

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА……………………………………………………………………….….3

2.УЧЕБНЫЙ 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 2023 – 2024 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 СП 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 СП 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, г. Коммунар, ул. Школьная, д. 15-а. («Коммунарская СШ»).

**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 – 5 - 6 лет, 7-17 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 | 5 | 17 | 15 - 30 |

**Режим занятий для обучающихся 5 – 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 43 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.навигатор.дети.

**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

Осипова Виктория Васильевна

**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 | | | |
| **5 – 6**  **лет** | | **7-17**  **лет** | |
| **1.** | **Теория физической культуры и спорта** | **5** | | 5 | |
| теория | практика | теория | практика |
| 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** | | **72** | |
| Строевые упражнения | 5 | | 5 | |
| Общеразвивающие упражнения | 6 | | 14 | |
| 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** | | **86** | |

\*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. Противоходом 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, пороты), 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 нравиться 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 брусе, 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 180-360̊ (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 рождение 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 5 – 7 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  3х10  (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  3х10  (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  3х10  (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.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=крючек%20е) [Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=аэробика.%20содержание%20и%20методика%20проведения%20оздоровительных%20занятий): 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, Лемяскина 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, Лемяскина 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](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](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](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/**](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 СD;

- радио- и телепередачи и др.

Приложение к Программе №1

**Календарный учебный график на 2023 - 2024 учебный год**

**По двум модулям программы «Спортивная аэробика»**

1.Тренерско-преподавательский состав: Жукова Лада Сергеевна, Осипова Виктория Васильевна

2.Адреса мест осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе «Спортивная аэробика»**:**-188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г. Коммунар, ул. Школьная, д. 15-а. («Коммунарская СШ»)

-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 1 сентября 2023 года;

- общее количество недель – 39;

-окончание учебного года 31 мая 2024 года.

4.Набор в группы осуществляется с 18 по 31 августа 2023 года.

5.Дополнительный набор осуществляется, при наличии вакантных мест в группе:

- 1 – 14 сентября 2023 года;

- 17 октября – 01 ноября 2023 года;

- 9 января -9 февраля 2024 года.

6.Праздничные дни: 4 ноября 2023 года, 1 – 8 января 2024 года, 23 февраля 2024 года, 8 марта 2024 года, 1, 9 мая 2024 года.

7.Возраст обучающихся – 5 - 7 лет, 7-17 лет.

8.Сроки проведения промежуточной аттестации – 13 – 29 декабря 2023 года

9.Сроки проведения итоговой аттестации – 10 – 30 июня 2024 года

10.Программа рассчитана на один год обу­чения.

11.Режим занятий для обучающихся 5 – 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 43;

-между занятиями предусмотрены перерывы не менее 10 минут.

12.Количество обучающихся в группе 15 – 30.