ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №144
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ лицея №144
Калининского района Санкт-Петербурга
Протокол от 23.06.2026 г. № 11

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 23.06. 2026 г. №40
директор ГБОУ лицея №144
Калининского района Санкт-Петербурга
_____ / Федорова Л. А. /

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес»

Срок освоения: 36 академических часа
Возраст обучающихся: 6-10 лет

Разработчик программы:
Удалова Эльвира Евгеньевна,
педагог дополнительного образования

ГБОУ лицей № 144
Калининского района
Санкт-Петербурга
Подписано электронной подписью
01.09.2026 11:37
директор
Федорова Лолита Анатольевна
7804140160-15-1792572740-20261021-293-3-1152-20

Пояснительная записка

Направленность. Программа имеет ***физкультурно-спортивную направленность.***

Адресат программы: учащиеся 6-10 лет, не имеющие противопоказаний для занятий физической культурой

Актуальность.

В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей. А детям для нормального роста и развития требуется от 4 до 6 часов энергичной физической активности. Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает эмоционально «разрядиться», то есть избавиться от стресса, накопленного в течение дня. Регулярное выполнение физических упражнений даёт заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению физической и умственной работоспособности.

Помимо направленности данной программы по фитнесу на увеличение двигательной активности ребёнка, она имеет четко выраженную эстетическую направленность. Это связано с необходимостью помочь ребёнку научиться правильно и красиво двигаться. Детей необходимо обучать осознанным двигательным действиям и закладывать в память правильные (эталонные) образцы движений и поз. Это позволит учащимся получать удовлетворение и радость от эстетически исполненных спортивно- танцевальных комбинаций.

Слово fitness в переводе с английского означает «хорошая физическая форма».

Сейчас оно имеет более широкое значение – система оздоровительных занятий.

Фитнес — оздоровительные процедуры, направленные на поддержание общего тонуса организма. Фитнесом могут заниматься все, даже дети с ослабленным здоровьем. На сегодняшний день фитнес как система оздоровительных процедур и занятий гораздо шире и включает в себя и другие гимнастические направления такие как: хатха-йога, фитбол-гимнастика, стретчинг, пилатес и ряд других.

Уровень освоения программы *– общекультурный*

Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на один год обучения в объеме 36 академических часов, занятия один раз в неделю по 1 академическому часу (по 45 мин.).

Цель программы: формирование активной личности посредством регулярных занятий фитнесом.

Для достижения этой цели служат следующие **задачи:**

Обучающие

- Сформировать знания о физической культуре, правилах безопасности и самоконтроле на занятиях.
- Обучить технике основных движений: ходьба, бег, прыжки, лазание, общеразвивающие и акробатические упражнения.
- Научить самостоятельно выполнять комплексы разминки и утренней гимнастики.
- Познакомить с понятиями «здоровый образ жизни», «режим дня», «правильное питание».
- Дать первичные представления о спортивных профессиях (тренер, инструктор, спортивный судья, врач спортивной медицины) и о том, как здоровье и спорт связаны с выбором дела жизни.

Развивающие

- Развивать физические качества: силу, быстроту, гибкость, выносливость, координацию движений.

- Укреплять опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, формировать правильную осанку.
- Развивать устойчивость организма к простудным заболеваниям через регулярную двигательную активность и закаливание.
- Развивать внимание, память, умение действовать по правилам и слышать команды.
- Расширять кругозор через знакомство с историей отечественного спорта и достижениями российских чемпионов как примера для подражания.

Воспитательные

- Воспитывать дисциплинированность, волевые качества и умение доводить начатое до конца.
- Формировать чувство патриотизма и гордости за спортивные традиции и победы России.
- Развивать чувство товарищества, взаимовыручки и честной спортивной конкуренции.
- Воспитывать культуру здорового образа жизни как ценность и основу будущей профессиональной деятельности.
- Формировать бережное отношение к себе, окружающим и месту занятий.

Планируемые результаты

Предметные результаты

1. Обучающийся знает правила поведения и техники безопасности на занятиях, умеет контролировать своё самочувствие во время выполнения упражнений.
2. Освоил технику основных движений: ходьба, бег, прыжки, лазание, общеразвивающие и акробатические упражнения.
3. Самостоятельно выполняет комплекс разминки и утренней гимнастики.
4. Называет и объясняет понятия «здоровый образ жизни», «режим дня», «правильное питание», применяет их в повседневной жизни.
5. Знает, какие бывают спортивные профессии (тренер, инструктор, спортивный судья, врач спортивной медицины), и понимает, как здоровье связано с выбором будущей профессии.

Метапредметные результаты

1. Демонстрирует развитие физических качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координации — в динамике за год.
2. Умеет планировать и выполнять действие по правилам и команде, удерживать внимание и следовать инструкции.
3. Применяет полученные знания для организации собственной двигательной активности и укрепления здоровья.
4. Умеет работать в команде: распределять роли, договариваться, оценивать общий результат.
5. Умеет находить и рассказывать информацию об истории отечественного спорта и достижениях российских спортсменов.

Личностные результаты

1. Проявляет дисциплинированность, волевые качества, доводит начатое до конца.
2. Испытывает чувство патриотизма и гордости за спортивные победы и традиции России.
3. Проявляет товарищество, взаимовыручку и уважение к сопернику в игровой и соревновательной деятельности.
4. Осознаёт здоровье как ценность и проявляет устойчивый интерес к занятиям физической культурой.
5. Бережно относится к своему здоровью, окружающим людям и месту занятий.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Язык реализации программы: русский

Форма обучения: очная
Особенности реализации программы:
Условия набора в коллектив: Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний
Условия формирования групп: Группы формируются одновозрастные.
Количество обучающихся в группе
Норма наполняемости группы, не менее 15 человек на первом году обучения.
Формы организации занятий.
Форма занятия- групповая.
Аудиторные занятия – занятия в пределах учебного класса, задания выполняются под непосредственным руководством педагога.
Возможные внеаудиторные занятия в виде подготовки к соревнованиям.
Формы проведения занятий
Основной формой организации деятельности в дополнительном образовании является учебное занятие.
Формы организации деятельности учащихся: на занятии используются следующие виды деятельности:

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- индивидуальная: организуется для работы с одаренными детьми или для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

- эстафеты, подвижные игры;
- соревновательные выступления;
- показательные выступления (концертная деятельность);
- конкурсы танцевального творчества (в том числе по спортивному танцу);
- творческие выезды, экскурсии.

Материально-техническое оснащение. Основной учебной базой для проведениязанятий является спортивный зал образовательного учреждения.

Техническое оснащение занятий:

- персональный компьютер;
- гимнастические маты, гимнастические коврики;
- гимнастические скамейки;
- секундомер;
- скакалки;
- обручи;
- гантели,
- большие гимнастические мячи (фитболы),
- музыкальный центр, диски, флеш-карты.

Кадровое обеспечение. Занятия по программе ведёт педагог дополнительного образования, имеющий высшее педагогическое образование, владеющий профильными компетенциями, т.е. готовностью осуществлять педагогическую деятельность в сфере физической культуры, спорта и здорового образа жизни среди школьников.

Учебный план.

№	Тема	Количество часов	Формы контроля

темы		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие.	1	0,5	0,5	анкета
2	Основы знаний о фитнесе и здоровом образе жизни.	2	1	1	Мини-викторина
3	Общая физическая подготовка (ОФП).	12	2	10	тестирование
4	Гимнастика и акробатика.	8	1	7	Нормативы
5	Подвижные и спортивные игры.	12	2	10	Командная игра
6	Итоговое занятие.	1	0	1	Тест
	Итого	**36**	**6,5**	**29,5**	

Содержание
ДОП «Фитнес»

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Знакомство с группой, цели и задачи программы. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения в спортивном зале. Формы и ритуалы занятий; значение государственных символов РФ на спортивных мероприятиях.

Практика: Построения, перестроения, выполнение команд. Ознакомительные подвижные игры, выявление уровня двигательной подготовки детей.

Тема 2. Основы знаний о фитнесе и здоровом образе жизни

Теория: Что такое фитнес и физическая культура; понятия «режим дня», «правильное питание», «закаливание». Самоконтроль самочувствия на занятии, значение разминки. Мир спортивных профессий: тренер, инструктор по физической культуре, спортивный судья, врач спортивной медицины.

Практика: Игровые задания: собрать «режим дня спортсмена», составить «здоровую тарелку». Ролевая игра «Кем я могу стать в спорте».

Тема 3. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Правила выполнения общеразвивающих упражнений, дыхание при беге и прыжках. Зачем нужна осанка и правильная обувь; профилактика плоскостопия.

Практика: Строевые упражнения, ходьба и бег, комплексы утренней гимнастики и разминки. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (мяч, скакалка). Упражнения на силу, гибкость, координацию; упражнения для формирования осанки и профилактики плоскостопия. Упражнения на выносливость, подвижные игры на скорость и ловкость.

Тема 4. Гимнастика и акробатика

Теория: Правила страховки и самостраховки при акробатических упражнениях. Спортивные победы России: рассказ о выдающихся отечественных гимнастах и акробатах.

Практика: Акробатические элементы: перекаты, кувырки, стойка на лопатках («берёзка»), мостик.Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке, повороты, балансировка.Танцевально-гимнастические связки, составление мини-композиции.Подготовка и показ мини-композиций «Спортивные победы России»: команды выбирают имена чемпионов и готовят номера.

Тема 5. Подвижные и спортивные игры — 12 часов

Теория: Правила честной игры, роли судьи и капитана команды.Правила игр с элементами баскетбола, футбола, волейбола; поведение болельщика.

Практика:Эстафеты с мячами, обручами, скакалками.Игры с элементами баскетбола: ведение, передачи, броски.Игры с элементами футбола: ведение, удары,

мини-матчи. Игры с элементами волейбола: передачи над собой и через сетку.Командные игры-баталии «Спортивная страна»: команда-город, командный зачёт, ритуалы открытия и закрытия турнира.

Турнирные игры внутри группы с примеркой роли спортивного судьи.

Тема 6. Итоговое занятие

Практика: Итоговая беседа «Кем я могу стать в спорте»: что узнали о профессиях, планы на лето. Итоговое тестирование по ОФП, сравнение результатов с началом года.

Планируемые результаты

Предметные результаты

6. Обучающийся знает правила поведения и техники безопасности на занятиях, умеет контролировать своё самочувствие во время выполнения упражнений.
7. Освоил технику основных движений: ходьба, бег, прыжки, лазание, общеразвивающие и акробатические упражнения.
8. Самостоятельно выполняет комплекс разминки и утренней гимнастики.
9. Называет и объясняет понятия «здоровый образ жизни», «режим дня», «правильное питание», применяет их в повседневной жизни.
10. Знает, какие бывают спортивные профессии (тренер, инструктор, спортивный судья, врач спортивной медицины), и понимает, как здоровье связано с выбором будущей профессии.

Метапредметные результаты

1. Демонстрирует развитие физических качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координации — в динамике за год.
2. Умеет планировать и выполнять действие по правилам и команде, удерживать внимание и следовать инструкции.
3. Применяет полученные знания для организации собственной двигательной активности и укрепления здоровья.
4. Умеет работать в команде: распределять роли, договариваться, оценивать общий результат.
5. Умеет находить и рассказывать информацию об истории отечественного спорта и достижениях российских спортсменов.

Личностные результаты

1. Проявляет дисциплинированность, волевые качества, доводит начатое до конца.
2. Испытывает чувство патриотизма и гордости за спортивные победы и традиции России.
3. Проявляет товарищество, взаимовыручку и уважение к сопернику в игровой и соревновательной деятельности.
4. Осознаёт здоровье как ценность и проявляет устойчивый интерес к занятиям физической культурой.
5. Бережно относится к своему здоровью, окружающим людям и месту занятий.

МЕТОДИЧЕСКИЕ и ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Используемые практики, технологии и методы.

Принципы создания программы

Доступность:

учёт возрастных особенностей;

учет особенностей состояния здоровья и уровня развития физических качеств каждого ребенка;

- адаптация материала к возрасту детей.

2. Систематичность и последовательность:

- постепенная подача материала от простого к сложному;
- частое повторение усвоенных упражнений и комплексов.
3. Наглядность;
4. Динамичность:
- интеграция программы в разные виды деятельности.
5. Дифференциация:
- учёт возрастных и психофизиологических особенностей;
- учёт по половому различию;
- создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

Информационные источники:

Список литературы:

- Детские подвижные игры. М.: Просвещение, 1988.
- Заметки по возрастной психологии. ДТДЮ: Психологическая служба, Петрозаводск, 1999.
- Иванова Н. Изучение проблем школьника: основные методы психолого-педагогической диагностики // Директор школы. – 200. - №7. – С.97-126.
- Игры на свежем воздухе. М.: Издательский Дом МСП, 1998.
- Козак О.А. Путешествие в страну игр. СПб.: СОЮЗ, 1997.
- Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. М: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
- Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2-х томах: Теория и методика аэробики. Частные методики. М.: Федерация аэробики России, 2002.
- Максимов В.Г. Педагогическая диагностика в школе: Учебное пособие для студентов ВУЗов, М.: Academia, 2002.
- Максимова С.Г. Грамотная психодиагностика – и потребность, и необходимость.// Народное образование. – 2001.- №1. – С.116-111.
- Монахов В.М. Как управлять вероятностью успешного достижения учащимися образовательного стандарта? // Школьные технологии. – 2002. - №1.- С.35-46.
- Подласый И.П. Педагогический диагноз – средство эффективного влияния на развитие событий. // Школьные технологии. – 2003. -№5. – С.109-117.
- Путкисто М. Стретчинг: Метод глубокой растяжки. М.: «СОФИЯ», 2003.
- Рой М. Аэробика для глаз. М.: «ЭКСМО», 2004.
- Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М., 1997.
- Степаненкова О.И. Значение физических упражнений и некоторых оздоровительных методик для укрепления здоровья: методическое письмо. Петрозаводск, 1990.
- Физкультура – ура! Ура! Ура! Учебное пособие. М.: Педагогическое общество России, 2002.
- Фитнес аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей. М., 2009
- Фитнес для детей и подростков. М., 1997.
- Хёдман А., Вуд Д.Г. Система пилатеса. М.: «СОФИЯ», 2004.
- Ямилёва Т.С. Карта интеллектуально-творческого потенциала личности. // Дополнительное образование. – 2004. - №6. – С.24-27.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Входной контроль

на первом занятии проводиться анкета «Моё отношение к спорту» (Приложение 1)

Текущий контроль включает в себя следующее:

Основы знаний о фитнесе и здоровом образе жизни.	Мини-викторина «Что я знаю о здоровом образе жизни»
Общая физическая подготовка (ОФП).	Входное тестирование (занятия 3–4): бег 30 м, прыжок в длину с места, наклон вперёд, сгибание

	рук в упоре лёжа — результаты фиксируются в карточке ребёнка.
Гимнастика и акробатика.	Оценка освоения элементов по чек-листу (кувырок, равновесие, мостик).
Подвижные и спортивные игры.	Наблюдение за умением работать в команде и соблюдать правила.

Итоговый контроль
Оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по завершению всего периода обучения по программе планируется в виде Итогового тестирования по ОФП с фиксацией динамики в карточке ребёнка.

Формы фиксации результатов

- ✓ Информационная карта;
- ✓ Анкета для родителей «Отношение родительской общественности к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом в объединении