

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КОММУНАРСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

УТВЕРЖДЕНА:

ПРИНЯТА:

на Педагогическом совете
Протокол № 4 от 30.08.2024 года

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

Директор И.В. Сергачёва

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА»
Модуль 2 - СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ
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.....	9
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	9
3.1. Модуль 2 – СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ.....	10
3.1.1. Теория физической культуры и спорта.....	10
3.1.2. Виды спорта и подвижные игры.....	11
3.1.3. Медицинское обследование.....	12
3.1.4. Воспитательная работа.....	13
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	14
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	17
6. ПРИЛОЖЕНИЕ К ПРОГРАММЕ №1, КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2024 – 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД	20

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 2 - специализированный – 4 часа в неделю.

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).

Цель Программы Модуль 2 специализированный: создать условия для повышения двигательной активности обучающихся, улучшение их физической подготовленности и физического развития посредством вовлечения их в регулярные занятия физической культурой и спортом, в частности аэробикой.

Задачи специализированного модуля:

1. Образовательные

– обучить навыкам и умениям в физкультурно-спортивной деятельности и самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- дать представление о простейших элементах классического, историко-бытового и народного танцев;

2. Оздоровительные

– укрепить здоровье и гармоническое развитие обучающихся;

- повысить устойчивость к различным заболеваниям;

- сформировать правильную осанку и аэробный стиль выполнения упражнений.

3. Развивающие

- сформировать навыки самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;

- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений.

4. Воспитательные

- привить интерес к регулярным занятиям 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 учащихся 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 два раза 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 два раза 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 18 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 p47.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. Ходить, бегать и выполнять упражнения на возвышенной опоре с предметом на голове.
7. Играть в подвижные игры, соблюдая правила игры.
8. Выполнять основные шаги базовой аэробики.

9. Выполнять групповое упражнение, состоящее из основных шагов базовой аэробики для показательного выступления.

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 2 - СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ

№ п/п	Предметные области	4 часа в неделю			
		1 год обучения			
		5 – 6 лет		7-17 лет	
1.	Теория физической культуры и спорта.	10		10	
		теор ия	прак тика	теор ия	прак тика
	Что такое аэробика.	1	1	1	1
	Массаж и самомассаж.	1/2	1/2	1/2	1/2
	Основы музыкальной грамоты.	1	1	1	1
	Влияние физических упражнений на организм человека.	1/2	1/2	1/2	1/2
	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	1	1	1	1
	Требования к технике безопасности при занятиях на спортивно – оздоровительном направлении.	1	1	1	1
2.	Виды спорта и подвижные игры.	127		143	
	Начальные основы хореографии и акробатики.	34		42	
	Базовые шаги аэробики.	34		41	
	Знакомство с игровыми видами спорта	30		30	
	Легкая атлетика – знакомство.	30		30	
3.	Медицинское обследование.	1		1	
4.	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях.	10		10	
5.	Промежуточная и итоговая аттестация.	4		4	
6.	Воспитательная работа.	4		4	
Всего часов.		156		172	

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

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. МОДУЛЬ 2 - СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ

3.1.1. Теория физической культуры и спорта.

На спортивно-оздоровительном этапе основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов, презентаций) по темам:

Что такое аэробика.

Что такое аэробика, история развития, виды. Терминология аэробики. Форма для занятий аэробикой.

Массаж и самомассаж.

Что такое массаж, Виды массажа, Точечный массаж, самомассаж, Как правильно делать массаж.

Практическая работа: Массаж верхних и нижних конечностей. Массаж спины. Массаж и самомассаж стоп, массаж и самомассаж кистей рук. Приспособления для самомассажа (гимнастическая палка, резиновая лента, шарики из дерева и пластмассы). Для родителей – противокашлевый массаж, массаж ушибов.

Основы музыкальной грамоты.

Понятие о содержании и характере музыки. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в аэробике.

Влияние физических упражнений на организм человека.

Влияние физических упражнений на организм. Понятия об утомлении и переутомлении. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий. Субъективные и объективные признаки утомления. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

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.

Одежда - экипировка:

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

Требования к технике безопасности.

Инструктаж по технике безопасности проводится постоянно, плановые – раз в два месяца и отметка о проведении фиксируется в журнале групповых занятий.

Темы:

1. Вводный инструктаж.
2. Техника безопасности при организации и проведении учебно-тренировочного занятия.
3. Техника безопасности при проведении соревнований.
4. Техника безопасности при занятиях подвижными играми.
5. Техника безопасности при проведении спортивных праздников.
6. Правила поведения в раздевалках, туалетных комнатах.

3.1.2. Виды спорта и подвижные игры.

Начальные основы хореографии и акробатики.

Под хореографией понимается все то, что относится к искусству танца.

В раздел хореографической подготовки входят элементы классического, народного, историко-бытового и современного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине.

Урок хореографии может включать:

1. деми плие (полуприседы) и гран плие (приседы) во всех позициях в сочетании с пор де бра (движениями руками), наклонами.
2. батманы тандю (выставления на носок) и тандю же те (бросок ногой до 45 градусов) в 1 и 5 позициях во всех направлениях, различных вариациях и сочетаниях.
3. рон де жамб пар тер и ан Лер (круговые движения по полу и по воздуху) вперед и назад в разных вариантах и сочетаниях.
4. батманы фондю и фраппе (плавное и резкое сгибание и разгибание) во всех направлениях.
5. релеве лян и девлопе (поднимание прямой ноги через разгибание).
6. гран батман жете (махи на 90 градусов и выше) из 1 и 5 позиции.
7. маленькие хореографические танцы.
8. народно-характерные танцы.

Акробатика - одно из средств физического развития и совершенствования двигательных способностей человека. Занятия акробатическими упражнениями оказывают разностороннее воздействие на организм обучающихся. Они способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности нервных процессов, устойчивости к изменениям положения тела в пространстве, воспитывают смелость, решительность, ловкость. Акробатические упражнения весьма универсальны.

Все акробатические упражнения подразделяются на акробатические прыжки (перекаты, кувырки, полу перевороты, перевороты, сальто), балансирования (сохранении равновесия при неустойчивом положении опоры, равновесия, стойки, воспроизведение заданной позы с переключением внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие, а также уравнивание одного или нескольких партнеров - хватки, основы балансирования, силовые упражнения, поддержки, пирамиды).

Базовые шаги аэробики.

Выделяют low impact (Lo) – низкая ударная нагрузка – хотя бы стопа в контакте с полом;

hi impact (Hi) – высокая ударная нагрузка – есть фаза полета.

1. March (jog) – марш. Lo – шаг, Hi – бег.
2. Step touch – приставной шаг. Выполняется в Lo (на шагах) или в Hi (беге).
3. Knee up – подъем колена. Вперед, в сторону (под углом до 45° от фронтальной плоскости).
Выполняется в Lo, Hi.
4. Skip – носочек. Выполняется в Hi.
5. Jack - подскоки ноги врозь, ноги вместе. Выполняется только в Hi.
6. Lunge - выпад назад, в сторону – Lo, Hi.
7. Grape vine – скрестный шаг – Lo, Hi.
8. V – step – ви – степ – Lo.
9. Kick – мах вперед, в сторону, назад – Lo, Hi.

Возможные ошибки в движениях ногами:

1. Переразгибание колена.
2. Пятка не касаются пола.
3. Спина не вертикальна.

Возможные ошибки в движениях руками:

1. Переразгибание в локтевом суставе.
2. Разведение рук в сторону более чем на 180 градусов.
3. При подъеме рук вверх заведение их дальше вертикали.

Знакомство с игровыми видами спорта.

Что мы знаем о спортивных играх. Игры с мячом. Основные правила игровых видов спорта. Работа с баскетбольным, волейбольным мячами.

Знакомство с лёгкой атлетикой.

Что такое лёгкая атлетика. Бег, прыжки, метания. Как правильно бегать – тренировочные упражнения, бег на скорость и выносливость, бег с препятствиями, кросс. Прыжки в длину и высоту – тренировочные упражнения, прыжки в спортивном зале и на стадионе. Метания и броски арабского и набивного мяча.

Подвижные игры.

«Я знаю». «Сосчитай». «Тук-тук». «Ракета». «Перемена и урок». «Салочки». «Третий лишний». «Перемена и урок». «Запретное движение». «Угадай, где мяч». «Достань ногами». «Уголок». «Нарисуй правой и левой рукой». «Охотник и зайцы». «Воробьи и вороны». «Домики». «Круги». «Два мяча». «Дальше всех». «Прыгни в обруч». «Дольше всех». «Птички». «На одной ножке». «Выше земли». «Всё вижу». «Перестрелка». «Пионербол».

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 окончании года обучения и по окончании срока реализации Программы – в мае.

Контрольные нормативы по специализированному модулю программы (промежуточная и итоговая аттестация) для обучающихся 5 – 7 лет.

№	Содержание	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во)	Подъемы туловища из положения лежа на спине за 30 с (и.п. сидя лечь, сесть)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
1.	Контрольные нормативы 1 год обучения (декабрь) промежуточная аттестация	3 - 5	8 – 12 раз	1 - 2 см
2.	Контрольные нормативы 1 год обучения (май) итоговая аттестация	5 - 8	10 – 14 раз	6 - 8 см

Контрольные нормативы для детей по специализированному модулю программы – 7 – 10 лет

№	Содержание	Отжимания в упоре лежа (кол-во)	Подъемы туловища из положения лежа на спине за 30 с (и.п. сидя лечь, сесть)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
1.	Контрольные нормативы 1 год обучения (декабрь) промежуточная аттестация	3 - 5	13 – 16 раз	2 - 3 см
2.	Контрольные нормативы 1 год обучения (май) итоговая аттестация	5 - 8	20 – 23 раз	8 - 9 см

Контрольные нормативы для детей по специализированному модулю программы – 11 – 13 лет

№	Содержание	Отжимания в упоре лежа (кол-во)	Подъемы туловища из положения лежа на спине за 30 с (и.п. сидя лечь, сесть)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
1.	Контрольные нормативы 1 год обучения (декабрь) промежуточная аттестация	3 - 5	17 – 19 раз	3 - 4 см
2.	Контрольные нормативы 1 год обучения (май) итоговая аттестация	5 - 8	24 – 26 раз	10 - 11 см

Контрольные нормативы для детей по специализированному модулю программы – 14 – 17 лет

№	Содержание	Отжимания в упоре лежа (кол-во)	Подъемы туловища из положения лежа на спине за 30 с (и.п. сидя лечь, сесть)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
1.	Контрольные нормативы 1 год обучения (декабрь) промежуточная аттестация	3 - 5	20 – 23 раз	3 - 4 см
2.	Контрольные нормативы 1 год обучения (май) итоговая аттестация	5 - 8	27 – 30 раз	11 - 12 см

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.: Terra-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».
- 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.

