

**УТВЕРЖДАЮ**

Начальник детского оздоровительного лагеря «Яльчик» Дирекции социальной сферы Горьковской железной дороги – структурного подразделения ОАО «РЖД»



Зайцев А.В.

«29» мая 2026 г.

Рабочая программа кружка «Фитнес»(йога)

ДОЛ « Яльчик»

на период летнего сезона 2026 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.**

Гиппократ

В настоящее время общество осознало необходимость осуществления культурных целей образования, ориентированных на личность и ее саморазвитие в конкретных педагогических системах, в том числе в оздоровительных лагерях. Летние каникулы составляют определенный объем свободного времени школьников, но далеко не все родители могут предоставить своему ребенку полноценный, правильно организованный отдых.

Данная спортивно- программа по своей направленности является профильной оздоровительной, т. е. включает в себя спортивную деятельность, направленную на оздоровление, отдых и воспитание детей в условиях летнего лагеря.

По продолжительности программа является краткосрочной, т. е. реализуется в течение лагерной смены (21 день). Программа реализуется в период лагерных смен.

**Цель:** Воспитание сознательного отношения ребят к укреплению своего здоровья, к личному уровню физической подготовки и максимальному раскрытию своих способностей в период каникул.

**Задачи:**

- 1 Укрепление здоровья детей и формирование навыков здорового образа жизни, улучшения самочувствия и настроения.
2. Воспитание дисциплинированности, силы воли, трудолюбия и сплоченности в коллективе.
3. Повышение спортивного мастерства.

Возраст детей от 13 до 15 лет (старшая подгруппа)

Занятия проводятся из расчета расписания от администрации

Расписание:

3 часа до обеда (с 9:30 до 12:30)

2 часа после тихого часа (с 16:30 до 18:30)

Доминирующая форма обучения-групповая. Максимальное количество детей в группе 25 человек.

Средством контроля для данной программы служит тестирование умений и навыков детей.

#### **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

- Главным результатом деятельности спортивного кружка является развитие ребенка. Результатами успешной деятельности кружка должны быть показатели развития детей: Общее оздоровление воспитанников, укрепление их здоровья. Укрепление физических и психических сил ребенка
- Приобретение новых знаний и умений.
- Максимальное участие детей во всех культурно и спортивно-массовых мероприятиях.
- Получение индивидуальной и коллективной творческой и трудовой деятельности, социальной активности.
- Развитие лидерских и организаторских качеств, приобретение новых знаний, развитие творческих способностей, самостоятельности.
- Укрепление дружбы и сплоченности в коллективе.

Повышение общей культуры учащихся, привитие им социально-нравственных норм.

Для реализации поставленных задач используются групповые, коллективные, массовые формы занятий включающих практическую и теоретическую части занятий.

### Виды занятий:

- утренняя гимнастика; - подвижные игры, прогулки на свежем воздухе; - беседы на тему здорового образа жизни; - конкурсы, праздники; - познавательные игры и викторины; - спортивные игры и соревнования.

### Методика проведения занятий

- методы состязательности;
- методы равноправного духовного контакта;
- методы импровизации;
- методы воспитывающих ситуаций;
- метод интерактивного обучения;
- методы игры и игрового тренинга;
- методы театрализации;
- метод коллективной творческой деятельности (КТД).

### Соблюдение норм СанПиНа и техники безопасности

Обеспечение оптимальных условий на занятиях в зале – важный элемент здоровьесберегающих технологий.

Установлено, что оптимизация санитарно-гигиенических условий способствует улучшению здоровья на 11%.

До начала занятий и после их окончания необходимо осуществлять сквозное проветривание помещения. осуществлять контроль за состоянием рабочих мест, учебного оборудования, наглядных пособий, спортивного инвентаря.

Перед началом занятий проводим тщательную проверку места проведения занятия, убеждаемся в исправности инвентаря, надежности установки и крепления оборудования.

В наличие должны быть разные материалы и инструменты, необходимые для работы. В процессе обучения обучающиеся и педагог должны строго соблюдать правила техники безопасности труда

#### 1. Этапы работы

№	Тема занятий	содержание	часы
1	Утренняя зарядка; Вводное занятие.	Знакомство с детьми ,беседа о поведении и соблюдении правил безопасности на занятии,	15 мин 1 час
2	Утренняя зарядка Упражнения на осанку	Упражнения с использованием гимнастической палки	15 минут 1час
3	Утренняя зарядка;; Упражнения для укрепления мышц КОРа	Упражнения с использованием мячей, резиновых эспандеров	15 мин 1час
4	Утренняя зарядка; Профилактика плоскостопия	Упражнения с гимнастической палкой, мячами-ежиками, платками. Выполнение специальных корригирующих упражнений	15 мин 1 час
5	Утренняя зарядка: Выполнение базовых упражнений	Приседания с гантелями, отжимания, жим гантелей, упражнения для мышц брюшного пресса	15 мин 1 час
6	Утренняя зарядка; Здоровая спина	Упражнения, направленные на развитие мышц спины,	15 мин 1 час

	Утренняя зарядка; здоровые суставы (мобилизация и стабилизация)	Упражнения, направленные на развитие мобильности и стабилизации суставов	15 мин 1 час
8	Утренняя зарядка; Йога. Координация и баланс.	Упражнения, направленные на координацию и баланс Знакомство с простыми позами йоги	15 мин 1 час
9	Утренняя зарядка; ОРУ эстафеты, игры	Выполнение ОРУ,	15 мин 1 час
10	Утренняя зарядка; Туристическая эстафета	Прохождение полосы препятствий на время	15 мин 1 час
11	Утренняя зарядка. Фестиваль «Быстрее, выше, сильнее!»	Выполнение испытаний (тестов) нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	15 мин 2час
12	Утренняя зарядка Стретчинг	Упражнения на расслабление и растяжение мышц.	15 мин. 1 час
13	Утренняя зарядка Веселые старты	Веселые спортивные конкурсы и задания	15 мин 1 час
14	Утренняя зарядка. Здоровые плечи	Упражнения, направленные на развитие мышц плечевого пояса	15 мин 1 час
15	Утренняя зарядка; Силовая тренировка	Упражнения, с использованием гантелей и веса собственного тела	15 мин 1 час
16	Утренняя зарядка; Йога Комплекс «Приветствие солнцу»	Комплекс упражнений, направленный на проработку все мышечных групп	15 мин 1 час
17	Утренняя зарядка; Плиометрика.	Упражнения, на основе прыжков направленные на развитие силы, ловкости, быстроты	15 мин 1 час
18	Утренняя зарядка; Игротека Подвижные игры.	Угры, на развитие внимания, быстроту реакции, координации.	15 мин 1 час.

Руководитель кружка Семенова М.А.

**Список использованной литературы и источников:**

Книга учителя физической культуры. Под общей редакцией В.С. Каюрова Москва. «Физкультура и спорт» 1973

Физкультура для всей семьи. Сост. Козлова Т.В., Рябухина Т.А.- М.; «Физкультура и спорт» 1989

Физическая культура в школе НМЖ издательство «Школа –Пресс» 1998

Интернет