**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**дополнительного образования**

**«КАРГАСОКСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

Утверждаю:  
Директор МБОУ ДО «КСШ»  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.С. Зубова  
  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**Профильная смена «Фитнес-аэробика»**

Возраст: 7-12 лет

Срок реализации:

02-18 июня 2025 года

(14 календарных дней)

Каргасок 2025

Оглавление

1. Введение
2. Информационная карта программы
3. Пояснительная записка
   1. Цель и задачи программы
4. План работы
5. Ожидаемые результаты
6. **ВВЕДЕНИЕ**

Спорт в нашей стране стал важным фактором воспитания, он помогает наиболее полно проявить способности, рационально использовать и развить физические и нравственные возможности.

Фитнес-аэробика – один из самых молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта, синтезировавший все лучшее в теории и практике оздоровительной и спортивной аэробики.

Несмотря на относительную простоту и доступность, фитнес-аэробика – достаточно сложный в координационном и физическом отношении вид спорта.  Соревновательные комбинации отличаются быстрым темпом, резкой сменой положения тела, позиций.

Инициатором развития этого вида спорта является ФИСАФ (FISAF) – международная федерация спорта, аэробики и фитнеса.

Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает эмоционально «разрядиться»,  избавиться от стресса, накопленного  в  течение  дня.  Регулярное  выполнение  физических упражнений дает заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению работоспособности. Воспитание и развитие здорового поколения приобретает социальную значимость.   Дети лучше учатся и запоминают материал, когда они физически вовлечены в обучающую ситуацию. Это означает, что часто мы лучше обучаемся в действии. Движения подкрепляют обучение и развивают координацию. Это, в свою очередь, повышает способность ориентироваться в пространстве, т.е. имеет прикладное значение.

Фитнес во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических  и  духовных  сил, приобретению  навыков  самостоятельной деятельности.

1. **ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Полное название программы | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности  Профильная смена «Фитнес-аэробика» |
| 2. | Автор-составитель программы | Д.А. Филиппова  Тренер-преподаватель |
| 3. | Учреждение - организатор лагеря (смены) | Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «КСШ» |
| 4. | Адрес организации | 636700 с. Каргасок, ул. Советская, 40 |
| 5. | Место проведения | МБОУ ДО «Каргасокская СШ» |
| 6. | Сроки проведения | 02-18 июня 2025 |
| 7. | Всего часов | 84 |
| 8. | Количество смен | 1 |
| 9. | Профиль лагеря | Спортивно-оздоровительный |
| 10. | Общее количество детей - участников | 10 |
| 11. | Возраст участников лагеря | 7-12 лет |

*Таблица № 1*

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

     Программа спортивно-оздоровительного летнего лагеря с дневным пребыванием детей спортивного профиля составлена в соответствии с законом РФ «Об образовании» и Федеральным законом «О физической культуре и спорте».

Программа предусматривает сочетание тренировочных занятий и различных игровых, развлекательных и познавательных занятий, в содержание которых включаются упражнения из профилирующих и других видов спорта, знания из различных областей науки. Тренировочные занятия проводятся один раз в день в соответствии с планом работы тренеров-преподавателей.

Программа рассчитана на детей от 7 до 12 лет.

Учебно-спортивная работа в лагере является продолжением учебного процесса в спортивной школе. Планы занятий и расписаний утверждаются начальником лагеря.

Массовая физкультурно-оздоровительная работа в лагере проводится по единому плану и включает в себя следующее:

- специальная тренировочная работа;

- массовые лично-командные соревнования;

         - весёлые старты;

- игровая деятельность (пионербол и другие подвижные игры);

         - совместная досуговая деятельность;

          - беседы, экскурсии, и т.п.

**Направленность программы** по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению досуговой, по форме организации – групповой с включением индивидуально ориентированных занятий, по времени реализации – краткосрочной.

**Актуальность** данной программы в обеспечении двигательной активности детей, улучшении самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения и психологического комфорта.

Концептуальный подход к реализации программы - оздоровление учащихся, пропаганда здорового образа жизни.

В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей, а детям для нормального роста и развития требуется от 4 до 6 часов энергичной физической активности.

Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает эмоционально «разрядиться»,  избавиться от стресса, накопленного  в  течение  дня.  Регулярное  выполнение  физических упражнений дает заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению работоспособности.

**Сроки освоения программы**: 14 дней (02-18 июня 2025 года).

**Планируемый распорядок дня**:

*Таблица № 2*

|  |  |
| --- | --- |
| *Время* | *Мероприятие* |
| 9:00 - 10:00 | Прием детей, утренняя зарядка, завтрак |
| 10:30 – 12:30 | Учебные занятия |
| 13:00 – 14:00 | Обед |
| 14:00 – 15:00 | Досуговые занятия |
| После 15:00 | Отъезд участников лагеря домой |

**3.1 Цель и задачи программы**

**Цель программы:** разностороннее физическое развитие и формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

**Задачи программы.**

**Образовательные:**

1. обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
2. обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
3. обучать приёмам релаксации и самодиагностики;
4. совершенствовать технику выполнения движений в фитнес - аэробике.

**Развивающие:**

1. развивать  основные физические качества, координационные, ориентационно-пространственные, временные ритмические способности;
2. повышать уровень физической подготовленности;
3. содействовать формированию грациозности, изящества, развитию пластики движений, умению владеть своим телом;
4. развивать  музыкальность, чувство ритма.

**Воспитательные:**

1. воспитывать нравственные, морально – волевые и эстетические качества, ответственное отношение к своему здоровью;
2. воспитывать личность с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности;
3. воспитывать потребность к регулярным физическим упражнениям, сознательно применять их в целях отдыха, повышения трудоспособности и укрепления здоровья.
4. **ПЛАН РАБОТЫ**

*Таблица № 3*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Кол-во дней** | **Время** | | **Мероприятие** |
| 1. | **02.06.2025** | | |
| 09:00 - 09:30 | | Прием детей, утренняя зарядка |
| 9:30 – 10:00 | | Завтрак |
| 10.00 – 10.30 | | Беседа о технике безопасности в фитнес - аэробике |
| 10.30 – 12.30 | | Участие в соревнованиях по л/а |
| 12.30 – 13.00 | | Питьевой режим/отдых |
| 13:00 - 14:00 | | Обед |
| 14:00 – 15:00 | | Умственная деятельность: просмотр записей соревнований – анализ. |
| После 15:00 | | Отъезд участников лагеря домой |
| 2. | **03.06.2025** | | |
| 09:00 - 09:30 | | Прием детей, утренняя зарядка |
| 9:30 – 10:00 | | Завтрак |
| 10.00 – 10.30 | | Разбор дисциплин фитнес - аэробики |
| 10.30 – 12.30 | | Тренировочное занятие |
| 12.30 – 13.00 | | Отдых |
| 13:00 - 14:00 | | Обед |
| 14:00 – 15:00 | | Умственная деятельность: просмотр записей соревнований своих выступлений – анализ. |
| После 15:00 | | Отъезд участников лагеря домой |
| 3. | **04.06.2025** | | |
| 09:00 - 09:30 | | Прием детей, утренняя зарядка |
| 9:30 – 10:00 | | Завтрак |
| 10.00 – 10.30 | | Беседа о влиянии фитнес - аэробики на работу систем и функций организма |
| 10.30 – 12.30 | | Тренировочное занятие |
| 12.30 – 13.00 | | Отдых |
| 13:00 - 14:00 | | Обед |
| 14:00 – 15:00 | | Посещение музея |
| После 15:00 | | Отъезд участников лагеря домой |
| 4. | **05.06.2025** | | |
| 09:00 - 09:30 | | Прием детей, утренняя зарядка |
| 9:30 – 10:00 | | Завтрак |
| 10.00 – 10.30 | | Разбор травм при занятии фитнес - аэробикой |
| 10.30 – 12.30 | | Посещение «Точки Роста»  МОУ «КСОШ № 2» |
|  | | 12.30 – 13.00 | Отдых |
| 13:00 - 14:00 | Обед |
| 14:00 – 15:00 | Создание ребусов и кроссвордов на тему «спорт» |
| После 15:00 | Отъезд участников лагеря домой |
| 5. | | **06.06.2025** | |
| 09:00 - 09:30 | Прием детей, утренняя зарядка |
| 9:30 – 10:00 | Завтрак |
| 10.00 – 10.30 | Беседа о профилактике травм в фитнес - аэробике |
| 10.30 – 12.30 | Тренировочное занятие |
| 12.30 – 13.00 | Отдых |
| 13:00 - 14:00 | Обед |
| 14:00 – 15:00 | Разгадывание кроссвордов и ребусов |
| После 15:00 | Отъезд участников лагеря домой |
| 6. | | **07.06.2025** | |
| 09:00 - 09:30 | Прием детей, утренняя зарядка |
| 9:30 – 10:00 | Завтрак |
| 10.00 – 10.30 | Беседа о правильности дыхания во время выполнения стретчинга |
| 10.30 – 12.30 | Тренировочное занятие |
| 12.30 – 13.00 | Отдых |
| 13:00 - 14:00 | Обед |
| 14:00 – 15:00 | Просмотр записи соревнований по фитнес - аэробике |
| После 15:00 | Отъезд участников лагеря домой |
| 7. | | **09.06.2025** | |
| 09:00 - 09:30 | Прием детей, утренняя зарядка |
| 9:30 – 10:00 | Завтрак |
| 10.00 – 10.30 | Составление движений рук для соревновательных комбинаций |
| 10.30 – 12.30 | Тренировочное занятие |
| 12.30 – 13.00 | Отдых |
| 13:00 - 14:00 | Обед |
| 14:00 – 15:00 | Просмотр видео с соревнований по фитнес – аэробике/разбор |
| После 15:00 | Отъезд участников лагеря домой |
| 8. | | **10.06.2025** | |
| 09:00 - 09:30 | Прием детей, утренняя зарядка |
| 9:30 – 10:00 | Завтрак |
| 10.00 – 10.30 | Беседа: значение соревнований в тренировочном процессе |
| 10.30 – 12.30 | Посещение МБОУ ДО «ДШИ» |
| 12.30 – 13.00 | Отдых |
| 13:00 - 14:00 | Обед |
| 14:00 – 15:00 | Беседа о посещении МБОУ ДО «ДШИ» |
| После 15:00 | Отъезд участников лагеря домой |
| 9. | | **11.06.2025** | |
| 09:00 - 09:30 | Прием детей, утренняя зарядка |
| 9:30 – 10:00 | Завтрак |
| 10.00 – 10.30 | Подготовка к проведению соревнований внутри группы |
| 10.30 – 12.30 | Многоборье по ОФП |
| 12.30 – 13.00 | Отдых |
| 13:00 - 14:00 | Обед |
| 14:00 – 15:00 | Разбор особенности техники в дисциплинах «степ - аэробика», «аэробика» |
| После 15:00 | Отъезд участников лагеря домой |
| 10. | | **13.06.2025** | |
| 09:00 - 09:30 | Прием детей, утренняя зарядка |
| 9:30 – 10:00 | Завтрак |
| 10.00 – 10.30 | Вручение грамот и сертификатов за многоборье по ОФП |
| 10.30 – 12.30 | Тренировочное занятие |
| 12.30 – 13.00 | Отдых |
| 13:00 - 14:00 | Обед |
| 14:00 – 15:00 | Просмотр видео выполнения соревновательных связок выученных в лагере/разбор |
| После 15:00 | Отъезд участников лагеря домой |
| 11. | | **14.06.2025** | |
| 09:00 - 09:30 | Прием детей, утренняя зарядка |
| 9:30 – 10:00 | Завтрак |
| 10.00 – 10.30 | Подготовка к «веселым стартам» |
| 10.30 – 12.30 | Проведение «веселых стартов» |
| 12.30 – 13.00 | Отдых |
| 13:00 - 14:00 | Обед |
| 14:00 – 15:00 | Обсуждение мероприятия «Веселые старты» |
| После 15:00 | Отъезд участников лагеря домой |
| 12. | | **16.06.2025** | |
| 09:00 - 09:30 | Прием детей, утренняя зарядка |
| 9:30 – 10:00 | Завтрак |
| 10.00 – 10.30 | Беседа о значении музыки в фитнес – аэробике |
| 10.30 – 12.30 | Тренировочное занятие |
| 12.30 – 13.00 | Отдых |
| 13:00 - 14:00 | Обед |
| 14:00 – 15:00 | Разбор музыкальных композиций для дисциплин фитнес - аэробики |
| После 15:00 |  |
| 13. | | **17.06.2025** | |
| 09:00 - 09:30 | Прием детей, утренняя зарядка |
| 9:30 – 10:00 | Завтрак |
| 10.00 – 10.30 | Оригами: подготовка к выполнению фигур |
| 10.30 – 12.30 | Тренировочное занятие |
| 12.30 – 13.00 | Отдых |
| 13:00 - 14:00 | Обед |
| 14:00 – 15:00 | Оригами: выполнение фигур |
| После 15:00 | Отъезд участников лагеря домой |
| 14. | | **18.06.2025** | |
| 09:00 - 09:30 | Прием детей, утренняя зарядка |
| 9:30 – 10:00 | Завтрак |
| 10.00 – 10.30 | Техника безопасности вблизи водоемов |
| 10.30 – 12.30 | Экскурсия на р. Объ |
| 12.30 – 13.00 | Обсуждение экскурсии |
| 13:00 - 14:00 | Обед |
| 14:00 – 15:00 | Подведение итогов лагеря |
| После 15:00 | Отъезд участников лагеря домой |

1. **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**В ходе реализации данной программы ожидается:**

1. Общее оздоровление воспитанников, укрепление их здоровья.

2.  Укрепление физических и психологических сил детей, приобретение новых знаний, развитие детской самостоятельности и самодеятельности.

3.  Получение участниками смены умений и навыков индивидуальной и коллективной, творческой и трудовой деятельности, социальной активности.

 4. Развитие коммуникативных способностей и толерантности.

 5. Повышение творческой активности детей путем вовлечения их в социально - значимую деятельность.

 6. Приобретение новых знаний и умений (разучивание новых технических и тактических приёмов).

 7. Расширение кругозора детей.

8. Повышение общей культуры, привитие детям социально-

нравственных норм.

 9.  Личностный спортивный рост участников смены.