

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Дом детского творчества п.г.т. Сосьва

Принята на заседании
Методического совета
Протокол № 4
" 28 " мая 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
" 28 " мая 2026 г.
Приказ № 145
Директор МБОУ ДО Дом
детского творчества п.г.т. Сосьва
Е.А. Алейкевич

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Крепыш»
в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей
«Солнышко»
возраст обучающихся: 7-12 лет
Срок реализации: 1 года
Уровень программы: стартовый

автор-разработчик
Просветов Александр Сергеевич
Педагог дополнительного образования

п.г.т. Сосьва
2026 г.

Содержание

1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель. Задачи общеразвивающей программы	4
2. Учебно-тематический план кружка «Крепыш»	4
3. Содержание общеразвивающей программы	8
4. Планируемый результат программы	9
5. Комплекс организационно-педагогических условий общеразвивающей программы	10
6. Примерная карта занятий на смену (по дням)	10

1. Пояснительная записка

Направленность: Физкультурно-спортивная / Оздоровительная.

Уровень освоения: Стартовый (ознакомительный).

Срок реализации: 1 смена (21 день).

Возраст детей: 7–12 лет (разновозрастная группа).

Форма обучения: Очная, групповая (до 15–20 человек).

Режим занятий: Занятия кружка проводятся **ежедневно** в рамках расписания лагеря (в утренние часы или после завтрака/полдника). Продолжительность — **45 минут (1 академический час)**. Общее количество часов за смену — **21 час**.

Актуальность программы

В современном мире дети много времени проводят в статичном положении (за партой, с гаджетами), что приводит к ослаблению опорно-двигательного аппарата, снижению иммунитета и быстрой утомляемости. Летний лагерь — идеальное место для «перезагрузки» организма. Данная программа делает акцент не на соревнованиях (которые дают высокие нагрузки), а на **оздоровительном эффекте**: укреплении мышц, формировании правильной осанки, развитии дыхательной системы и выработке привычки к ежедневной двигательной активности.

Новизна и отличительные особенности

В отличие от обычных спортивных секций, где упор делается на результат, наш кружок строится по принципу «**Легко, весело и полезно**». В программу включены:

1. **Дыхательная гимнастика** (по методике Стрельниковой или игровые дыхательные упражнения).
2. **Суставная гимнастика** и упражнения на осанку (профилактика сколиоза).
3. **Игровой стретчинг** (мягкое растяжение мышц в форме игры «Зоопарк» или «Котята»).
4. **Подвижные игры** с бегом, прыжками, метанием, но без изнурительных нормативов.
5. **Ежедневный элемент закаливания** (воздушные ванны, ходьба босиком по траве/массажным коврикам — по погоде).

Вся деятельность строится в игровой форме, чтобы у ребёнка формировалась положительная мотивация к физкультуре, а не страх перед неудачей.

Цель программы: Укрепление физического и психоэмоционального здоровья детей, формирование устойчивых навыков здорового образа жизни через систематические занятия физической культурой в игровой форме.

Задачи программы:

1. Оздоровительные (приоритет):

- Укреплять опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку.
- Развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы.
- Повышать общую выносливость и работоспособность организма.
- Обучать приёмам релаксации и снятия стресса («минутки тишины»).

2. Образовательные:

- Дать знания о строении тела, о влиянии физических упражнений на здоровье.
- Обучить базовым техникам выполнения упражнений (безопасность).
- Сформировать представление о режиме дня, питании и гигиене.

3. Воспитательные:

- Воспитывать привычку к ежедневной физической активности.
- Формировать командный дух, умение поддерживать друг друга.
- Развивать уверенность в себе и позитивное отношение к своему телу.

2. Учебно-тематический план кружка «Крепыш»

№ п/п	Название раздела / темы	Кол-во часов	Теория (мин)	Практика (мин)	Форма контроля
Раздел 1. Введение в ЗОЖ и безопасность	2				
1.1	«Знакомство с Крепышом». Что такое здоровье?	1	20	25	Беседа, наблюдение
1.2	Техника безопасности на занятиях. Тест «Моё тело»	1	15	30	Опрос, игра

№ п/п	Название раздела / темы	Кол-во часов	Теория (мин)	Практика (мин)	Форма контроля
Раздел 2. Основы гимнастики и ОФП	5				
2.1	Упражнения на осанку. «Струнка», «Качели»	1	5	40	Наблюдение
2.2	Суставная разминка (шея, плечи, руки, ноги)	1	5	40	Контроль выполнения
2.3	Развитие гибкости: игровой стретчинг «Лягушка», «Кошечка»	1	5	40	Наблюдение
2.4	Силовые упражнения с весом тела (отжимания, приседания)	1	5	40	Тест (нормативы+ 1 раз)
2.5	Итоговое занятие: «Наша гимнастика» (показательные)	1	5	40	Показ
Раздел 3. Дыхание и здоровье	3				

№ п/п	Название раздела / темы	Кол-во часов	Теория (мин)	Практика (мин)	Форма контроля
3.1	Дыхательная гимнастика (вдох носом, выдох ртом). Игра «Шмель»	1	5	40	Наблюдение
3.2	Коррекция дыхания при беге. Дыхание животом	1	5	40	Практика
3.3	Занятие с элементами закаливания (воздушные ванны)	1	5	40	Дневник самочувствия
Раздел 4. Подвижные игры и эстафеты	6				
4.1	Игры на развитие скорости («Вышибалы», «День-ночь»)	1	3	42	Наблюдение
4.2	Игры на координацию («Классики», «Резиночка»)	1	3	42	Наблюдение
4.3	Эстафеты с мячом (ведение, передача, ловля)	1	3	42	Соревнование

№ п/п	Название раздела / темы	Кол-во часов	Теория (мин)	Практика (мин)	Форма контроля
4.4	Народные игры («Ручеёк», «Горелки», «Третий лишний»)	1	3	42	Игра
4.5	Эстафета «Весёлые старты» (комбинированная)	1	3	42	Соревнование
4.6	Турнир по пионерболу (адаптированный волейбол)	1	3	42	Турнир
Раздел 5. Релаксация и восстановление	2				
5.1	«Минутки тишины». Аутотренинг для детей.	1	10	35	Наблюдение
5.2	Самомассаж (стоп, ладоней, ушных раковин)	1	5	40	Практика
Раздел 6. Тематические дни здоровья	3				

№ п/п	Название раздела / темы	Кол-во часов	Теория (мин)	Практика (мин)	Форма контроля
6.1	День здоровья (квест-прогулка по станциям)	1	5	55	Квест
6.2	Туристическая полоса препятствий (в парке)	1	5	55	Преодоление
6.3	Итоговое занятие: Фестиваль «Мы — Крепыши!»	1	5	55	Фестиваль
Итого:	21				

3. Содержание программы (краткое описание разделов)

Раздел 1. Введение. Здесь дети узнают, что такое иммунитет, почему важно делать зарядку, и знакомятся с правилами поведения в кружке, чтобы не получить травму. Проводится начальная диагностика: проверяется осанка и общее состояние (без нормативов).

Раздел 2. Гимнастика и ОФП. Это основа кружка. Учимся правильно делать основные упражнения. Особый упор на **статику** (удержание позы для мышц спины) и на **растяжку** (чтобы снять зажимы после дня активности).

Раздел 3. Дыхание. Игровые упражнения на выработку правильного носового дыхания. Объясняем, как правильно дышать во время бега и плавания (если есть). Это помогает снизить заболеваемость ОРВИ.

Раздел 4. Игры. Не просто «беготня», а игры с правилами, обучающие взаимодействию. Даём нагрузку на все группы мышц в динамике.

Раздел 5. Релаксация. Важный блок, которого часто не хватает. Учим детей слушать своё тело и расслабляться после активных игр.

Раздел 6. Итоговые мероприятия. Собираем всё в единый праздник здоровья с привлечением других отрядов лагеря «Солнышко».

4. Планируемые результаты

По итогам освоения программы кружка «Крепыш» дети:

1. Научатся (предметные):

- Правильно выполнять комплекс утренней гимнастики самостоятельно.
- Владеть 2–3 дыхательными упражнениями.
- Знать основные упражнения для профилактики нарушения осанки.
- Уметь играть в 5–6 новых подвижных игр.

2. Разовьют качества (метапредметные):

- Повысят общую физическую выносливость (по динамике наблюдений).
- Снизят уровень тревожности и агрессии (за счёт релаксации).
- Научатся договариваться в команде для общей победы.

3. Осознают (личностные):

- Сформируется понимание необходимости ежедневной физической нагрузки.
- Появится привычка соблюдать режим дня и гигиенические процедуры.
- Улучшится самооценка от физических достижений («я смог»).

5. Комплекс организационно-педагогических условий

Кадровое

обеспечение:

Кружок ведёт **инструктор по физической культуре** (или воспитатель, имеющий соответствующую подготовку). Приветствуется помощь вожатых на время проведения эстафет (для страховки и организации).

Материально-техническая

база:

Для занятий необходим **открытый спортивный стадион/площадка** с тенью или крытая веранда на случай жары/дожда.

- Спортивный инвентарь: мячи волейбольные, баскетбольные, малые мячи, скакалки, обручи, кегли, массажные коврики.
- Аудиосистема (для динамичной музыки).
- Аптечка первой помощи (обязательно).

Особые условия:

- Занятия проводятся до наступления максимальной солнечной активности (до 11:00) или во второй половине дня (после 16:00), чтобы избежать тепловых ударов.
- Обязательный питьевой режим на каждом занятии (бутилированная вода).

Формы контроля и учёта:

1. **Входная диагностика:** наблюдение за осанкой (визуально), проба Руфье (адаптированная) или простой тест на количество приседаний за 30 сек.
2. **Текущий контроль:** фиксация посещаемости, наблюдение за самочувствием.
3. **Итоговый контроль:** Сравнение входных данных с итоговыми (увеличение количества приседаний/отжиманий, улучшение гибкости), а также участие в общелагерном Дне здоровья.

6. Примерная карта занятий на смену (по дням)

День смены	Тема занятия кружка «Крепыш»
День 1	Знакомство. Беседа о ЗОЖ. Игра «Путаница» (правила безопасности).
День 2	Учимся делать зарядку (под музыку). Игры на внимание.
День 3	Дыхательная гимнастика «Согрей птичку» (по Стрельниковой). Прогулка-дыхание.

День смены	Тема занятия кружка «Крепыш»
День 4	Упражнения для шеи и спины. Игра «Море волнуется» (развитие равновесия).
День 5	Игровой стретчинг (растяжка). Игры на свежем воздухе с мячом.
День 6	Спортивная эстафета с препятствиями (бег + прыжки).
День 7	День здоровья (выездной квест по станциям в парке).
День 8	Силовая подготовка (отжимания, пресс) в игровой форме «Кто дольше».
День 9	Подвижная игра «Вышибалы» (развитие реакции). Суставная разминка.
День 10	Самомассаж стоп и ладоней (с массажными мячиками). Релаксация.
День 11	Подготовка к турниру по пионерболу (броски и ловля).
День 12	Турнир по пионерболу между командами кружка.
День 13	Занятие на осанку. Упражнение с мешочком на голове («Цапля»).
День 14	Дыхательная гимнастика + бег на выносливость (челночный).
День 15	Народные игры: Ручеёк, Горелки, Третий лишний.
День 16	Весёлые старты (командная эстафета).
День 17	Релаксация: «Путешествие в облака» (аудио-настройка). Растяжка.
День 18	Обучение правильному бегу и прыжкам в длину с места.
День 19	Итоговая диагностика: проверяем, как потянулись мышцы. Игры.
День 20	Репетиция показательного выступления (зарядка + элемент ОФП).
День 21	Итоговый фестиваль «Мы — Крепыши!» — открытое занятие для родителей и других отрядов.

