Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Киришская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
МАУДО «Киришская СШ»
Протокол № 4 от «24» мая 2023 года

Утверждено
Приказом № 35 от «24» мая 2023 г.
Директор
МАУДО «Киришская СШ»
_____ Гокарев В.К.

Утверждено приказом
МДОУ «Детский сад № 1»
№ 31 от «31» 08 2023 г.
_____ Н.А. Жукова

Утверждено приказом
МАДОУ «Детский сад № 6»
№ 115-ОД от «10» августа 2023 г.
_____ М.О. Никифорова

Утверждено приказом
МДОУ «Детский сад № 19»
№ 51 от «31» августа 2023 г.
_____ А.Д. Шитикова

Утверждено приказом
МДОУ «Детский сад № 24»
№ 61 от «31» августа 2023 г.
_____ В.С. Душина

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «АЭРОБИКА»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации программы 2 года

Составители:
Ратникова Т.П. – тренер-преподаватель,
Мастер спорта по художественной гимнастике;
Голубева М.В. – заместитель директора по УВР.

г. Кириши
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

		Страницы
1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебно-тематическое планирование	8
3.	Содержание изучаемого курса	10
4.	Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы	16
5.	Планируемые результаты освоения образовательной программы	20
6.	Система оценки результатов освоения программы	22
7.	Приложения	24

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Аэробика» разработана на основе:

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

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 августа 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы).

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

При разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Аэробика» были использованы:

- Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство» под редакцией Н.А. Ноткиной (Санкт-Петербург, 1999 г.);
- Программа по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика» под редакцией А.И. Бурениной (Санкт-Петербург, 2000 г.).

Аэробика считается сложным видом спорта, который совмещает в себе элементы хореографии и спортивной гимнастики. Этот вид спорта – прекрасная возможность для детей и подростков проявить себя в спорте. Аэробика – демонстрация гибкости, силы и ловкости посредством выполнения основных спортивных движений. Это один из самых интересных и оригинальных видов спорта, в котором конкурентная борьба такая же напряженная, как в плавании или легкой атлетике. Ритмичные движения программы, выполняющиеся под быструю музыку, должны быть одновременно точными и пластичными.

Основной причиной заниматься аэробикой является то, что этот вид спорта помогает развить гибкость и силу мышц. Так же, аэробика помогает повысить ловкость, координацию движений и уверенность в своих силах.

Это современный и сложный вид спорта, который можно назвать захватывающим и приятным с эстетической точки зрения. Говоря проще, аэробика – тот вид спорта, который помогает развить физическую выносливость в развлекательном порядке.

Начинать заниматься аэробикой, как и любым другим видом спорта, лучше всего в детстве. Аэробика позволяет развить спортивный талант и самоуверенность, умение работать в коллективе и прислушиваться к своему телу.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Аэробика» – физкультурно – спортивная.

Цель дополнительной общеразвивающей программы «Аэробика»: здоровье и физическое развитие учащихся, воспитание у дошкольников стремления к здоровому образу жизни и самосовершенствованию средствами детской аэробики.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Аэробика»:

Обучающая:

1. Освоение навыков базовых элементов по различным видам оздоровительной аэробики.
2. Расширение двигательного опыта детей посредством усложнения ранее освоенных упражнений и овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.
3. Повышение двигательной активности детей путем создания специальных условий, позволяющих преодолевать скованность, ограниченность, недостаточность движений, боязнь передвижения в пространстве.
4. Формирование личностных качеств, воспитание положительной мотивации к самостоятельной двигательной деятельности, преодоление неуверенности в своих силах, коммуникативных свойств личности.

Развивающая:

1. Развитие физических качеств (быстрота, гибкость, сила, выносливость, координационные способности).

2. Укрепление здоровья, профилактика сколиоза, улучшение психофизического состояния ребёнка средствами аэробики.

Воспитательная:

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни;

2. Выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;

3. Воспитание положительных черт характера.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «Аэробика». Данная программа направлена на то, чтобы увеличить двигательную активность ребёнка. Нужно помочь ребёнку научиться правильно и красиво двигаться. Детей необходимо обучать осознанным двигательным действиям и закладывать в память правильные образцы движений.

Возраст обучающихся, на который рассчитана данная образовательная программа: 5-7 лет. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение: 5 лет.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «Аэробика»: 2 года.

Для комплектации групп по спортивной аэробике по данной программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта. В группу может зачисляться целиком группа детского сада, дети, которые не имеют медицинских противопоказаний для занятий спортивной аэробикой, а так же формируются сборные группы из всех желающих 5-7 лет.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Аэробика» реализуется по сетевой форме реализации на базе муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 6», муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 24» 2 корпус, муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 19» 1 и 2 корпуса, муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 1».

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Аэробика» учитывает следующие уровни сложности:

1. «Стартовый уровень» - предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала.

2. «Базовый уровень» - предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний.

3. «Продвинутый уровень» - предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы.

Данная программа может быть использована как основа для разработки индивидуальной программы для детей с ОВЗ и детей-инвалидов.

Для работы с одаренными детьми, детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами могут быть предусмотрены индивидуальные занятия.

Для детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов организуется образовательный процесс по программе с учетом особенностей психофизического развития указанных категорий обучающихся. Учреждение должно создать специальные условия (условия обучения, воспитания, программы, технические средства, предоставление услуг ассистента (помощника) и техническую помощь для доступа в Учреждение), без которых невозможно или затруднено освоение программы категории учащихся, в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии. Численный состав группы может быть уменьшен при включении в нее обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) детей-инвалидов. С обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами, занятия могут быть организованы как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах, как в Учреждении, так и на дому, индивидуально. Индивидуальные занятия приравниваются к занятиям в группах. Срок обучения по программе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов может быть увеличен с учетом особенностей их психофизического развития. Содержание дополнительного образования и условия организации обучения и воспитания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, определяется адаптированной образовательной программой, с привлечением специалистов в области коррекционной педагогики, а также педагогических работников, прошедших соответствующую переподготовку. При реализации программы обучающимся с ограниченными возможностями здоровья, детям-инвалидам, инвалидам предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная литература, материалы в электронном виде.

В случае введения ограничительных мер на реализацию дополнительных общеобразовательных программ и программ спортивной подготовки в очном формате, связанных с санитарно-эпидемиологической обстановкой в субъекте Российской Федерации или муниципальном образовании, возможно освоение части программ с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Организация обучения устанавливается Положением об организации образовательного процесса и спортивной подготовки с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в МАУДО «Киришская СШ».

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 36 недель.

№	Базовый компонент	1 г.о./5-6 лет/ 36 недель	2 г.о./6-7 лет/ 36 недель	Формы контроля
1	Общая физическая подготовка	15	15	Визуальное наблюдение
2	Музыкальные композиции по типу детской аэробики	12	12	Визуальное наблюдение, практическая работа
3	Образно-ролевые композиции	12	12	Визуальное наблюдение, творческая работа
4	Танцевальные композиции	12	12	Визуальное наблюдение, творческая работа
5	Музыкальные игры	12	12	Визуальное наблюдение
6	Предметная подготовка (скакалка, обруч, мяч, лента)	9	9	Визуальное наблюдение, практическая работа
7	Подвижные игры	30	30	Визуальное наблюдение
8	Учебные нормативы (тесты)	3	3	Тестирование
9	Теоретические сведения	3	3	Собеседование, опрос
	ИТОГО:	108	108	

Количество часов в неделю 3 часа.

Примерный годовой план распределения учебных часов этапа СОГ-1, 2 г.об.
(для 36 недель по 3 часа в неделю - 108 часов в год)

	Содержание	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
1	Общая физическая подготовка	2	3	1	2	1	2	1	2	1	-	-	-	15
2	Музыкальные композиции по типу детской аэробики	1	1	2	1	2	1	2	1	1	-	-	-	12
3	Образно-ролевые композиции	1	2	1	2	1	1	1	2	1	-	-	-	12
4	Танцевальные композиции	2	1	2	1	1	1	2	1	1	-	-	-	12
5	Музыкальные игры	1	1	1	2	1	2	1	2	1	-	-	-	12
6	Предметная подготовка (скакалка, обруч, мяч, лента)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	9
7	Подвижные игры	3	3	3	4	2	4	3	4	4	-	-	-	30
8	Учебные нормативы (тесты)	1								2				3
9	Теоретические сведения		1							2				3
	Всего часов:	12	13	11	13	9	12	11	13	14	-	-	-	108

3. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Виды спорта.

Тема 2. Значение занятий физической культурой. Формирование умений и навыков при самостоятельной работе на тренировочных занятиях.

Тема 3. Режим и его значение для ребенка, морально-волевые качества спортсмена. Воспитание лидерских качеств у юных спортсменов.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Строевые упражнения: команды для управления строем.

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук, мышц шеи, плечевого пояса, туловища, ног.

Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения с фитболами, с флажками, с ленточками, с обручами, с короткой и длинной скакалкой, с малыми мячами.

Основные виды движений: прыжки, ползание, лазание по гимнастической лестнице, равновесие

Подвижные игры

«Невод», «Караси и щука», «Удочка», «Дед Рожок», «Серый волк», «Ловишки», «Салют», «Займи обруч», «Музыкальные змейки», «Третий лишний», «Кто не спрятался», «Охотники и утки», «Автомобили», «Лягушка», «Ежи и мангусты», «Бездомный заяц», «Погода», «Сделай фигуру», «Совушка», «Птички и ворона», «Волк во рву» и т.д.

Базовые шаги аэробики:

- March- марш на месте и с перемещением (бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола);
- Marchfrontback –три шага вперед, приставить вторую ногу, три шага назад, приставить вторую ногу;
- Out– марш на месте, ноги врозь;
- Out-in – два шага (ноги врозь), два шага ноги вместе (в и.п. ноги вместе);
- StepTouch– шаг в сторону, приставить вторую ногу на носок;
- DoubleStepTouch – два приставных шага в сторону (шаг в сторону, приставить вторую ногу, шаг в ту же сторону, приставить вторую ногу на носок);

- KneeUp –шаг в сторону одной ногой, подъем колена второй ноги (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол);

-и.п. ноги вместе, прыжок ноги врозь с приземлением полуприсед;

- Lunge- из исходного положения ноги вместе выпад в сторону, назад, вперед и возврат в и.п.

Корригирующая гимнастика с элементами ритмопластики

(см. Приложение 1)

Базовый уровень	Усложнение
-упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук, -упражнения для укрепления мышц спины, межреберных и межпозвоночных мышц, -упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, -упражнения для укрепления мышц ног, -упражнения для укрепления мышц свода стопы.	Занятия проводятся под музыку, что позволяет задавать темп выполнения движений, регулирует дозировку. Повышает у детей интерес к занятиям. Образно-ролевые композиции и игры развивают **творческие способности детей путем самовыражения в движениях**. Музыкально-ритмические композиции по типу детской аэробики, значительно улучшают координационные способности ребенка, потому что используется очень широкий диапазон движений.

Начальная предметная подготовка с элементами художественной гимнастики.

1.Упражнения с обручем: правильные хваты, перехваты, покачивание на ладони, понятие о плоскостях (лицевая, боковая, горизонтальная) вращение обруча вокруг своей оси.
2.Упражнения с мячом: Передача мяча из одной руки в другую, перекаты, удары об пол.
3.Упражнения со скакалкой: вращение скакалки в различных плоскостях, прыжки с различным положением рук и вращением скакалки (вперед и назад).
4.Упражнения с лентами: махи вперед, назад, «змейки», отмахи, большие круги в боковой плоскости («восьмерка»).

ПЛАНИРОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РИТМИЧЕСКИХ КОМПОЗИЦИЙ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ ДОУ

Характер и направленность музыкально ритмических композиций	Включение в педагогический процесс занятия, самостоятельную деятельность	Тренинг психических процессов и качеств личности
Образно-игровые композиции: инсценировка песен, сюжетные композиции, этюды и др. включающие имитационные, пантомимические движения.	Темы: «Сказочные персонажи», «Гости из мультфильмов», «В мире игрушек», «Природа и музыка» и др. «Танцуйте сидя», «Белочка», «Кошка и девочка»	Внимание: слуховое, зрительное, непроизвольное и произвольное. Фантазия, творческое воображение, умение выразить в пантомимике настроение, состояние персонажа
	«Игры с мячом». «Козочки и волк», «Мячик» и т.д.	Ловкость, координация, быстрота движений, творчество
	В быту и в процессе самостоятельной деятельности игры с куклой «Ожившая кукла», «Плюшевый медвежонок» и др.	Воображение, пластичность движений
Танцевальные композиции и сюжетные танцы	«Времена», «Полкис» и др.	Развитие координации, ловкости и точности движений, умений ориентироваться в пространстве
Общеразвивающие гимнастические упражнения по типу детской аэробики	«Голубая вода», «Лошадки» и др.	Развитие гибкости, пластичности движений, формирование красивой осанки, походки.
Музыкальные игры, этюды	На различных занятиях для эмоционального настроя, релаксации, развития способности к творческому самовыражению «Игра с мячом», «Козочки и волк», «Птички и ворона», «Найди себе пару» и др.	Тренировка переключения внимания, способности к импровизации

СЮЖЕТНО-ТЕМАТИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РЕПЕРТУАРА ПРОГРАММЫ

Тема	Композиция
Мир игрушек	«Неваляшки», «Кукла», «Кукляндия», «Танец кукол и мишки», «Танец солдатиков и куколок», «Танец колокольчиков» и др.
Любимые персонажи мультфильмов	«Чебурашка», «Крокодил Гена», «Кот Леопольд», «Кузнечик», «Три поросенка» и др.
В мире сказок	«Красная Шапочка», «Птичка польку танцевала», «Поросята», «Танец Троллей», «Бальный танец», «Танец месяца и звездочек», «Танец Стрелок часов» и др.
Природа и животные	«Упражнение с осенними листьями», «Дети и природа», «Белые кораблики», «Белочка», «Аквариум», «Голубая вода»
Юмор и шутка	«Два барана», «Озорники», «Кошки – мышки», «Антошка», «Кошка и девочка», «Птичий двор» и др.
Путешествия	«Едем к бабушке в деревню», «Веселые путешественники», «Вместе весело шагать»
Настроение в музыке и пластике	«Цыганские напевы», «Турецкий марш», «Осенний парк», «Лирический танец» и др.
Любимые песни малышей, а также их мам и бабушек	«Веселые путешественники», «Рыбачек», «Цыплята» и др.
Парные танцы	«Маленький танец», «Времена», «Полкис», «Старинная полька», «Менуэт», «Полонез», «Танец моряков», «Морячка»
Сюжетные танцы	«Домисолька», «Танец богатырей», «Танец Месяца и звездочек», «Танец Вьюги и Снежинок», «Танец Троллей», «Танец Придворных»
Композиции физкультурной направленности	«Упражнение с обручами», «Воздушная кукуруза», «Танцкласс», «Жаворонок», «Голубая вода», «Мельница», «Аэробика», пластические этюды на музыку А.Петрова, «Озорники», «Кошки – мышки» и др.
Игры и этюды	«Игра с мячом», «Найди себе пару», «Козочки и волк». «Птички и Вороны», «Пляска – игра с крокодилом Геной»

Вариант содержания разноуровневых заданий:

разучивание базовых шагов аэробики.

Уровень сложности	**Ожидаемые результаты**	**Формы задания**	**Методические рекомендации**
Стартовый уровень	Учащиеся знают названия базовых шагов спортивной аэробики, выполняют их.	-как называется это упражнение (базовый шаг спортивной аэробики); - выполните базовые шаги по показу, самостоятельно.	Педагог показывает под счет упражнение, а учащиеся называют название базового шага. Под счет или под музыку учащиеся выполняют базовые шаги аэробики (по показу или самостоятельно), руки держат на поясе.
Базовый уровень	Учащиеся выполняют базовые шаги спортивной аэробики, включая простые движения руками.	- выполните базовые шаги аэробики, включая простые движения руками.	Педагог показывает базовые шаги аэробики с простыми движениями руками (одноименные движения рук). Учащиеся повторяют за педагогом, затем выполняют самостоятельно.
Продвинутый уровень	Учащиеся могут соединять несколько видов базовых шагов аэробики с движениями руками сложной координации.	- придумайте под данную музыку упражнения, используя базовые шаги аэробики со сложными движениями руками.	Учащиеся придумывают под заданную музыку связку из нескольких базовых шагов аэробики со сложными (разноименными) движениями руками.

Учебные нормативы (тесты)

Показатели	**Мальчики Девочки**	**5-6 лет**		
		Стартовый уровень	**Базовый уровень**	**Продвинутый уровень**
Бег 30 м (сек)	Мальчики Девочки	10,0 - 9,7 10,4 - 10,2	9,6 - 8,7 10,1 - 9,2	8,6 - 8,4 9,1 - 8,9
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Мальчики Девочки	82 - 84 74 - 76	85 - 94 77 - 86	95 - 114 87 - 106
Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	Мальчики Девочки	200 - 209 140 - 144	210 - 219 145 - 154	220 - 304 155 - 249
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	Мальчики Девочки	0 + 1-2	+ 1-2 + 3-4	+ 3-6 + 5-8
Шестиминутный бег (м)	Мальчики Девочки	300 200	400 300	600 500

Показатели	**Мальчики Девочки**	**6-7 лет**		
		Стартовый уровень	**Базовый уровень**	**Продвинутый уровень**
Бег 30 м (сек)	Мальчики Девочки	9,6 - 8,7 10,1 - 9,2	8,6 - 8,4 9,1 - 8,9	8,3 - 8,2 8,8 - 8,7
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Мальчики Девочки	85 - 94 77 - 86	95 - 114 87 - 106	115 - 120 107 - 115
Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	Мальчики Девочки	210 - 219 145 - 154	220 - 304 155 - 249	305 - 320 250 - 300
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	Мальчики Девочки	+ 1-2 + 3-4	+ 3-6 + 5-8	+ 7-9 + 9-11
Шестиминутный бег (м)	Мальчики Девочки	400 300	600 500	800 700

4. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Форма обучения: очная.

Формы организации тренировочного процесса:

тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

текущая, промежуточная аттестация обучающихся.

Наполняемость группы: 10-30 человек.

Режимы учебно-тренировочных занятий:

- в год 108 часов при 36 неделях, 3 часа в неделю.

Продолжительность одного тренировочного занятия: 1 час (1 час – 25 минут для детей 5-6 лет, 1 час – 30 минут для детей 6-7 лет).

Средства обучения

Тренировочные занятия проводятся в оборудованных спортивных залах с использованием следующих средств обучения:

Перечень спортивного инвентаря и оборудования:

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество
Гимнастические скамейки	6
Гимнастические лестницы	10
Скакалки	20
Набивные мячи	20
Фитболы	20
Обручи	20
Ленточки малые	20
Кубики	20
Фишки	8
Массажные мячи	20

Теннисные мячи	10
Гимнастические палки	20
Гантели	15
Коврики гимнастические	20
Массажные коврики	20
Гимнастические маты	8
Секундомер	1
Измерительная лента	1
Костюмы	8

Перечень технических средств обучения:

Наименование технических средств обучения	Количество
Магнитофон, колонка	1
Видео аппаратура	1
Кассеты, диски, флеш карта с записями музыки, песен, видео материалов	

Перечень учебно- методических материалов:

Наименование учебно- методических материалов *(может также включать перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе)*	Количество
Буренина А. И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста) – СПб., 2000.	1
Глазырина Л. Д., Лопатик Т. А. Физическая культура. 1-й класс – М., 1998.	1
Гимнастика и методика её преподавания: Учебник для факультетов физической культуры – СПб., 1998.	1
Зарецкая Н. В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста: пособие для практических работников ДОУ – М, 2005.	1
Иванов В. А. Методика комплексного развития основных двигательных качеств детей 3-7 лет в режиме дошкольных учреждений – Красноярск, 1997.	1
Казакевич Н. В., Сайкина Е. Г., Фирилёва Ж. Е. Ритмическая гимнастика: Методическое пособие – СПб., 2001.	1
Колесникова С. В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы – Ростов н/Д, 2005.	1
Колодницкий Г. А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры: Методическое пособие – М., 2003.	1
Лавров Н. Н. Элит-фитнес: искусство фитбола для всей семьи – Ростов н/Д, 2009.	1
Овчинникова Т. С. Подвижные игры, физминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой в логопедическом детском саду – СПб.,	1

2006.	
Овчинникова Т. С., Потапчук А. А. Двигательный игротренинг для дошкольников – СПб., 2009.	1
Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать – М., 2004.	1
А. А. Потапчук, М. Д. Дидур Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений – СПб., 2007.	1
Е. Г. Сайкина, С. В. Кузьмина. Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах»: Учебно-методическое пособие. – СПб., 2016.	1
Сайкина Е. Г.. Фирилёва Ж. Е. Физкульт-привет минуткам и паузам! Сборник физических упражнений для дошкольников и школьников: Учебно-методическое пособие для педагогов школьных и дошкольных учреждений – СПб., 2006.	1
Сайкина Е. Г. Концептуальные основы подготовки специалистов по фитнесу в современных социокультурных условиях: Монография – СПб., 2007.	1
Сайкина Е. Г., Кузьмина С. В. Танцы на мячах: Оздоровительно-развивающая программа по фитбол-аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста – СПб., 2016.	1
Сайкина Е. Г., Кузьмина С. В. Теоретико-методические основы занятий фитбол-аэробикой. Учебное пособие – СПб., 2011.	1
Ю. В. Смирнова, Е. Г. Сайкина, Р. М. Кадыров. Музыкальное сопровождение в занятиях физической культурой: Учебно-методическое пособие – СПб., 2010.	1
Фирилёва Ж. Е., Сайкина Е. Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб., 2019.	1
Фирилёва Ж. Е., Сайкина Е. Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-данс». Учебное пособие – СПб., 2014.	1
Фирилёва Ж. Е., Сайкина Е. Г. Программа дополнительного образования по оздоровительному лечебно-профилактическому танцу для детей дошкольного и школьного возраста («Фитнес-данс») – СПб., 2007.	1
Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции – СПб., 2008.	1
Фитнесс: становление, тенденции и перспективы развития в России: Сборник материалов научно-практической конференции, посвящённой 210-летию РГПУ им. А. И. Герцена, 60-летию факультета физической культуры – СПб., 2006.	1
И. А. Шипилина. Хореография в спорте. Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» - Ростовн/Д, 2004.	1
Шебеко В. Н., Ермак Н. Н. Физкультурные праздники в детском саду: Творчество в двигательной деятельности дошкольника – М., 2000.	1
Интернет-ресурсы	
http://fitness.esrae.ru/ - Фитнес: теория и практика	

http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации	
http://www.mon.gov.ru/ - Министерство образования и науки Российской Федерации	
http://www.window.edu.ru/ - информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	
http://www.sport-aerob.ru – Федерация спортивной аэробики России	
http://www.rusprofile.ru – спортивная Федерация фитнес-аэробики Ленинградской области	

5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Ожидаемые результаты 1 года обучения:

Стартовый уровень:

1. Развитие физической подготовленности детей, формирование начальных навыков здорового и безопасного образа жизни;
2. Умение исполненять движения под музыку;
3. Правильность исполнения движений в танцевальных и гимнастических этюдах;
4. Освоение разнообразных композиций и отдельных видов движений.

Базовый уровень:

1. Совершенствование физической подготовленности детей, сформированность начальных навыков здорового и безопасного образа жизни;
2. Выразительность исполнения движений под музыку;
3. Точность и правильность исполнения движений в танцевальных и гимнастических этюдах;
4. Освоение разнообразных композиций и отдельных видов движений.

Продвинутый уровень:

1. Совершенствование физической подготовленности детей, сформированность начальных навыков здорового и безопасного образа жизни;
2. Выразительность исполнения движений под музыку, самостоятельное составление небольшой аэробной связки;
3. Точность и правильность исполнения движений в аэробных и гимнастических этюдах;
4. Освоение разнообразных композиций и отдельных видов движений.

Ожидаемые результаты 2 года обучения:

Стартовый уровень:

1. Совершенствование физической подготовленности детей, формирование начальных навыков здорового и безопасного образа жизни;
2. Умение выполнять музыкально-ритмические упражнения;

3. Умение выполнять простейшие перестроения, передавать содержание образа движениями;
4. Освоение простых аэробных композиций и отдельных видов движений.

Базовый уровень:

1.Совершенствование физической подготовленности детей, сформированность навыков здорового и безопасного образа жизни;
2. Умение выразительно выполнять музыкально-ритмические упражнения;
3. Умение выполнять перестроения, различать динамические изменения в музыке, создавать музыкально-двигательный образ;
4. Освоение аэробных композиций и отдельных видов движений.

Продвинутый уровень:

1.Совершенствование физической подготовленности детей, сформированность навыков здорового и безопасного образа жизни;
2. Выразительность исполнения музыкально-ритмических упражнений, самостоятельное составление аэробных связок;
3. Точность и правильность исполнения движений в аэробных и гимнастических композициях;
4. Освоение усложненных аэробных композиций и отдельных видов движений.

6. СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Система оценки результатов освоения программы включает в себя осуществление:

текущей аттестации обучающихся,

промежуточной аттестации обучающихся.

Порядок проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся устанавливается локальным нормативным актом образовательной организации – Положением об аттестации учащихся в МАУДО «Киришская ДЮСШ».

Текущая и промежуточная аттестации проводятся с использованием оценочных материалов, разработанных образовательной организацией самостоятельно (см. стр. 15 Учебные нормативы (тесты)).

По результатам освоения образовательной программы выдается документ об обучении в соответствии с локальным нормативным актом образовательной организации, регламентирующим порядок выдачи и форму документа об обучении – «Свидетельство».

Формами текущей аттестации являются:

- ✓ Осеннее (сентябрь) тестирование по учебным нормативам для всех групп учащихся. Учебные нормативы отражают показатели только общей физической подготовленности.
- ✓ Выполнение учебно-тематического плана.
- ✓ Участие в соревнованиях различного уровня.
- ✓ Личностные достижения учащихся на текущих занятиях, контрольных стартах, товарищеских играх и других формах обучения.

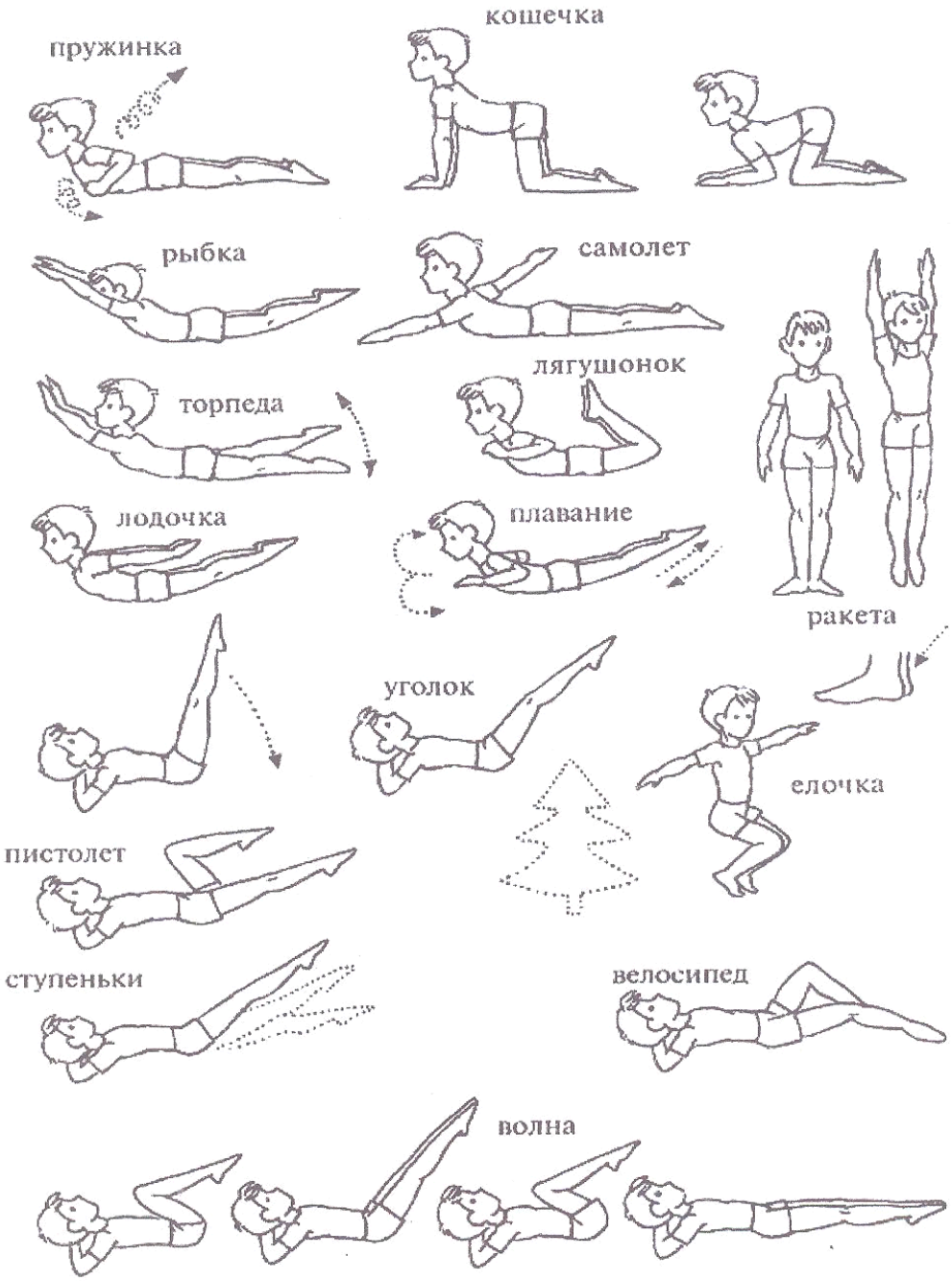
Формами промежуточной аттестации являются:

- ✓ Весеннее (апрель, май) тестирование по учебным нормативам для всех групп учащихся. Учебные нормативы отражают показатели только общей физической подготовленности.
- ✓ Участие в соревнованиях различного уровня.
- ✓ Динамика личностных достижений учащихся на соревнованиях различного уровня.

Спортивные мероприятия и соревнования по аэробике осуществляются, согласно утвержденного Календарного плана спортивно-массовых мероприятий МАУДО «Киришская СШ».

Приложение 1

Базовые упражнения корригирующей гимнастики
для дошкольников



Приложение 2

Календарный учебный график

Возраст обучающихся	с 5 до 7 лет
Начало учебного года	✓ для обучающихся второго и последующих лет обучения - 01 сентября 2023 г.; ✓ формирование учебных групп первого года обучения для зачисления в спортивную школу с 01 сентября по 01 октября 2023 г.
Продолжительность учебного года по этапам обучения	Спортивно-оздоровительный этап обучения: 36 недель, окончание 31 мая 2024 г. Каникулы с 1 июня по 31 августа 2024 г., а так же с 01 января по 08 января 2024 г.
Праздничные дни	6 ноября 2023 г. 23 февраля 2024 г. 8 марта 2024 г. 29 апреля-1 мая 2024 г. 9-10 мая 2024 г.
Продолжительность учебной недели	Пятидневная рабочая неделя, с двумя выходными днями.
Режим работы учебных занятий	Учебные занятия проводятся с 8.00 часов до 20.00 часов.
Длительность учебно-тренировочного занятия	Продолжительность занятий для обучающихся 5-7 лет на базе МДОУ: в старшей группе-25 минут (академический час); в подготовительной группе — 30 минут (академический час). Режим занятий в группах разрабатывается тренером-преподавателем и утверждается директором СШ.
Основные формы образовательного процесса	✓ Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; ✓ Тестирование и медицинский контроль; ✓ Участие в соревнованиях, спортивных праздниках; ✓ Зачёты, контрольные старты и другие методы современных средств обучения; ✓ Инструктажи и тренинги по технике безопасности.
Контроль за текущей успеваемостью и промежуточная аттестация	Осуществление текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся проводится в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля, текущей успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МАУДО «Киришская

	спортивная школа».
Календари и Положения спортивно-массовых мероприятий	Календарный план спортивно-массовых мероприятий МАУДО «Киришская СШ» на 2023 г.
Продолжительность летнего оздоровительного периода	с 01 июня по 31 августа 2024 г.