнесом.
- Работать в команде и помогать друг другу.

- Анализировать свои результаты и ставить новые цели.
- Сформировать привычку к регулярным занятиям физической культурой
- Навыкам составления усредненного режима дня и следовать ему.
- Распознавать признаки утомления. В том числе и зрительного.

#### Список литературы:

1. Науменко Ю.В. Здоровье сберегающая деятельность школы: Мониторинг эффективности. /М.: Планета, 2011/
2. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома. / М.: АРКТИ, 2005/
3. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: Психологические установки и упражнения./ М.: Владос, 2004/
4. Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. /авт.-сост. О.Н. Рудякова.- Волгоград: Учитель, 2008/
5. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н.Н. Шапцева.-Волгоград: Учитель, 2009/
6. Захаревич Н. Б., Калинина Т. О. «Валеология - основы безопасности жизни ребенка». /Спб:1995/.
7. Проблемные классные часы. /авт.-сост. Н.И. Билык. – Волгоград: Учитель, 2008/
8. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 5-7 классы. /М.:ВАКО,2008/
9. Симкина П.Л., Титаровский Л.В. Азбука здоровья в условиях Крайнего Севера./Курск, 2005/
10. Филиппова Г.Г. Проблемно-ценностное общение. –Программа, планирование. Конспекты занятий./ Волгоград: Учитель, 2015.
11. Классные часы на темы этикета.5-11 классы./ метод. пособие.-авт.-сост. Ю.А. Матюхина.- М. Планета, 2011.
12. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей.5-7 классы.-М. ВАКО, 2008.
13. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации./Авт.-сост. Н.Н. шапцева. –Волгоград, Учитель. – 2009 .Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. 5-9 классы./ авт.-сост. О.Н. Рудякова.-Волгоград. Учитель, 2008.
14. Лях В. И. Физическая культура. 8–9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019.
15. Решетников Н. В. Физическая культура: учебное пособие / Н. В. Решетников, Ю. И. Ермаков, В. А. Бароненко. — М.: Издательский центр «Академия», 2020.