

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КОММУНАРСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТА:

на Педагогическом совете
Протокол № 4 от 30.08.2024 год

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом МБОУ ДО
«Коммунарская СШ»
№ 34 от 30.08.2024 года

Директор И.В. Сергачёва

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА»

Модуль 1 - ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ

Срок реализации программы 1 год

Составители:

Инструктор – методист: Акимова Виктория Анатольевна

Тренеры – преподаватели:

Жукова Лада Сергеевна

(первая квалификационная категория);

Осипова Виктория Васильевна

(первая квалификационная категория).

г. Коммунар

2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2.УЧЕБНО -ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	8
3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	10
3.1.Модуль 1 - ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ.....	10
3.1.1.Теория физической культуры и спорта.....	10
3.1.2.Общая физическая подготовка	10
3.1.3.Медицинское обследование.....	12
3.1.4.Воспитательная работа.....	12
4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	15
5.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	18
6.ПРИЛОЖЕНИЕ К ПРОГРАММЕ №1, КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2024 – 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД	21

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивная аэробика» (далее – Программа) разработана на основе:

-Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

-Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;

-Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Письма Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 27.03.2015 года №19-1969/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности»;

-Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

-Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 №16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СанПиН 3.1/2.4 3598-20"Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)";

-Устава и Локальных нормативных актов, Приказов «Коммунарской СШ».

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивная аэробика» направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, выявление и отбор наиболее одаренных детей, развитие творческой личности, получение обучающимися начальных знаний о физической культуре и спорте, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в тренировочных занятиях, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения обучающихся.

Новизна Программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Актуальность и педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на занятиях физической культуры может дать волю энергии, заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности танцевальной аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Специфика организации обучения исходит из наличия и условий учебно-тренировочной базы.

Структура образовательной программы предусматривает обучение по модулю:

- Модуль 1 - общеподготовительный – 2 часа в неделю.

Адреса мест осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе «Спортивная аэробика»:

-188320, Ленинградская область, Гатчинский район, Зал по ул. Гатчинская, д.20А, блок “Е” (2 этаж).

Цель Программы Модуль 1 общеподготовительный: сохранение здоровья в процессе роста и развития детского организма, формирование здорового духа, осознание ребенком возможности воспитания здорового тела.

Задачи общеподготовительного модуля:

1. Образовательные

- сформировать культуру движений,
- обогатить двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью,
- изучить основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, метание и др.),
- сформировать представление об аэробике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

2. Оздоровительные

- укрепить физическое здоровье,
- повысить устойчивость к различным заболеваниям,
- сформировать правильную осанку и аэробный стиль выполнения упражнений.

3. Развивающие

- развить двигательные качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость) и координационные способности,
- обеспечить эмоциональный комфорт в своем ближайшем окружении.

4. Воспитательные

- привить интерес к регулярным занятиям спортивной аэробикой,

- воспитать дисциплинированность, аккуратность и старательность.

Возраст обучающихся – 6 -17 лет.

Программа рассчитана на один год обучения.

Формирование групп.

При формировании учебно-тренировочных групп учитываются следующие особенности:

- возрастные и гендерные особенности развития обучающихся;
- условия материально – технической базы при проведении занятий;
- обязательное соблюдение техники безопасности при организации образовательного процесса;
- спрос и потребности обучающихся и их семей на образовательную услугу.

Продолжительность обучения (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Максимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Число обучающихся в группе (минимальное и максимальное)
1	6	17	15 - 30

Режим занятий для обучающихся 6 лет по общеподготовительному модулю:

- продолжительность одного часа 30 минут;
- продолжительность одного занятия 60 минут;
- занятия проводятся один раз в неделю, общий недельный объём 2 часа;
- учебно-тематический план рассчитан на 39 недель, без учёта праздничных и выходных дней;
- между занятиями предусмотрены перерывы не менее 10 минут.

Режим занятий для обучающихся 7 – 17 лет по общеподготовительному модулю:

- продолжительность одного часа 45 минут;
- продолжительность одного занятия 90 минут;
- занятия проводятся один раз в неделю, общий недельный объём 2 часа;
- учебно-тематический план рассчитан на 39 недель, без учёта праздничных и выходных дней;
- между занятиями предусмотрены перерывы не менее 10 минут.

Приём на обучение по дополнительной общеразвивающей программе «Спортивная аэробика» осуществляется с 19 по 31 августа текущего года при отсутствии медицинских противопоказаний и на основании предварительного просмотра, собеседования, тестирования.

Зачисление обучающихся на обучение по Программе осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний и в результате успешно пройденного предварительного просмотра, собеседования, тестирования и электронной регистрации (подача заявки) на r47.navigatordeti.ru.

Форма обучения очная.

Формы организации занятий: групповые, по подгруппам, индивидуальные. Занятия могут быть теоретическими, практическими, участие в показательных выступлениях, соревнованиях, контрольно-

переводные нормативы, комбинированными. Комбинированная форма занятий используется чаще всего. Она включает в себя теоретическую часть (беседа, инструктаж, просмотр иллюстраций) и практическую часть (освоение приемов, отработка навыков, тренировка, игры, эстафеты, самостоятельная работа).

Условия реализации Программы:

База, оборудование, спортивный инвентарь

Наличие спортивного зала, инвентаря для прыжков и метаний, скамеек, перекладины, гимнастических палок, степ-платформ, матов, мячей для спортивных и подвижных игр, видеоматериалов, обучающих роликов, презентаций.

Экипировка

Костюм спортивный, футболки, гимнастические купальники, шорты, легинсы, чешки, кроссовки спортивные.

Кадры

Жукова Лада Сергеевна (первая квалификационная категория);

Осипова Виктория Васильевна (первая квалификационная категория).

Ожидаемые результаты по окончанию реализации программы.

Обучающиеся будут знать:

1. Что такое аэробика, виды аэробики, другие виды спорта.
2. Правила поведения до и после тренировки. Питьевой режим. Гигиена.
3. Иметь понятие о спортивной одежде, спортивном инвентаре и снарядах.
4. Строение опорно-двигательного аппарата и деятельность внутренних органов человека.
5. Понимать доступную спортивную терминологию.
6. Комплекс упражнений, корригирующих осанку.
7. Уметь объяснить правила ранее разученных подвижных игр.

Обучающиеся будут уметь:

1. Выполнять простые строевые упражнения: строиться в шеренгу, в колонну по одному, в круг, и т.д.
2. Легко ходить и бегать друг за другом по кругу, координируя работу рук и ног.
3. Выполнять разновидности бега и ходьбы.
4. Освоят прыжки в длину с места, с небольшой высоты, и прыжки в высоту.
5. Прыгать через короткую скакалку любым способом.
6. Освоят «школу мяча», метать мяч вдаль, перебрасывая через сетку, правой и левой рукой поочередно, метать в цель.
7. Ходить, бегать и выполнять упражнения на возвышенной опоре с предметом на голове.
8. Играть в подвижные игры, соблюдая правила игры.
9. Выполнять основные шаги базовой аэробики.

Личностные результаты освоения Программы:

- в результате освоения Программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего, среднего и старшего школьных возрастов, взрослыми в образовательной, общественно полезной, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; - принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

Метапредметные результаты освоения Программы:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;
- самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;
- использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты освоения Программы:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

-владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

2.УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2.1. МОДУЛЬ 1 - ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ *

№ п/п	Предметные области	2 часа в неделю			
		1 год обучения			
		6 лет		7-17 лет	
1.	Теория физической культуры и спорта	5		5	
		теор ия	прак тика	теор ия	прак тика
	Гигиена. Здоровый образ жизни.	1/2	1/2	1/2	1/2
	Здоровье в порядке, спасибо зарядке.	1	1	1	1
	Как мы устроены.	1	1	1	1
2.	Общая физическая подготовка.	64		64	
	Строевые упражнения	5		5	
	Общеразвивающие упражнения	6		6	
	Дыхательная гимнастика	3		3	
	Упражнения на формирование осанки	7		7	
	Упражнения для развития амплитуды и гибкости	10		10	
	Упражнения на расслабление	3		3	
	Координация движений	9		9	
	Прыжки	9		9	
	Школа мяча	4		4	
	Равновесие и ориентация в пространстве	8		8	
3.	Медицинское обследование.	1		1	
4.	Участие в соревнованиях	4		4	
5.	Промежуточная и итоговая аттестация.	2		2	
6.	Воспитательная работа.	2		2	
Всего часов.		78		78	

*Учебно-тематический план составлен без учёта праздничных и выходных дней.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. МОДУЛЬ 1 – ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ

3.1.1. Теория физической культуры и спорта.

Гигиена. Здоровый образ жизни.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к питанию спортсмена, одежде и обуви. Закаливание организма юного спортсмена.

Здоровье в порядке, спасибо зарядке.

О пользе утренней зарядки. Виды физкультурных минуток. Физкультурные паузы. Комплексы утренней гигиенической гимнастики. Комплексы ФМ. Физкультурная минутка в стихах. Комплексы для физкультурных пауз дома.

Как мы устроены.

Костная система человека, Мышцы, Связки, Кожа, Внутренние органы, Сердце, Мозг, Суставы.

Практическая работа: показать у себя, где находятся основные кости, мышцы, связки, внутренние органы.

3.1.2. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

Понятия "строй", "шеренга", "колонна", "ряд", "направляющий", "замыкающий", "интервал", "дистанция". Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, полуоборота. Расчет. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета.

Для рук: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки), и в висах (подтягивание

в висе лежа, в различных хватах, в висе). Круговые движения руками из различных исходных положений в фронтальной и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону. Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, сидя на полу, гимнастической скамейке. Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами (вес 1-1,5 кг) и другими отягощениями. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднимание туловища до прямого угла сидя и др. Удержание туловища в наклонах, в упорах, сидя с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полу приседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры). Выпады вперед, назад, в сторону, вперед наружу (и внутрь), назад-наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной). Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед-книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град, и более). Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Упражнения в парах: из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

Упражнения с предметами.

С гантелями (вес 0,5-1кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, повороты), приседания, подскоки и др. в сочетании различными движениями руками (гантели в обеих руках).

Упражнения на снарядах.

Гимнастическая скамейка: в упоре на скамейке - сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой); сидя на скамейке - поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо,

влево, ноги врозь, ноги вместе.

Гимнастическая стенка: стоя лицом (боком, спиной) к стенке - поочередные взмахи ногами, стоя боком лицом к стенке, нога на 4-5 рейке - наклоны до касания руками пола, в висе спиной к стенке на верхней рейке - поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др., стоя боком или лицом к стенке - приседания на одной или обеих ногах. Из стойки на одной, другая на рейке - наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге. Из положения лежа, зацепившись носками за стенку - наклоны, повороты. Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

Дыхательная гимнастика.

Об органах дыхания. Типы дыхания. Диафрагмально-релаксационное дыхание. Правила дыхания при выполнении упражнений, ходьбе, беге, прыжках. Комплексы дыхательной гимнастики. Специальные дыхательные упражнения при бронхо - легочных заболеваниях. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания. Подсчет частоты пульса после физической нагрузки и в покое.

Упражнения на формирование осанки.

Красивая осанка. Позвоночник – ключ к здоровью. Профилактика нарушений осанки. Комплексы упражнений для всех групп мышц. Дорожка здоровья. Комплексы упражнений по формированию навыка правильной осанки. Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) из различных исходных положений (сидя, стоя, без опоры и с опорой).

Упражнения для развития амплитуды и гибкости.

Как устроен позвоночник. Что может сделать нас гибкими. Зачем нужна гибкость. Гибкость и осанка. Гибкость и сутулость. Как поддерживать свою гибкость. Упражнения на гибкость от простого к сложному. Если болит спина – как справиться (массаж, самомассаж, упражнения, способы поддержания позвоночника в хорошем состоянии, выполнение элементов гимнастики и акробатики). Наклоном назад мост на обеих ногах, на одной ноге. Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения вдвоем (с сопротивлением). Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор.

Упражнения на расслабление.

Дыхательные упражнения для снятия напряжения, польза расслабления. Релаксация. Комплекс релаксационных упражнений. Релаксация.

Координация движений.

Как это координировать свои движения? Как правильно выполнять упражнения на координацию движений, Природная и приобретённая координация. Проверка природной координации, её развитие. Упражнения на координацию, тесты. Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие базовые шаги аэробики в сочетании с различными движениями руками. Выполнение

отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

Прыжки.

Почему нам нравится прыгать, Прыжки людей и животных (просмотр видеоматериала), Прыжки и подпрыгивания. Прыжки по прямой, в сторону и назад. Прыжки на гимнастической скамейке. Прыжки в длину и высоту. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки с места и с разбега. Прыжки с поворотами на 180° и на 360°. Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 с, за 8 с, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

Школа мяча.

Техника работы мячами разного диаметра. Броски. Ловля. Передача мяча. Жонглирование. Комплексы упражнений с малыми и средними мячами. Метание в цель, вдаль. Игры и эстафеты с мячами.

Равновесие и ориентация в пространстве.

Что такое равновесие? Как победить страх. Равновесие сидя и стоя. Как держать равновесие, могу и не могу. Учимся выполнять упражнения на равновесие, сидя и стоя на полу и на гимнастической скамейке, на бруске, высота 25-40 см от пола, наклонная плоскость; на одной и двух ногах. Пробуем подниматься на высоту 70 см и больше. Выполняем различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; выполняем упражнения с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360° (сериями: 4 раза с открытыми глазами, 4 раза с закрытыми глазами).

3.1.3. Медицинское обследование.

Медицинское обследование проводится один раз в год врачом – педиатром и подтверждается справкой о допуске к занятиям и участию в соревнованиях.

3.1.4. Воспитательная работа.

Воспитательная работа проводится на учебно-тренировочных занятиях, спортивно – массовых мероприятиях, соревнованиях и в свободное от учебно-тренировочных занятий время.

Беседы на тему:

- культура поведения на учебно-тренировочных занятиях, при проведении спортивно – массовых мероприятий, соревнований;
- вежливость, опрятность, культура речи, не только в обращении со старшими, в торжественной обстановке, но и в повседневной жизни.

Работа с детским коллективом:

- проведение традиционных спортивных праздников;
- помощь в организации и проведении школьных мероприятий, спартакиад, соревнований;

Работа с родителями:

- проведение родительских собраний, консультаций;
- спортивных соревнований с участием родителей;

Важной частью системы воспитательной работы является формирование и укрепление школьных традиций:

День рождения СШ, оформление школьных стендов, участие в соревнованиях.

4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Результативность освоения обучающимися Программы по двум модулям осуществляется через использование различных способов проверки:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков.

Формы подведения итогов реализации Программы по двум модулям:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими занятий;
- выполнение контрольных нормативов для зачисления и перевода данного этапа подготовки, по общей и специальной физической подготовки обучающихся;
- участие в школьных соревнованиях;
- динамика индивидуальных показателей физического развития и основных физических качеств занимающихся;
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных учебно-тематическим планом данной Программы.

Итоги реализации Программы подводятся по окончании каждой пройденной темы в виде бесед, выполнении контрольных упражнений, тестов, осмотра осанки и стоп, сравнительного анализа данных контрольного осмотра и тестов, викторин, праздников Здоровья.

Контроль за реализацией Программы по двум модулям:

- Текущий контроль проводится в течение всего учебного года;
- Промежуточная аттестация проводится в середине учебного года - в декабре;
- Итоговая аттестация проводится по окончанию года обучения и по окончании срока реализации Программы – в мае.

Контрольные нормативы по общеподготовительному модулю программы (промежуточная и итоговая аттестация) для обучающихся 6 лет.

№	Содержание	Длина с места (см)	Подъемы туловища из положения лежа на спине за 30 с (и.п. сидя лечь, сесть)	Бег 30 м (с)
1.	Контрольные нормативы 1 год обучения (декабрь) промежуточная аттестация	80 - 110	8 – 12 раз	7,6 – 8,5

2.	Контрольные нормативы 1 год обучения (май) итоговая аттестация	90 - 125	10 – 14 раз	7,3 – 8,3
----	--	----------	-------------	-----------

Контрольные нормативы по общеподготовительному модулю программы (промежуточная и итоговая аттестация) для обучающихся 7 – 10 лет.

№	Содержание	Длина с места (см)	Подъемы туловища из положения лежа на спине за 30 с (и.п. сидя лечь, сесть)	Челночный бег 3x10 (с)
1.	Контрольные нормативы (декабрь) промежуточная аттестация	110 - 140	13 – 16 раз	11,7 – 9,4
2.	Контрольные нормативы (май) итоговая аттестация	125 - 150	20 – 23 раз	10,0 – 9,3

Контрольные нормативы по общеподготовительному модулю программы (промежуточная и итоговая аттестация) для обучающихся 11 – 13 лет.

№	Содержание	Длина с места (см)	Подъемы туловища из положения лежа на спине за 30 с (и.п. сидя лечь, сесть)	Челночный бег 3x10 (с)
1.	Контрольные нормативы (декабрь) промежуточная аттестация	140 - 170	17 – 19 раз	10,1 – 10,0
2.	Контрольные нормативы (май) итоговая аттестация	150 - 180	24 – 26 раз	9,1 – 8,8

Контрольные нормативы по общеподготовительному модулю программы (промежуточная и итоговая аттестация) для обучающихся 14 – 17 лет.

№	Содержание	Длина с места (см)	Подъемы туловища из положения лежа на спине за 30 с (и.п. сидя лечь, сесть)	Челночный бег 3x10 (с)
1.	Контрольные нормативы (декабрь) промежуточная аттестация	160 - 190	20 – 23 раз	9,9 – 9,5
2.	Контрольные нормативы (май) итоговая аттестация	170 - 200	27 – 30 раз	8,5 – 8,4

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

5.1. Литература

Список литературы использованной при составлении программы и адресованной педагогам:

- 1.Белякова Т.Н. Стань сильным, ловким и выносливым.
- 2.Евдокимова Т.А., Клубкова Е.Ю., Дидур М.Д. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. Методическое руководство для специалистов ЛФК и фитнес-центров. СПб, 2000 г.
- 3.Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2000 г.
4. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учебно-методическое пособие: учебник / Е.С. Крючек. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. - 64 с.
5. Филлипова Ю.С. Методическое пособие по оздоровительной аэробике [Текст] / Ю. С. Филлипова. - Новосибирск, 1995. –60с.
6. Филлипова Ю.С. Программа по спортивной аэробике для детско-юношеской спортивной школы [Текст] / Ю. С. Филлипова. - Новосибирск, 2012. – 58 с.
- 7.Лаптев А.К. Тайна пирамиды здоровья. СПб: РЕТРОС, 1998 г.
- 8.Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. М.: Сов.Спорт, 2002 г.
- 9.Обухова Л.А, Лемякина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 1999 г.
- 10.Онучин Н.А. Дыхательная гимнастика для детей. М., СПб: АСТ, Сова, 2005 г.
- 11.Останко Л.В. Сто веселых упражнений для детей. СПб: Корона принт, 2005 г.
- 12.Потанчук А.А., Спирина И.Ю. Осанка детей. СПб: Комета, 1994г.
13. Спортивная аэробика. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Министерство образования Российской Федерации.– М., 2000 г.
14. Ашмарин, Б.А. Теория и методики физического воспитания [Текст]: учебник / Б.А. Ашмарин , Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина. – М., 1990. – 287 с.
- 15.Соколов П.П. Физкультура против недуга. Гипотонию можно одолеть. М.: Сов. Спорт, 1989 г.
- 16.Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: Аркти, 2003 г.
- 17.Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет. Ярославль: Академия Развития, 2003г.
- 18.Энциклопедический справочник. Здоровье детей. М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004 г.
- 19.Интернет – ресурсы.

Список литературы, рекомендованной детям и родителям в помощь освоения программы:

- 1.Белякова Т.Н. Стань сильным, ловким и выносливым.
- 2.Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2000 г.

3. Куликовская Т.А. Скороговорки и чистоговорки. Практикум по улучшению дикции. М.: ООО «Издательство Гном и Д», 2000 г.
 4. Лаптев А.К. Тайна пирамиды здоровья. СПб: РЕТРОС, 1998 г.
 5. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. М.: Сов.Спорт, 2002 г.
 6. Обухова Л.А, Лемякина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 1999 г.
 7. Останко Л.В. Сто веселых упражнений для детей. СПб: Корона принт, 2005 г.
 8. Савина Л.П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников. М.: АСТ, 2002 г.
 9. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет. Ярославль: Академия Развития, 2003 г.
- 5.2. Интернет – ресурсы.
- Официальный сетевой ресурс Президента России
<http://www.kremlin.ru>
- Официальный сайт Минпросвещения России
<https://edu.gov.ru/>
- “Российское образование”
<http://www.edu.ru/>
- “Единое окно доступа к образовательным ресурсам”
<http://window.edu.ru/>
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
<http://www.school-collection.edu.ru>
- Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области
<http://www.edu.lenobl.ru/>
- Ленинградский областной институт развития образования
<http://www.loiro.ru>
- Центр ЛАДОГА
<http://udod-ladoga.ru/>
- Официальный сайт Администрации Гатчинского муниципального района
<http://radm.gtn.ru/>
- Комитет образования Гатчинского муниципального района
<http://edu.gtn.lokos.net/>
- Официальный сайт администрации города Коммунара
<http://www.kommunar.spb.ru/>
- Газета “Город Коммунар” (СМИ)
<https://vk.com/gazetagorodkommunar>
- Всероссийская федерация спортивной аэробики

<http://aerobic-gymnastics.ru/>

5.3. Аудиовизуальные средства.

- кинофильмы;
- кинофрагменты;
- кинокольцовки;
- диафильмы;
- транспаранты;
- записи на CD;
- радио- и телепередачи и др.

Календарный учебный график на 2024 – 2025 учебный год

По двум модулям программы «Спортивная аэробика»

- 1.Тренерско-преподавательский состав: Жукова Лада Сергеевна (первая квалификационная категория); Осипова Виктория Васильевна (первая квалификационная категория);
- 2.Адреса мест осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе «Спортивная аэробика»:
-188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г. Коммунар, ул. Гатчинская, д.20А, блок «Е» (зал единоборств).
- 3.Начало, продолжительность и окончание учебного года:
-учебный год в Учреждении начинается с 2 сентября 2024 года;
- общее количество недель – 39;
-окончание учебного года 31 мая 2025 года.
- 4.Набор в группы осуществляется с 19 по 31 августа 2024 года.
- 5.Дополнительный набор осуществляется, при наличии вакантных мест в группе:
- 2 – 15 сентября 2024 года;
- 14 октября – 01 ноября 2024 года;
- 9 января -9 февраля 2025 года.
- 6.Праздничные дни: 4 ноября 2024 года, 31 декабря 2024г., 8 января 2025 года, 23 февраля 2025 года, 8 марта 2025 года, 1, 9 мая 2025 года.
- 7.Возраст обучающихся – 6 -17 лет.
- 8.Сроки проведения промежуточной аттестации – 13 – 29 декабря 2024 года
- 9.Сроки проведения итоговой аттестации – 10 – 30 мая 2025 года
- 10.Программа рассчитана на один год обучения.
- 11.Режим занятий для обучающихся 6 лет:
-продолжительность одного часа 30 минут;
-продолжительность одного занятия 60 минут;
-занятия проводятся один раз в неделю, общий недельный объём 2 часа;
-общее количество недель 39;
-между занятиями предусмотрены перерывы не менее 10 минут.
Режим занятий для обучающихся 7 – 17 лет:
-продолжительность одного часа 45 минут; -продолжительность одного занятия 90 минут;
-занятия проводятся два раза в неделю, общий недельный объём 4 часа;
-общее количество недель 39;
-между занятиями предусмотрены перерывы не менее 10 минут.
- 12.Количество обучающихся в группе 15 – 30.

