

Общество с ограниченной ответственностью
«Тамбовская гостинично-туристическая корпорация «Спорт»
Детский оздоровительный лагерь «Солнечный»



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО Туристическая компания
«Спорт»

И.И. Смолина И.И. Смолина

Приказ №3 от 1.04.2026

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
оздоровительной направленности
«ЭНЕРГИЯ В ДВИЖЕНИИ»

Возраст обучающихся: 6 – 17 лет

Срок реализации: 21 день

Автор - составитель:

Холопова Анастасия Владимировна,

Старший вожатый ДОЛ «Солнечный»

г. Тамбов, 2026

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

<p>1. Учреждение</p>	<p>ООО «Тамбовская гостинично-туристическая корпорация «Спорт»</p> <p>Детский оздоровительный лагерь «Солнечный»</p>
<p>2. Полное название программы</p>	<p>Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа оздоровительной направленности «ЭНЕРГИЯ В ДВИЖЕНИИ»</p>
<p>3. Сведения о составителе Ф.И.О., должность</p>	<p>Холопова Анастасия Владимировна, старший вожатый ДОЛ «Солнечный»</p>
<p>4. Сведения о программе</p> <p>4.1. Нормативная база</p>	<p>Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;</p> <p>Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (ред. от 21.04.2023);</p> <p>Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;</p> <p>Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</p> <p>Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы);</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и</p>

	требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»).
<i>4.2. Направленность</i>	оздоровительная
<i>4.3. Продолжительность обучения</i>	21 день
<i>4.4. Возрастная категория обучающихся</i>	6 – 17 лет

Блок № 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Энергия движения» имеет оздоровительную направленность, освоение программного материала способствует созданию условий для физического развития, укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни детей. Программа является краткосрочной и имеет ознакомительный уровень освоения. Её содержание направлено главным образом на развитие физических качеств (выносливости, силы, ловкости, координации, гибкости), формирование у учащихся интереса и положительной мотивации к занятиям физической культурой, развитие личности ребёнка, способной к самоопределению и самореализации через интеграцию разнообразных видов деятельности детей: игровую, двигательную, коммуникативную, познавательную и соревновательную.

Актуальность программы состоит в том, что она соответствует потребностям современных детей в активном отдыхе и физическом развитии. Кружок «Энергия движения» — это пространство активного отдыха и физического развития для детей, где каждый может укрепить своё здоровье, развить выносливость, силу, координацию и получить заряд бодрости. В ходе занятий ребята знакомятся с основами фитнеса: от утренней зарядки и разминки до силовых упражнений, растяжки и подвижных игр. Каждый ребёнок укрепляет своё тело, учится чувствовать его, развивает волю и получает удовольствие от движения, что является важной основой для формирования привычки к здоровому образу жизни. В современном мире, где дети всё больше времени проводят в статичном положении (школа, гаджеты, домашние задания), фитнес становится не только способом физического развития, но и эффективным средством эмоциональной разгрузки и профилактики гиподинамии.

Педагогическая целесообразность

Особенностью программы является её практико-ориентированный характер. Программа направлена на организацию двигательной деятельности учащихся, которая осуществляется в ходе практических занятий по фитнесу, подвижным играм и подготовке к спортивным мероприятиям. Содержание программы позволяет учащимся пробовать свои силы в самых доступных и эмоциональных видах физической активности. В процессе подготовки к соревнованиям и флешмобам ребята учатся работать в команде,

синхронизировать действия, слышать музыку и ритм, преодолевать трудности. Выступления на общелагерных мероприятиях помогают детям преодолеть страх публичной демонстрации своих умений, развивают уверенность в себе и чувство гордости за свои достижения.

Полученные знания и навыки позволят детям стать более физически развитыми, выносливыми, уверенными в себе, сформировать привычку к здоровому образу жизни.

Отличительные особенности программы

Основное отличие заключается в способе организации образовательной деятельности, где педагог и учащиеся выступают как равноправные участники тренировочного процесса, совместно работая над выполнением упражнений, подготовкой к спортивным мероприятиям и флешмобам.

Программа является интегрированной по способу организации образовательного процесса и по содержанию, сочетая элементы фитнеса, общей физической подготовки, игровых технологий, спортивных соревнований и хореографии (флешмобы).

Непременным условием освоения программы является создание ситуации успеха, творческой и дружеской атмосферы, которые позволяют учащимся наиболее полно раскрыть свои физические и личностные качества.

Опираясь на сформированный опыт учащихся, обучение по данной программе позволяет добиться высокого уровня и качества образовательных результатов.

Одна из особенностей программы — её практико-ориентированный характер. Обучающиеся проходят обучение в процессе активной двигательной деятельности, работы над реальным спортивным результатом — участием в «Весёлых стартах», «Гонке героев» и общелагерных флешмобах на открытии и закрытии смены.

Программа разработана и составлена педагогом на основании опыта работы в детских оздоровительных лагерях, изученных литературно-методических источников по физической культуре, фитнесу, педагогике и психологии, нормативных документов.

Построение программы осуществляется на блочно-модульном подходе:

- «Общая физическая подготовка (ОФП)»;
- «Разминка и заминка»;
- «Круговая тренировка»;
- «Подвижные и спортивные игры»;
- «Растяжка и гибкость»;
- «Дыхательная гимнастика».

Адресат программы

Программа предназначена для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста (от 7 до 17 лет), которым интересна физическая активность, спорт, фитнес и здоровый образ жизни.

Условия набора учащихся

На обучение принимаются все желающие без предварительного отбора (при отсутствии медицинских противопоказаний). Количество учащихся в группах — до 15 человек. Группы могут быть разновозрастными. Для учащихся разных возрастов предусматривается дифференцированный подход при определении уровня сложности упражнений, интенсивности нагрузок и распределении ролей в командных играх.

В состав группы желательно включить учащихся, имеющих базовую физическую подготовку или опыт участия в спортивных соревнованиях. Они могут оказать практическую помощь педагогу в работе с младшими участниками, стать наставниками и примером для подражания.

Объём и срок освоения программы

Программа краткосрочная и рассчитана на реализацию в течение одной лагерной смены в ДОЛ «Солнечный». Продолжительность образовательного процесса — 21 день. Начало и завершение занятий согласуется с администрацией лагеря и зависит от продолжительности лагерных смен.

Общее количество часов — 12 часов (3 раза в неделю по 1 академическому часу с учётом возрастных особенностей: 30–45 минут). Количество часов программы может быть изменено в зависимости от продолжительности смены и занятости участников в других мероприятиях.

Форма обучения – очная.

Режим занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность занятия зависит от возраста участников: для детей 6–9 лет – 30 минут, для детей 10–13 лет – 40 минут, для детей 14–17 лет – 45 минут.

Формы организации образовательного процесса

- групповая (разминка, круговая тренировка, подвижные игры, подготовка флешмобов);
- работа в малых группах (отработка упражнений в парах, командные эстафеты, соревнования);
- индивидуальная (с детьми, имеющими высокий уровень физической подготовки и желающими получить углублённые

знания, а также с детьми, нуждающимися в дополнительной поддержке и индивидуальном темпе выполнения упражнений).

Формы занятий

- тренировки (ОФП, круговая тренировка, функциональный тренинг);
- практикумы (отработка техники упражнений, дыхательных техник);
- занятия-игры (подвижные игры, эстафеты, «Весёлые старты»);
- соревнования (спортивные праздники, «Гонка героев»);
- флешмобы (танцевально-двигательные композиции для открытия и закрытия смены).

Особенности организации образовательного процесса

Ключевым методом реализации программы является сюжетно-ролевая игра «Команда чемпионов», которая реализуется в течение всего периода обучения. В рамках игры каждый участник программы выполняет определённую роль: капитан команды, инструктор по фитнесу, тренер по ОФП, специалист по растяжке, ведущий разминки. Эффективность работы каждого связана с достижением единой коллективной задачи — успешное выступление на «Весёлых стартах» или «Гонке героев» и проведение флешмоба на общелагерном мероприятии.

Программа предусматривает вариативность форм участия: дети могут выбирать уровень интенсивности нагрузок, участвовать в командных или индивидуальных соревнованиях, что позволяет учитывать индивидуальные особенности, физическое состояние и потребности каждого ребёнка.

Цель и задачи программы

Цель: создание условий для физического развития, укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни детей через знакомство с основами фитнеса, развитие физических качеств и навыков командного взаимодействия.

Задачи:

образовательные:

- познакомить с основами фитнеса, техникой выполнения базовых упражнений и правилами безопасности;
- сформировать практические навыки выполнения разминки, комплексов ОФП, дыхательной гимнастики и растяжки;

- обучить правилам работы в команде, взаимодействию в эстафетах и подвижных играх;

развивающие:

- развить физические качества: выносливость, силу, ловкость, координацию, гибкость, быстроту реакции;
- формировать правильную осанку, укрепить мышечный корсет;
- развить волевые качества: умение преодолевать трудности, настойчивость, уверенность в своих силах;

воспитательные:

- воспитывать культуру взаимодействия, взаимопомощь, уважение к соперникам и соблюдение правил;
- формировать коллектив, способный к совместному достижению спортивных результатов;
- ориентировать на здоровый образ жизни и регулярную физическую активность.

**Содержание программы
Учебный план**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие	1	0,5	0,5	
1.	Раздел «Основы фитнеса и ОФП»	4	1	3	Выполнение заданий
1.1.	Знакомство с фитнесом. Правила безопасности	1	0,5	0,5	Выполнение заданий
1.2.	Разминка и заминка	1	–	1	Выполнение заданий
1.3.	Упражнения на координацию и силовые упражнения	1	–	1	Выполнение заданий
1.4.	Круговая тренировка	1	–	1	Выполнение заданий
2.	Раздел «Развитие физических качеств»	3	–	3	Выполнение заданий
2.1.	Развитие выносливости	1	–	1	Выполнение заданий
2.2.	Растяжка и гибкость	1	–	1	Выполнение заданий
2.3.	Дыхательная гимнастика	1	–	1	Выполнение заданий

3.	Раздел «Командные игры и соревнования»	3	–	3	Выполнение заданий
3.1.	Подвижные игры	1	–	1	Выполнение заданий
3.2.	Командные эстафеты	1	–	1	Выполнение заданий
3.3.	Спортивный праздник	1	–	1	Выполнение заданий
	Итоговое занятие	1	–	1	Участие в «Гонке героев» / «Весёлых стартах»
ИТОГО:		12	2	10	

Содержание учебного плана

Вводное занятие

Теория: Знакомство с кружком, правилами поведения и техникой безопасности. Рассказ о фитнесе, его пользе для здоровья. Беседа о важности физической активности и здорового образа жизни. Медицинские противопоказания.

Практика: Игровое знакомство, «Весёлая разминка» (имитация движений зверей), знакомство с базовыми движениями.

Раздел 1. «Основы фитнеса и ОФП»

Тема 1.1. Знакомство с фитнесом. Правила безопасности

Теория: Что такое фитнес. Основные направления фитнеса. Правила безопасности при занятиях физической культурой. Понятие пульса и его значение. Как правильно дышать во время упражнений.

Практика: Для детей 6–9 лет — игра «Весёлая разминка» (имитация движений зверей). Для детей 10–13 лет — обучение правильному дыханию во время упражнений. Для детей 14–17 лет — изучение основ функционального тренинга, знакомство с понятием «пульс».

Тема 1.2. Разминка и заминка

Теория: Значение разминки для подготовки организма к нагрузке. Значение заминки для восстановления. Виды разминки (статическая, динамическая).

Практика: Для детей 6–9 лет — разучивание комплекса утренней зарядки «Солнышко». Для детей 10–13 лет — отработка динамической разминки перед тренировкой. Для детей 14–17 лет — составление своего комплекса разминки для разных групп мышц.

Тема 1.3. Упражнения на координацию и силовые упражнения

Теория: Что такое координация. Упражнения для развития координации. Основные силовые упражнения с собственным весом. Правильная техника выполнения.

Практика: Для детей 6–9 лет — игра «Классики», «Повтори движение», игра «Силачи» (отжимания от стенки, приседания). Для детей 10–13 лет — упражнения с координационной лестницей, приседания, выпады, отжимания (с колен). Для детей 14–17 лет — отработка сложных координационных связок, работа с собственным весом (отжимания, подтягивания, выпады, приседания).

Тема 1.4. Круговая тренировка

Теория: Что такое круговая тренировка. Принципы работы по станциям. Время работы и отдыха.

Практика: Для детей 6–9 лет — прохождение станций с весёлыми заданиями (прыжки, кувырки, лазанье). Для детей 10–13 лет — выполнение 4–5 упражнений по станциям (по 30–40 секунд). Для детей 14–17 лет — выполнение 6–8 упражнений по станциям (по 40–50 секунд), работа в парах.

Раздел 2. «Навыки общения и командообразование»

Тема 2.1. Эффективное общение: активное слушание, я-сообщения

Теория: Что такое эффективное общение. Правила активного слушания. Я-сообщения как способ экологичного выражения чувств. Обратная связь.

Практика: Упражнения на активное слушание («Испорченный телефон с вопросами», «Пересказ»). Тренинг по составлению я-сообщений. Ролевые игры на отработку навыков общения.

Раздел 2. «Развитие физических качеств»

Тема 2.1. Развитие выносливости

Теория: Что такое выносливость. Как развивать выносливость. Виды беговых нагрузок.

Практика: Для детей 6–9 лет — подвижные игры «Догонялки», «Пятнашки» на коротких дистанциях. Для детей 10–13 лет — беговые эстафеты, челночный бег, подвижные игры на выносливость. Для детей 14–17 лет — бег с переменной интенсивностью, кроссовая подготовка.

Тема 2.2. Растяжка и гибкость

Теория: Значение растяжки для здоровья и профилактики травм. Виды растяжки (статическая, динамическая). Правила выполнения упражнений на гибкость.

Практика: Для детей 6–9 лет — игровые упражнения на гибкость «Кошечка». Для детей 10–13 лет — выполнение комплекса упражнений на

растяжку после тренировки. Для детей 14–17 лет — работа над шпагатом, мостиком, сложными элементами растяжки.

Тема 2.3. Дыхательная гимнастика

Теория: Значение правильного дыхания при физических нагрузках. Типы дыхания (грудное, диафрагмальное). Техники релаксации.

Практика: Для детей 6–9 лет — игровое упражнение «Надуваем шарик». Для детей 10–13 лет — изучение техник диафрагмального дыхания, упражнения на восстановление. Для детей 14–17 лет — освоение дыхательных техник для релаксации и концентрации.

Раздел 3. «Командные игры и соревнования»

Тема 3.1. Подвижные игры

Теория: Правила подвижных игр. Тактика командного взаимодействия. Принципы честной игры.

Практика: Для детей 6–9 лет — игры «Море волнуется», «Замри», «Гуси-лебеди». Для детей 10–13 лет — лапта, пионербол, вышибалы. Для детей 14–17 лет — футбол, волейбол, баскетбол (упрощённые правила).

Тема 3.2. Командные эстафеты

Теория: Правила эстафет. Этапы эстафеты. Передача эстафеты. Командная стратегия.

Практика: Для детей 6–9 лет — участие в «Весёлых стартах» (бег, прыжки, перенос предметов). Для детей 10–13 лет — участие в эстафете с этапами на силу, скорость, ловкость. Для детей 14–17 лет — организация эстафеты для младших отрядов.

Тема 3.3. Спортивный праздник

Теория: Подготовка к спортивному празднику. Организация соревнований. Роль капитана и команды.

Практика: Для детей 6–9 лет — участие в «Весёлых стартах» с участием всех отрядов. Для детей 10–13 лет — участие в «Гонке героев» (3 смена) или «Весёлых стартах». Для детей 14–17 лет — организация и проведение спортивного праздника для младших отрядов.

Итоговое занятие

Практика: Участие в главном спортивном событии смены — «Гонке героев» (в третьей смене) или «Весёлых стартах» (в других сменах), а также проведение флешмобов на открытии и закрытии смены. Вручение грамот «Юный спортсмен», наград в номинациях («Самый быстрый», «Самый выносливый», «Лучшая команда»), сертификатов «Инструктор по фитнесу».

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- знакомы с основами фитнеса, правилами безопасности и техникой выполнения базовых упражнений;
- сформированы навыки выполнения разминки, комплексов ОФП, дыхательной гимнастики и растяжки;
- выработаны практические навыки участия в командных эстафетах и подвижных играх;
- умеют работать в команде, соблюдать правила соревнований.

Метапредметные результаты:

- развиты физические качества: выносливость, сила, ловкость, координация, гибкость, быстрота реакции;
- сформирована правильная осанка, укреплен мышечный корсет;
- развиты волевые качества: умение преодолевать трудности, настойчивость, уверенность в своих силах;
- сформированы коммуникативные навыки: умение взаимодействовать в коллективе, поддерживать друг друга.

Личностные результаты:

- воспитана культура взаимодействия, взаимопомощь, уважение к соперникам;
- сформирован коллектив, способный к совместному достижению спортивных результатов;
- развита потребность в здоровом образе жизни и регулярной физической активности;
- сформированы лидерские качества, ответственность за себя и команду.

Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы»

Календарный учебный график (приложение № 1 к программе). В соответствии с тем, что программа реализуется в течение лагерной смены, календарный учебный график разрабатывается на каждую смену и является составной частью программы.

Условия реализации программы

Для успешного осуществления обучения по программе необходимо следующее материально-техническое оснащение:

- спортивная площадка, футбольное поле, игровая площадка – 1;
- коврики для растяжки и йоги – по количеству участников (15 шт.);
- портативная колонка – 1 шт.;
- координационная лестница – 1–2 шт.;
- фитболы – по количеству участников;
- спортивный инвентарь (мячи, скакалки, конусы, эстафетные палочки, флажки) – по количеству участников;

- секундомер – 1 шт.

Информационное обеспечение: в условиях реализации программы необходим доступ к интернет-ресурсам для просмотра видео-примеров упражнений, комплексов круговой тренировки, использования музыкального сопровождения.

Санитарно-гигиенические требования: занятия должны проводиться на свежем воздухе или в просторном, хорошо проветриваемом помещении, соответствующем требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам. Учащиеся должны иметь сменную обувь и удобную спортивную одежду. При занятиях на открытом воздухе учитываются погодные условия (при неблагоприятной погоде занятия переносятся в помещение).

Формы аттестации

- текущий контроль (педагогическое наблюдение, выполнение упражнений и заданий);
- промежуточная аттестация (участие в «Весёлых стартах», «Гонке героев», спортивных праздниках).

Оценочные материалы

В процессе реализации программы проводится оценка образовательных результатов в формате совместных практических занятий, выполнения заданий.

Критерии оценки:

- техника упражнений;
- навыки командной работы;
- знание основ ЗОЖ;
- волевые качества.

Методические материалы

В основе организации занятий лежат основные педагогические принципы: актуальность (программа максимально приближена к современным условиям жизни и интересам детей), постепенность и систематичность (материал излагается от простого к сложному, от базовых движений к круговым тренировкам), наглядность (демонстрация упражнений педагогом или по видео), индивидуальность (учёт возрастных особенностей и физического состояния каждого ребёнка) и комплексность (сочетание различных форм и методов физической активности).

В реализации учебно-воспитательного процесса применяются здоровьесберегающие технологии (дыхательная гимнастика, контроль пульса, профилактика травм), индивидуальный и дифференцированный подход (с учётом возраста и уровня физической подготовки), групповые и индивидуальные формы работы.

На занятиях используются объяснительно-иллюстративные (рассказ о фитнесе, демонстрация упражнений), практические (выполнение

упражнений, отработка техники), игровые (подвижные игры, эстафеты), соревновательные (спортивные праздники) методы.

При комплексном использовании все эти методы способствуют формированию метапредметных и личностных умений и позволяют учащимся овладеть основами фитнеса и здорового образа жизни.

Для формирования предметных, метапредметных и личностных умений, а также с целью пробуждения у учащихся интереса к физической активности используются такие формы занятий, как: тренировки, практикумы, занятия-игры, соревнования и флешмобы.

Методическое обеспечение

№ п/п	Название раздела	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы занятий, методы обучения	Формы подведения итогов
	Вводное занятие	Спортивная площадка, портативная колонка, презентация о фитнесе	Занятие-игра, наглядный, словесный	Выполнение заданий, беседа.
1	Раздел «Основы фитнеса и ОФП»			
1.1.	Знакомство с фитнесом. Правила безопасности	Спортивная площадка, портативная колонка, секундомер	Тренинг, игровой, наглядный, практический	Выполнение упражнений
1.2.	Разминка и заминка	Спортивная площадка, портативная колонка	Тренинг, практический, наглядный	Выполнение упражнений
1.3	Упражнения на координацию и силовые упражнения	Спортивная площадка, координационная лестница, конусы	Тренинг, практический, наглядный	Выполнение упражнений
	Круговая тренировка	Спортивная площадка, секундомер, конусы для станций, коврики	Тренинг, практический, наглядный	Выполнение упражнений
2	Раздел «Развитие физических качеств»			
2.1.	Развитие выносливости	Спортивная площадка, секундомер, конусы	Тренинг, практический, наглядный	Выполнение упражнений
2.2.	Растяжка и гибкость	Спортивная площадка, коврики, портативная колонка	Тренинг, практический, наглядный	Выполнение упражнений
	Дыхательная гимнастика	Спортивная площадка, коврики, спокойная музыка	Тренинг, практический, наглядный	Выполнение упражнений
3	Раздел «Командные игры и соревнования»			
3.1.	Подвижные игры	Спортивная площадка, мячи, скакалки	Занятие-игра, игровой, групповой	Выполнение упражнений
3.2.	Командные	Спортивная площадка,	Занятие-игра,	Выполнение

	эстафеты	эстафетные палочки, конусы, мячи	игровой, групповой	упражнений
3.3.	Спортивный праздник	Спортивная площадка / стадион, весь необходимый инвентарь	Спортивный праздник, соревновательный	Психологическая игра / квиз «Познай себя»

Воспитательный потенциал программы

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы учащиеся привлекаются к участию в спортивных мероприятиях, флешмобах и соревнованиях, проводимых на территории лагеря (открытие и закрытие смены, «Гонка героев», «Весёлые старты», выставка «Мы — Россия», фестиваль «Вместе — ярче!»), их подготовке и проведению. В течение каждой смены проводятся занятия, посвящённые региональным особенностям Тамбовской области (достижения тамбовских спортсменов), Году единства народов России (народные игры), а также вариативные темы в рамках календарного плана воспитательной работы (Дни единых действий).

Список литературы

Для педагога

Вайнбаум, Я.С. Дозирование физических нагрузок [Текст] / Я.С. Вайнбаум. — М.: Просвещение, 2018. — 208 с.

Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена [Текст] / В.М. Зациорский. — М.: Физкультура и спорт, 2019. — 200 с.

Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры [Текст] / Ю.Ф. Курамшин. — М.: Советский спорт, 2020. — 464 с.

Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития [Текст] / Б.Х. Ланда. — М.: Физкультура и спорт, 2017. — 208 с.

Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л.П. Матвеев. — М.: Физкультура и спорт, 2018. — 544 с.

Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж.К. Холодов. — М.: Академия, 2019. — 480 с.

Для учащихся

Васильев, В.С. Спорт и здоровье [Текст] / В.С. Васильев. — М.: Физкультура и спорт, 2018. — 64 с.

Гоголан, М.Ф. Законы здоровья [Текст] / М.Ф. Гоголан. — М.: АСТ, 2019. — 96 с.

Лесняк, В.И. Весёлые старты [Текст] / В.И. Лесняк. — М.: Дрофа, 2017. — 48 с.

Попов, С.В. Фитнес для детей [Текст] / С.В. Попов. — М.: Эксмо, 2018. — 80 с.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел 1. «Основы фитнеса и ОФП»								
1				Занятие-игра	1	Вводное занятие. Техника безопасности. Знакомство с фитнесом. «Весёлая разминка»	Спортивная площадка	Выполнение заданий
2				Практикум	1	Разминка и заминка. Комплекс утренней зарядки	Спортивная площадка	Выполнение заданий
3				Тренинг	1	Упражнения на координацию. Игры «Классики», «Повтори движение»	Спортивная площадка	Выполнение заданий
4				Практикум	1	Силовые упражнения. Круговая тренировка по станциям	Спортивная площадка	Выполнение заданий
Раздел 2. «Развитие физических качеств»								
4				Тренинг	1	Развитие выносливости.	Спортивная	Выполнение

						Беговые эстафеты, подвижные игры	площадка	заданий
5				Тренинг	1	Растяжка и гибкость. Комплекс упражнений на растяжку	Спортивная площадка	Выполнение заданий
6				Тренинг	1	Дыхательная гимнастика. Техники диафрагмального дыхания	Спортивная площадка	Выполнение заданий
Раздел 3. «Командные игры и соревнования»								
8				Тренинг	1	Подвижные игры. Лапта, пионербол, вышибалы	Игровая комната	Выполнение заданий
9				Тренинг	1	Командные эстафеты. «Весёлые старты»	Игровая комната	Выполнение заданий
10				Практикум	1	Спортивный праздник. Подготовка к «Гонке героев»	Игровая комната	Выполнение заданий
11				Соревнование	1	Итоговое занятие. Участие в «Гонке героев» / «Весёлых стартах». Флешмоб	Игровая комната	Выполнение заданий