

ОТКРЫТОЕ АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО  
«РОССИЙСКИЕ ЖЕЛЕЗНЫЕ ДОРОГИ»

**ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ ИМ. ЛЕНИНА**

Тюменского социально-культурного центра  
структурного подразделения «Дирекции социальной сферы»  
Свердловской железной дороги филиала ОАО «РЖД»

УТВЕРЖДАЮ

Директор

детского оздоровительного лагеря им. Ленина  
Свердловской железной дороги

В.В. Томарев

2026 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КРУЖКА «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»**

детского оздоровительного лагеря им. Ленина  
Свердловской железной дороги

2026 г.

### Информационная карта программы

1.	Название программы	«Детский фитнес»
2.	Направленность	Физкультурно-спортивная
3.	Форма организации	Кружок
4.	Сроки реализации программы	1 смена: с 29 июня по 12 июля 2026 г. 2 смена: с 15 июля по 28 июля 2026 г. 3 смена: с 31 июля по 13 августа 2026 г. 4 смена: с 17 августа по 30 августа 2026 г.
5.	Участники программы	Дети и подростки 7-17 лет, педагогический коллектив ДОЛ им. Ленина
6.	Место реализации	627716, Тюменская область, Ишимский район, д. Синицина, Детский оздоровительный лагерь им. Ленина

## **1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **Пояснительная записка**

Программа кружка «Детский фитнес» (далее – Программа) разработана для реализации в условиях детского оздоровительного лагеря и направлена на укрепление здоровья детей и подростков, развитие гибкости, координации движений, правильной осанки и культуры здорового образа жизни средствами оздоровительной физической активности.

Актуальность Программы обусловлена необходимостью повышения двигательной активности детей, профилактики нарушений осанки, снижения мышечного напряжения и формирования навыков бережного отношения к собственному здоровью. Современные дети значительную часть времени проводят в малоподвижном положении, поэтому упражнения на растяжку и развитие гибкости способствуют гармоничному физическому развитию организма.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что занятия растяжкой оказывают положительное влияние на опорно-двигательный аппарат, улучшают подвижность суставов, способствуют развитию координации движений, выносливости и самодисциплины. Выполнение упражнений требует внимания к своему телу, аккуратности и постепенного достижения результата, что способствует формированию волевых качеств личности.

Отличительной особенностью Программы является её оздоровительная направленность и доступность для участников различного уровня физической подготовки. Комплекс упражнений подбирается с учётом возрастных особенностей детей и подростков, предусматривает постепенное увеличение нагрузки и исключает выполнение травмоопасных элементов.

Содержание Программы построено по принципу постепенного освоения упражнений: от простых разминочных движений и упражнений на развитие подвижности суставов к более сложным упражнениям на гибкость, растяжку основных групп мышц и совершенствование координации движений.

Практическая значимость Программы заключается в формировании у детей навыков самостоятельного выполнения оздоровительных упражнений, которые могут применяться ими в повседневной жизни для поддержания физической активности и сохранения здоровья.

#### **Цель программы:**

Создание условий для укрепления здоровья детей и подростков, развития гибкости, координации движений и формирования культуры здорового образа жизни средствами детского фитнеса и растяжки.

#### **Задачи программы:**

1. Познакомить участников с основами детского фитнеса и правилами безопасного выполнения упражнений на растяжку.
2. Развивать гибкость, координацию движений, выносливость и подвижность суставов.
3. Формировать правильную осанку и навыки контроля положения тела.
4. Обучать детей комплексу упражнений для развития различных групп мышц.
5. Воспитывать дисциплинированность, ответственность за собственное здоровье и стремление к регулярным занятиям физической культурой.
6. Создавать условия для активного отдыха, эмоциональной разгрузки и укрепления здоровья участников.

### **Принципы программы:**

- Принцип доступности и безопасности. Все упражнения соответствуют возрастным и физическим возможностям участников.
- Принцип постепенности. Нагрузка увеличивается постепенно с учётом подготовленности детей.
- Принцип оздоровительной направленности. Каждое занятие ориентировано на укрепление здоровья и профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата.
- Принцип индивидуального подхода. Учитываются физические особенности и уровень подготовки каждого ребёнка.
- Принцип систематичности. Регулярное выполнение упражнений способствует достижению устойчивого результата.

### **Ожидаемые результаты:**

По итогам освоения Программы участники кружка:

- Освоят основные упражнения детского фитнеса и растяжки.
- Улучшат показатели гибкости и подвижности суставов.
- Разовьют координацию движений и мышечную выносливость.
- Сформируют навыки правильной осанки и контроля положения тела.
- Приобретут знания о пользе физических упражнений для здоровья.
- Получат опыт самостоятельного выполнения оздоровительных комплексов упражнений.
- Разовьют интерес к регулярным занятиям физической культурой и здоровому образу жизни

## 2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Содержание Программы направлено на развитие гибкости, координации движений, укрепление мышечного корсета и формирование навыков здорового образа жизни. В процессе занятий участники выполняют упражнения на растяжку мышц ног, спины, плечевого пояса, упражнения для развития подвижности суставов, укрепления мышц корпуса и формирования правильной осанки.

Практическая часть включает выполнение комплексов упражнений на гибкость, координацию, равновесие и расслабление. Особое внимание уделяется соблюдению техники безопасности, правильному дыханию и постепенному увеличению амплитуды движений.

Структура каждого занятия состоит из трёх частей. Вводная часть включает разминку и подготовку организма к физической нагрузке. Основная часть направлена на выполнение упражнений по развитию гибкости и координации движений. В заключительной части проводятся упражнения на расслабление, восстановление дыхания и подведение итогов занятия.

### Тематическое планирование

№	Тема занятия	Форма работы	Содержание деятельности
1.	«Здравствуй, фитнес!»	Групповая	Инструктаж по технике безопасности, знакомство с участниками, определение уровня физической подготовки.
2.	Основы правильной осанки		Упражнения для формирования правильной осанки и укрепления мышц спины.
3.	Развитие подвижности суставов		Комплекс упражнений для суставной гимнастики.
4.	Растяжка мышц ног		Упражнения на развитие гибкости мышц ног и тазобедренных суставов.
5.	Растяжка мышц спины		Упражнения на гибкость позвоночника и укрепление мышц корпуса.
6.	Растяжка плечевого пояса		Развитие подвижности плечевых суставов и гибкости верхней части тела.
7.	Упражнения на координацию		Развитие равновесия, координации и контроля движений.
8.	Фитнес-комплекс для всего тела		Выполнение комплексных упражнений на все группы мышц.
9.	Партерная гимнастика		Упражнения на полу для развития гибкости и укрепления мышц.
10.	Упражнения на равновесие		Развитие устойчивости и координации движений.
11.	Комплекс упражнений на растяжку		Закрепление изученных упражнений.
12.	Оздоровительный фитнес-марафон		Выполнение комплекса упражнений в игровой форме.
13.	Итоговое занятие		Демонстрация освоенных упражнений, подведение итогов.

14.	Фитнес-флешмоб лагеря	Общелагерная	Показательные выступления участников кружка.
-----	--------------------------	--------------	---

Особенностью реализации Программы является её оздоровительная направленность и возможность участия детей с различным уровнем физической подготовки. В связи с этим тематическое планирование строится не по возрастным группам, а по этапам освоения упражнений на развитие гибкости, координации движений и укрепление мышечного корсета, которые последовательно проходят все участники кружка в течение смены.

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### Кадровое обеспечение

Должность	Функциональные обязанности
Руководитель кружка (хореограф)	Организация и проведение занятий, обучение технике выполнения упражнений, контроль соблюдения техники безопасности, проведение мониторинга физического развития участников.
Вожатые, воспитатели	Сопровождение детей на занятия, помощь в организации работы группы, контроль дисциплины и безопасности участников.

#### Материально-техническое обеспечение

Для реализации Программы необходимо:

- спортивный зал или оборудованная площадка;
- гимнастические коврики;
- музыкальная аппаратура;
- спортивный инвентарь (гимнастические палки, фитболы, эспандеры по необходимости);
- спортивная форма участников;
- питьевая вода.

Помещение должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям и обеспечивать безопасные условия для проведения занятий

#### Режим занятий

Продолжительность занятий:

- младшая группа (7–9 лет) - 20-25 минут;
- средняя группа (10–13 лет) - 30 минут;
- старшая группа (14–17 лет) - до 45 минут.

Наполняемость групп зависит от количества детей в каждом отряде.

Занятия проводятся по графику в течение лагерной смены. Занятия могут проводиться как в отдельных возрастных группах, так и в смешанном формате.

#### Контроль и оценка результатов

Текущий контроль осуществляется посредством педагогического наблюдения за:

- уровнем активности участников;
- правильностью выполнения упражнений;
- соблюдением техники безопасности;
- развитием гибкости и координации движений;
- дисциплиной на занятиях.

Итоговый контроль проводится в форме:

- демонстрации комплекса упражнений;
- участия в фитнес-флешмобе лагеря;
- показательного выступления участников кружка.

Оценка деятельности участников носит поддерживающий характер и ориентирована на личный прогресс ребёнка, его активность и стремление к здоровому образу жизни.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – Москва : Просвещение, 2014.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – Москва : Спорт, 2018.
3. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре. – Москва : Академия, 2013.
4. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. – Санкт-Петербург : Детство-Пресс, 2007.
5. Лях В.И. Физическая культура. Методические рекомендации. – Москва : Просвещение, 2020.
6. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. – Москва : Советский спорт, 2010.
7. Назаренко Л.Д. Оздоровительная физическая культура. – Москва : Академия, 2015.
8. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. – Москва : Спорт, 2016.
9. Гавердовский Ю.К. Гимнастика. – Москва : Академия, 2014.
10. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт. – Москва : КНОРУС, 2021.