

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «ЮНОСТЬ»»**

РАССМОТРЕНО  
на заседании методического  
объединения  
Протокол № 2  
от 19.02.2026 г.

СОГЛАСОВАНО  
педагогический совет  
МОУ ДО «ЦВР «Юность»»  
Протокол № 2  
от 20.02.2026 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ**

**«По России на машине времени»**

Физкультурно-спортивной направленности

**«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»**

Возраст учащихся: 7-14 лет

Срок реализации: 1 неделя

Составитель:

Яровенко Анна Александровна,  
педагог дополнительного образования

г. Комсомольск-на-Амуре

2026

## Содержание

### **Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы**

1.1 Пояснительная записка .....	3
1.2 Цель и задачи программы .....	4
1.3 Учебный план .....	4
1.4 Содержание программы.....	5
1.5 Планируемые результаты .....	6

### **РАЗДЕЛ 2 Комплекс организационно-педагогических условий**

2.1 Условия реализации программы .....	6
2.2 Формы контроля .....	7
2.3 Оценочные материалы .....	7
2.4 Методические обеспечение .....	8
2.5.Формы организации занятий .....	9
2.6. Календарно-учебный график .....	9
Список источников.....	10

## **1 Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

Программа разработана с учётом нормативных документов и локальных актов:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. №1726-р «Конвенция развития дополнительного образования»
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 29.05.2015г. №996 – р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
- Письмо от 18 ноября 2015 года №09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации, письмом Минобрнауки России от 11.12.2006г № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».
- Распоряжение Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. № 1321 об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровском крае.

### **Направление программы**

Программа физкультурно-спортивной направленности.

### **Актуальность программы.**

Актуальность, педагогическая целесообразность программы заключается в следующем: обучение в школе увеличивает нагрузку на организм ребенка. Дети меньше двигаются (эффект гиподинамии), вследствие чего возникает дефицит мышечной деятельности. Возрастает необходимость усвоения и переработки разнообразной информации, и, следовательно, увеличивается пребывание организма в статических позах, перенапрягается зрительный аппарат. Эти факторы создают предпосылки для развития у учащихся отклонений в состоянии здоровья: нарушения осанки, зрения, повышения артериального давления, накопления избыточной массы тела, что в свою очередь предрасполагает к различным заболеваниям сердечно - сосудистой, дыхательной систем, нарушения обмена веществ и т.д.

Хочется отметить, что прослеживается устойчивая тенденция потери интереса школьников к занятиям физической культурой. Знания учащихся о собственном организме, функциях различных его систем и здоровье значительно отстают от знаний в других областях.

Очевидно, что эту ситуацию можно и нужно менять. И начинать ее лучше в период наименьшей учебной занятости детей, а именно в период летнего оздоровительно отдыха в лагере. Вывести детей на более высокий уровень развития физических способностей - основная база для овладения новыми видами двигательных действий, успешного приспособления к трудовым действиям и бытовым операциям, и, наконец, это важнейший компонент состояния здоровья.

### Адресат программы

На программу принимаются дети от 7 до 14 лет по заявлению родителей (законных представителей). Условием приема детей для обучения по программе является наличие допуска – предоставляется справка от педиатра о состоянии здоровья с указанием группы здоровья обучающегося. В справке указывается информация об отсутствии контакта с больными вирусными заболеваниями в течение двух недель до начала смены.

### Сроки реализации программы

Программа является краткосрочной, каникулярной. В лагере занятия проводятся в спортивном зале. Время проведения занятия 40 минут.

### 1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом через формирование интереса к детскому фитнесу, создание условий для отношений сотрудничества между учащимися.

Задачи:

#### Предметные:

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Формировать правильную осанку и укрепить все групп мышц, содействовать профилактике плоскостопия.
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

#### Метапредметные:

1. Создать условия для реализации потребностей детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстрота, сила, выносливость, подвижность в суставах, ловкость).

#### Личностные:

1. Сформировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни.
2. Воспитать чувство уверенности в себе.

### 1.3 Учебный план

№	Раздел	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Знакомство с педагогом. Инструктаж по технике безопасности. Введение в образовательную программу	1	0,25	0,75	Беседа, опрос
2.	Упражнения на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия	1	0,25	0,75	Педагогическое наблюдение, практическая работа, анализ выполнения задания
3.	Базовые шаги аэробики и фитбол-гимнастика	1	0,25	0,75	Педагогическое наблюдение, практическая работа, анализ выполнения задания
4.	Стретчинг и подвижные игры	1	0,25	0,75	Педагогическое наблюдение, практическая работа, анализ выполнения задания
5.	Подведение итогов образовательной программы	1	0,25	0,75	Педагогическое наблюдение, практическая работа,

					анализ выполнения задания
	Итого:	5	1,25	3,75	

## 1.4 Содержание программы

**Раздел №1:** «Знакомство с педагогом. Инструктаж по технике безопасности. Введение в образовательную программу». (1 час)

**Теория:** Знакомство с педагогом. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ними. Спортивная форма. Гигиенические требования. Знакомство с программой. Антропометрия осмотр осанки и стоп.

**Раздел №2:** «Упражнения на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия». (1 час)

**Теория:** Беседы: «Красивая осанка», «О профилактике плоскостопия детям».

**Практическая работа:** Разминка. Комплексы упражнений для всех групп мышц. Комплексы упражнений по формированию правильной осанки с мячами, скакалками, гимнастическими палочками. Комплексы упражнений, укрепляющих стопу и мышцы ног. Подвижные игры: «Ракета», «Великаны, карлики», «Ель, елка, елочка» и др.

**Раздел № 3** «Базовые шаги аэробики и фитбол гимнастика». (1 час)

**Теория:** Беседа: «Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота».

Техника безопасности работы на фитболе: правильно подобрать размер мяча в соответствии с ростом; при выполнении упражнений, следить за сохранением правильной осанки: спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут, плечи развернуты, ноги согнуты и поставлены врозь (три точки опоры – ноги, таз), стопы параллельны и прижаты к полу, носки могут быть разведены чуть-чуть в стороны, между бедром и голенью угол  $90^{\circ}$ , руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч, необходимо осуществлять самостраховку при прыжках на мячах, нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием, скручиванием или поворотами туловища; выполняя упражнения лежа на мяче (на спине или животе), контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию, дыхание не задерживать.

**Практическая работа:**

Аэробика: Разные виды ходьбы, бега и прыжков; прыжки с разным положением рук; разминочные упражнения, упражнения на равновесие.

*Фитбол-гимнастика представлена:*

- *фитбол-ритмической*, в которую входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой (ритмика), базовые шаги фитбол-аэробики, ритмические и сценические танцы;

- *фитбол-атлетикой* (фитбол – упражнения) которая имеет общеукрепляющую направленность и включает в себя упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), развитие подвижности суставов, а также силовой и общей (аэробной) выносливости;

- *фитбол-коррекцией*, которая состоит из упражнений коррекционно- профилактической направленности. В этот раздел входят упражнения для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки, профилактики плоскостопия, развития и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- *фитбол – игрой*, которая предусматривает применение специальных творческих заданий, включение подвижных, музыкальных игр и эстафет с фитболом.

**Раздел №4** «Стретчинг и подвижные игры» (1 час).

**Теория:** Техника безопасности стретчинга: Входить в упражнение плавно, не спеша. Занимая исходное положение, начинать выполнять упражнение уверенно, но с расстановкой. Держать голову так, чтобы шея являлась продолжением позвоночника, была направлена туда же, куда направлен позвоночник. При выполнении стретчинг упражнения, желательно каждую

растяжку фиксировать от 30 до 60 секунд и повторять каждую по два или три раза в медленном темпе. Не выполнять движения до появления сильной боли. Осуществляйте выход из упражнений плавно не спеша. Растяжка должна выполняться симметрично, для обеих сторон тела. Правила подвижных игр.

**Практическая работа:** Упражнения, направленные на развитие и поддержание гибкости и подвижности суставов, упражнение на расслабления.

Подвижные игры: «Карусель», «Волк и заяц», «Мышеловка», «Птичка в гнздышке», «Гуси — лебеди», «Совушка — сова», «Воздушная кукуруза», «Построим мосты», «Воробушки и кот», «Кто бросит дальше мешочек», «Попади мешочком в круг», «Через ручеек», «Спортивные эстафеты» и другие.

**Раздел № 5** «Подведение итогов образовательной программы (1 час)

**Теория:** Педагогическое наблюдение, анализ выполнения задания. Подведение итогов.

**Практическая работа:** Занятия по исследованию результативности. Способы проверки ожидаемого образовательного результата: –тестирование (выполнение контрольных упражнений на владение техникой движений).

## 1.5 Планируемые результаты

### Предметные:

1. Приобретут знания и практические умения по охране и укреплению физического и психического здоровья.
2. Повысят защитные функции организма и устойчивости к различным заболеваниям
3. Приобретут знания и практические умения по формированию правильной осанки и укреплению всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.
4. Приобретут умения и навыки правильного выполнения движений.

### Метапредметные:

1. Создать условия для реализации потребностей детей в двигательной активности.
2. Продемонстрируют двигательные способности и физические качества (быстрота, сила, выносливость, подвижность в суставах, ловкость).

### Личностные:

1. Будет сформирован устойчивый интерес и мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни.
2. Научатся соблюдать дисциплину и порядок;
3. Привитие интереса и любви к занятиям спортом.

## РАЗДЕЛ 2 Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 Условия реализации программы

Программа реализуется в условиях материально-технического обеспечения:

Рекомендуемая площадь помещения для занятий спортивными видами в организациях дополнительного образования (Приложение N 1 к СанПиНу 2.4.4.3172-14) не менее 4 м<sup>2</sup> на 1 ребенка. На одной из стен устанавливаются зеркала на высоте 2,1 м. Полы в зале должны быть дощатыми некрашеными или покрыты специальным линолеумом.

*Спортивное оборудование:*

1. Спортивные коврики по количеству детей.
2. Гимнастические маты.
3. Гимнастические палочки по количеству детей.

4. Мячи гимнастические по количеству детей.
5. Футбол-мячи по количеству детей.
6. Скакалки гимнастические по количеству детей.
7. Обручи.
8. Балансирующие массажные платформы по количеству детей.
9. Мячи малые массажные, мячи пластмассовые, корзины для игры с мячами, координационная лестница, спортивные конусы, ограничители пластиковые.

*Вспомогательное оборудование:*

1. Музыкальный центр.
2. Аудио - файлы для музыкального сопровождения занятий.
3. Ноутбук (личный).
4. Картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия.
5. Картотека комплексов специального воздействия.
6. Картотека подвижных игр и игр малой подвижности.
7. Наглядные пособия (таблицы, схемы, иллюстрации и др.).
8. Проверочные и тестовые задания.
9. Учебники.
10. Инструкции по технике безопасности, правила поведения для учащихся.
11. Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

**Информационное обеспечение:** видео материалы, фото, интернет источники.

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования, высшее педагогическое образование.

## 2.2 Формы контроля

Педагогическое наблюдение, практическая работа, анализ выполнения задания опрос, учебные игры.

## 2.3 Оценочные материалы

Мониторинг достижения детьми планируемых результатов  
Показатели динамики формирования интегративного качества  
«Физически развитый, овладевший основными двигательными навыками»

№ п. п	ФИО	Коммуникативные навыки	Владение Основными приёмами выполнения игрового стретчинга	Сформированность навыков техничски правильного выполнения основных видов упражнений	Сформированность навыков владения элементами аэробики	Ритmicность Выполнения упражнений под музыку

В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования и интегративного качества: высокому, среднему, низкому.

Высокий – выполняет самостоятельно при минимальном контроле (без помощи педагога) - 5 баллов.

Средний – выполняет самостоятельно, при напоминании педагога - 4 балла.

Низкий – выполняет отдельные движения (элементы) только в совместной с педагогом деятельности - 3 балла.

## 2.4 Методическое обеспечение

Учебно-тренировочный процесс в секции «Детский фитнес» строится в соответствии с поставленными задачами.

Большое значение для реализации целей программы имеет использование единой методической системы организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

Учебная программа учитывает нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и основополагающие принципы спортивной подготовки детей.

Содержание учебного материала программы построено по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же физическая операция отрабатывается на занятиях многократно, причём содержание постепенно усложняется и расширяется за счёт обогащения новыми компонентами, углублённой проработки каждого двигательного действия.

Проведение занятий в основном происходит фронтальным методом, поточным способом, сочетая одновременный показ и рассказ, при этом осуществляется выполнение всего занятия в режиме «нон стоп», т.е. преподаватель постоянно выполняет упражнения вместе с учащимися.

Для объяснения упражнений методом «нон стоп» используются вербальные и визуальные команды преподавателя, также используются общепедагогические приемы физической культуры: зеркальный показ, медленное пошаговое выполнение движения, проводка по движению и др.

Моторная плотность уроков составляет около 100%.

Темп (ударность) музыкального сопровождения определяет темп движения, что позволяет преподавателю не давать подсчет, а направить свои усилия на решение педагогических задач.

Занятия по программе включают в себя теоретическую и практическую части.

Теоретическая часть занятий включает в себя:

- технику безопасности во время занятий фитнесом;
- технику выполнения упражнений,
- информацию о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса,
- основы здорового образа жизни.

Практическая часть занятий включает в себя:

- обучение двигательным действиям аэробики, гимнастики, работы с предметами из других видов спорта, подвижные игры.

Занятия могут носить игровой характер, проводиться в виде мини-соревнований и игровых заданий.

Данная программа в своем содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который заложен в планировании учебного материала в соответствии возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию принципа достаточности сообразности, определяющего распределение содержания учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся.
- соблюдению дидактических правил - от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые отражены в основе планирования учебного содержания в логике поэтап-

ного освоения, переноса учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе в самостоятельной и соревновательной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих педагога во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений фитнеса в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортивно – оздоровительной деятельности.

Содержание программы структурировано согласно здоровьесберегающим технологиям, как системы мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующие на здоровье ребенка.

## 2.5 Формы организации занятий

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- фронтальная,
- круговая тренировка,
- работа в парах,
- работа тройках,
- работа в малых группах,
- индивидуальная,
- тематическая,
- интегрированная деятельность,
- наглядно-демонстративный показ,
- объяснение,
- игровые приёмы и упражнения.

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников: показательные выступления, спортивные праздники.

Местом реализации образовательной программы является спортивный зал, оснащенный специальным оборудованием.

Режим занятий: длительность проведения занятий составляет 40 минут.

## 2.6 Календарно-учебный график

№ занятия	Дата	Часы	Содержание
1	2	3	4
1	30.03	1	Инструктаж по технике безопасности. Общеразвивающие упражнения с мячом. ОРУ с гимнастическими палками и скакалками Упражнения для профилактики плоскостопия. Подвижная игра «Найди свое место», «Горячий и холодный мяч», «Австралийские салки». Базовые шаги аэробики. Общие требования к осанке в занятиях аэробикой. Разучивание шагов

2	31.03	1	Общеразвивающие упражнения с фитболом. ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой. Работа на координационной лестнице. Базовые шаги аэробики. Разучивание шагов аэробики Подвижные игры: "Падающая палка", "Достань городок", "Землемеры".
3	01.04	1	Общеразвивающие упражнения с мячом для ног. Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Игра: "Великаны, карлики". ОРУ с гимнастическими палками и скакалками Упражнения для профилактики плоскостопия. Работа с балансировочными подушками. Базовые шаги аэробики. Разучивание шагов
4	02.04	1	Общеразвивающие упражнения с фитболом. ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой. Работа со скакалкой. Работа на координационной лестнице. Упражнения для профилактики плоскостопия Базовые шаги аэробики. Разучивание шагов Чередование шагов.
5	03.04	1	Исследованию результативности и подведение итогов программы. общеразвивающие упражнения. Игры: найди свое место", "Третий лишний", Удочка", "Горячий и холодный мяч", "Через ручеек", "Классики", "Мяч соседу".
	Итого	5	

### Список источников

1. Белякова Т.Н. Стань сильным, ловким и выносливым.
2. Евдокимова Т.А., Клубкова Е.Ю., Дидур М.Д. Гимнастика в оздоровлении организма. Методическое руководство для специалистов ЛФК и фитнес-центров. СПб, 2000 г.
3. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2000 г.
4. Иванов М.С. Лечебная физкультура при заболеваниях в детском возрасте. М., 1975 г.
5. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. Профилактика и лечение. Корона принт, СПб, 2003 г.
6. Лаптев А.К. Тайна пирамиды здоровья. СПб: РЕТРОС, 1998 г.
7. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. М.: Сов.Спорт, 2002 г.
8. Обухова Л.А, Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 1999 г.
9. Онучин Н.А. Дыхательная гимнастика для детей. М., СПб: АСТ, Сова, 2005 г.
10. Останко Л.В. Сто веселых упражнений для детей. СПб:Коронапринт, 2005 г.
11. Потанчук А.А., Спирина И.Ю. Осанка детей. СПб: Комета, 1994г.
13. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: Аркти, 2003 г.
14. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет. Ярославль: Академия Развития, 2003г.