

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №2 «Образовательный центр» имени Героя Российской Федерации Немцова Павла Николаевича с.Борское муниципального района Борский Самарской области

Утверждаю

Программа рассмотрена на заседании методического объединения
Протокол №2 от «28»06.2023 г.

Директор ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с.Борское
_____ Л.М.Жабина

Приказ №69-од от «28»06.2023 г.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа физкультурно спортивной направленности
«Спортивная аэробика»

Возраст обучающихся: 8-10 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Кирста Е.В., тренер-преподаватель
Массарова Л.Е., тренер-преподаватель
Анохина Д.О., тренер-преподаватель

Согласовано
Начальник ДЮСШ с.Борское
_____ Н.А. Бурлака
28.06.2023 г.

Паспорт программы

Название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная аэробика»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Вид программы	модульная
Основной вид деятельности по программе	Игровая, соревновательная, спортивно - оздоровительная
Место реализации	ДЮСШ с.Борское
Уровень освоения программы (ознакомительный, базовый, продвинутый)	разноуровневая
Форма обучения (индивидуальная, групповая; очная, очно-заочная, дистанционная)	групповая, дистанционная
Возраст обучающихся	8-10 лет
Категория состояния здоровья (включая указание на наличие ОВЗ)	Основная группа здоровья
Сведения о необходимости предоставления медицинской справки при зачислении на обучение	Медицинская справка предоставляется
Сроки реализации программы	1 год
Продолжительность реализации (в часах, в том числе по каждому году обучения)	144 часа
Сведения о квалификации педагогических работников, реализующих образовательную программу	Высшая категория

Содержание

Краткая аннотация	4
Пояснительная записка	5
Учебный план программы «Спортивная аэробика»	9
Модуль 1 «Основы аэробики»	9
Модуль 2 «Фитнес-аэробика»	11
Модуль 3 «Спортивная композиция»	13
Календарно тематическое планирование программы	15
Ресурсное обеспечение программы	16
Виды, формы и содержание воспитательной деятельности	23
Оценочные материалы. Контрольные нормативы	31
Список используемой литературы	33

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная аэробика» имеет физкультурно-спортивную направленность. Данная программа является модифицированной и включает в себя 5 тематических модулей. Спортивная аэробика - вид спорта соприкасающийся с танцем.

По программе «Спортивная аэробика» могут обучаться дети от младшего школьного возраста до старшего.

Обучающиеся ознакомятся с основами классической и хи-хоп аэробики, разовьют навыки необходимые настоящему спортсмену (стойкость, выносливость, силу, гибкость и т.д.), обучатся основам актерского мастерства, и за счет занятий раскроют в себе личностные особенности, которые помогут им в дальнейшей социализации.

Структура программы соответствует требованиям к программам дополнительного образования детей, составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г., Приказом Министерства просвещения РФ от 19 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

По технологии организации образовательного процесса - разноуровневая.

По направленности - физкультурно-спортивная.

По уровню освоения - общеразвивающая.

По продолжительности обучения 1 год.

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Данная программа разработана на основании законодательных и нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 года № 273-РФ.
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. № 678-р
- Изменения, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678 –р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 № 1230-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 – 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства РФ от 12.11.2020 № 2945 – р);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022г.. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача российской федерации от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая «О направлении информации» разноуровневые программы);
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (в данной редакции внесены исправления, связанные с вступлением в силу Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»)
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ;
- Письмо министерства образования и наук Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ту (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО».
- Устав учреждения.

Пояснительная записка

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность данной программы заключается в том, что она дает возможность не только развивать физические резервы ребенка, где большинство детей проводят много времени за компьютером или телевизором, но и воспитывает в ребенке самодисциплину, уверенность, культуру общения, умение добиваться поставленной цели. Учитывая разноплановость модулей, формируется полноценная личность с твердыми моральными и этическими устоями, данная программа позволяет определить одаренность и выявить способности ребенка к определенному виду спорта, правильно ориентировать, каждого обучающегося, в ту область, в которой он более перспективен и одарен. Программа универсальна и интересна тем, что возможна её реализация среди детей разного возраста (разноуровневая).

Также программа помогает бороться с проблемами у детей, связанными с недостаточной физической активностью, такими как ожирение, проблемы со здоровьем сердца и легких, нарушения осанки и т.д. Кроме того, участие в программе помогает детям развивать навыки работы в команде, что является важным для их будущей карьеры и личностного роста. Все это делает программу «Спортивная аэробика» актуальной и востребованной среди родителей и детей.

Разработка программы основывается на анализе педагогического опыта, детского и родительского спроса на дополнительные образовательные услуги и определяется необходимостью и желанием укрепления здоровья детей и подростков, привитие интереса к занятиям, гармоничного развития личности в физическом и духовно-нравственном направлении, кроме того занятия по программе способствуют воспитанию культуры чувств, развитию эстетического вкуса, трудовой и творческой активности; воспитывают целеустремленность, чувство взаимопомощи; учат выстраивать диалог средствами

невербального общения; дают возможность творческой и социальной самореализации личности.

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной, может быть использована с применением дистанционных образовательных технологий и осуществляет конвергентный подход через ознакомление обучающихся с анатомией и физиологией человека. Программа «Спортивная аэробика» разноуровневая, так как разработана с учетом возрастных особенностей детей.

Отличительная особенность программы от уже существующих в области аэробики заключается в синтезировании уличных направлений и общеобразовательного процесса, и систематизации процессов обучения по данному направлению деятельности. Построенный таким образом воспитательно-образовательный процесс способствует приобщению учащихся к активной познавательной и творческой работе.

Педагогическая целесообразность заключается в применяемом на занятиях деятельностного подхода, который позволяет максимально продуктивно усваивать материал путем смены способов организации работы. В программу включены коллективные практические занятия, развивающие коммуникативные навыки и способность работать в команде. Практические занятия развивают у обучающихся воображение, внимание, творческое мышление, навыки свободно выражать свои мысли и точку зрения, работать в коллективе.

В процессе реализации программы, помимо практических занятий, проводятся теоретические мультимедиа-занятия на которых материалы предоставляются в различной форме (презентации, видеоролики, музыка). Это позволяет стимулировать непроизвольное внимание детей к теоретическим основам программы за счет возможности демонстрации явлений в динамике. Информационно-коммуникативные технологии позволяют увеличить поток информации по содержанию предмета.

Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения. Программа «Спортивная аэробика» соответствует специфике дополнительного образования детей и способствует приобретению знаний в области танцевального творчества и исполнительских навыков.

Программа направлена на:

формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии;
формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся;
создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития обучающихся;
социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе.

Педагогическая целесообразность программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это - принцип взаимосвязи обучения и творчества; принцип взаимосвязи спортивного воспитания с танцевальной и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности учащихся, дает им возможность участвовать в постановочной, соревновательной и концертной деятельности. В свою очередь спортивное воспитание помогает становлению основных качеств личности: активности, самостоятельности, трудолюбия. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания.

Цель: приобщить обучающихся к миру танцевальной культуры и спорту через знакомство с теоретическими и практическими основами по предмету «хип-хоп аэробика», развивая у обучающихся общечеловеческие и специфические, присущие для данного вида деятельности, способности и качества.

Задачи:

Обучающие:

сформировать знания в области современных танцевальных стилей;
сформировать умения и навыки в исполнении хип – хоп, чир танцев;

ознакомить с различными течениями в направлениях хип – хопа, чирлидинга;
обучить технике исполнения изучаемых танцев;
обучить технике выполнения элементов аэробики;
научить использовать профессиональную терминологию;
сформировать навыки самостоятельной работы в тренировочном процессе. Развивающие:
развивать мотивационно - волевые качества;
развить чувство ритма;
развивать двигательную и мышечную координацию;
развивать гибкость, пластику, выносливость, скоростно-силовые способности;
формировать правильную осанку;
развить творческие способности;
способствовать укреплению здоровья воспитанников;
способствовать развитию кругозора;
развивать художественно-эстетический вкус.

Воспитательные:

воспитать целеустремленность и творческую активность;
способствовать воспитанию личной и коллективной ответственности;
сформировать культуру общения в коллективе;
воспитывать настойчивость в достижении поставленных целей;
воспитать трудолюбие, сформировать потребность в здоровом образе жизни.

Возраст обучающихся участвующих в реализации программы: 8-10 лет. Возрастные особенности детей

Дети 8-10 лет оптимальный возраст для начала занятий физической культурой и спортом, обучающиеся могут успешно овладевать тонкими и координационно-сложными движениями, если они умеренны по амплитуде и не требуют большой силы. Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, осваивается в возрасте от 6 до-14 лет. Поэтому, чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы. Для детей 8-10 летнего возраста свойственно конкретно-образное понимание мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный, образный показ и наглядный метод объяснения.

В 10 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Подростки 10 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координационных движений. физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы и специальной выносливости. Таким образом, у группы детей младшего школьного возраста 8-10 лет целесообразно выделить такие ведущие качества как быстрота и гибкость. У группы детей среднего школьного возраста 10 лет - скоростно-силовые и координационные способности.

Сроки реализации программы Программа рассчитана на 1 год объемом 144 часа

Формы и методы обучения, соответствуют возрастным особенностям детей. Формы обучения:

Практическое занятие;

Лекция;

Мастер-классы;

Комбинированные занятия. Методы обучения:

Эвристический;

Исследовательский;

Поощрения;

Интеграции;

Игровой;

Беседы.

Одним из главных методов программы, является метод интеграции, позволяющий собрать в единое целое различные виды искусств, выбрать большую информативную ёмкость учебного материала.

Формы организации деятельности:

Групповые занятия 2-3 раза в неделю (1,2-2 часа). Продолжительность занятия 40 минут. Наполняемость учебных групп – 15-25 обучающихся в группе.

Планируемые результаты:

Личностные:

Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре своего и других народов, живущих рядом: выработка умения терпимо относиться к людям иной национальной принадлежности;

Положительное отношение к процессу учения, к приобретению новых знаний и умений, стремление преодолевать возникающие трудности;

Наличие мотивации к творческому труду и бережному отношению к материальным и духовным ценностям, формирование установок на безопасный и здоровый образ жизни;

Начальные навыки саморегуляции;

Осознанность в отношении к себе как к индивидуальности и , одновременно, как к члену общества с ориентацией на проявление доброго отношения к людям, уважение к их труду, на участие в совместных делах, на помощь людям , в том числе сверстникам.

Метапредметные: Познавательные:

Анализировать информацию;

Преобразовывать познавательную задачу в практическую;

Выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективного способа решения;

Прогнозировать результат. Регулятивные:

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации в процессе познания;

Понимать причины успеха неудач в рамках учебной деятельности;

Конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;

Самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале;

Вносить коррективы в действия после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;

Адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей и родителей;

Быть готовым оценивать свой труд. Коммуникативные:

Учитывать разные мнения и интересы, обосновывать свою позицию;

Приходить к общему решению в совместной работе;

Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

Не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. Предметные результаты:

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивная аэробика» модифицированная, многоуровневая, включает следующие тематические модули:

Модуль 1
Основы аэробики
Модуль 2
Фитнес- аэробика
Модуль 3
«Степ-аэробика, Спортивная композиция»

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы.

Для того, чтобы оценить уровень освоения программы, в течение года используются следующие методы диагностики: собеседование, зачеты, выполнение отдельных творческих заданий, участие в конкурсах и фестивалях.

Оценка знаний происходит при завершении учебного плана каждого модуля. Уровень освоения ниже среднего - ребенок владеет менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, испытывает серьезные затруднения при работе с учебным материалом: в состоянии выполнить лишь простейшие практические задания педагога.

Средний уровень освоения программы - объем усвоенных знаний, приобретенных умений и навыков составляет 50-70%: работает с учебным материалом с помощью педагога, в основном, выполняет задания на основе образца, удовлетворительно владеет теоретической информацией по темам курса, умеет пользоваться литературой.

Уровень освоения выше среднего - обучающийся овладел 70-100% предусмотренным программой учебным планом: работает с учебным материалом самостоятельно, не испытывает особых трудностей, выполняет практические задания с элементами творчества, свободно владеет теоретической информацией по курсу, умеет анализировать литературные источники, применять полученную информацию на практике.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- собеседование,
- зачеты,
- выполнение отдельных творческих заданий,
- участие в конкурсах и фестивалях.

Учебный план программы «Спортивная аэробика»

№ п\п	Наименование модуля	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Модуль 1 Основы аэробики	8	60	68
2	Модуль 2 Фитнес- аэробика	8	36	44
3	Модуль 3 «Степ-аэробика, Спортивная композиция»	5	27	32
	Итого	21	123	144

Модуль 1 «Основы аэробики»

Цель модуля: становление здоровой, физически развитой личности посредством занятий аэробикой.

Задачи модуля:

Обучающие:

- ознакомить обучающихся с комплексом упражнений по аэробике, базовыми аэробными шагами в соответствии с уровнем их сложности и интенсивности;
- изучить комплекс упражнений на развитие ловкости, гибкости, силы и координации движений.

Развивающие:

- формировать потребность к углубленному изучению аэробных упражнений;
- развить ключевые навыки: ловкость, гибкость, сила и координация движений;
- развить специфические качества, необходимые для занятий аэробикой: музыкальность, выразительность и творческую активность, чувство ритма;
- развить творческие, художественно-эстетические качества обучающихся;
- формировать правильную осанку и аэробный стиль выполнения упражнений.

Воспитательные:

- воспитать ценностное отношение к своему здоровью;
- воспитывать дисциплинированность, аккуратность и старательность.

Ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- общие и индивидуальные комплексы упражнений по аэробике, базовые аэробные шаги;
- общие и индивидуальные комплексы упражнений на развитие ключевых навыков: ловкость, гибкость, сила и координация движений;
- основы личной гигиены и технику безопасности при выполнении упражнений;
- нормативы выполнения комплексов упражнений. Обучающийся должен уметь:
- выполнять различные комплексы упражнений по аэробике, базовые аэробные шаги;
- выполнять различные комплексы упражнений на развитие ключевых навыков: ловкость, гибкость, сила и координация движений;
- взаимодействовать с товарищами в процессе занятий.

Учебно-тематический план модуля 1 «Основы аэробики»

№пп	Содержание занятий	Часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие беседа по технике безопасности	1	1	2	Входящая диагностика
2.	Базовые шаги аэробики	4	16	8	Беседа, наблюдение.
3.	Стретчинг	2	12	14	Беседа, наблюдение.
4.	Упражнения на развитие осанки	1	15	16	Беседа, наблюдение.
5	Изучение музыкальной композиции	-	14	14	Наблюдение.
	Итоговая аттестация	-	2	2	Соревнования
	Всего часов:	8	60	68	

Содержание 1 «Основы аэробики»

Вводное занятие, беседа по технике безопасности.

Теория: инструктаж по технике безопасности, знакомство с правилами поведения на занятиях. Педагог проводит ознакомительную беседу, знакомит обучающихся с планом работ. Краткие сведения об истории аэробики, стретчинга. Режим дня, питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви.

Базовые шаги аэробики.

Теория: педагог поясняет основные понятия аэробики и её виды. Практика: обучающиеся осваивают:

- упражнения для разминки;
- основные шаги аэробики;
- базовые элементы и их разновидности;
- обучение базовым и альтернативным шагам;
- изучение, выполнение и закрепление базовых шагов аэробики.

Стретчинг.

Теория: педагог рассказывает правила и технику выполнения упражнений на растяжку.

Практика: обучающиеся осваивают:

- упражнения на развитие эластичности мышц;
- упражнения для укрепления мышц;
- упражнения - растяжки.

Упражнения на развитие осанки.

Теория: педагог рассказывает правила и технику выполнения упражнений на развитие осанки.

Практика: обучающиеся осваивают и закрепляют упражнения на развитие правильной осанки, упражнений на развитие гибкости, упражнения на развитие мышц верхнего плечевого пояса и т.д.

Изучение музыкальной композиции.

Теория: педагог поясняет элементы музыкальной грамоты для аэробного класса, даёт знания о подборе музыки. Краткий алгоритм составления комбинаций.

Практика:

- отработка комплексов и связок, обучение перемещениям по музыкальное сопровождение;
- составление собственных комбинаций под музыкальное сопровождение;
- выполнение движений рук, головы, ногами плавно или отрывисто в зависимости от музыки.

Итоговое занятие.

Теория: обучающиеся сдают тесты на теорию.

Практика: обучающиеся сдают нормативы и комбинации собственного сочинения

Модуль 2 «Фитнес-аэробика»

Цель модуля: формирование у детей здорового образа жизни и развития физической активности.

Задачи модуля:

- обучить основным упражнениям фитнес-аэробики и развитие их физических возможностей;
- повысить выносливость, гибкость и координацию движений у детей;
- развить навыки работы в команде и умения достигать общих целей;
- формировать понимание важности физической активности для здоровья и благополучия;
- содействовать развитию самооценки и уверенности в себе у детей через достижение результатов в фитнес-аэробике.

Ожидаемые результаты:

- улучшение физической формы и здоровья детей;
- развитие у детей навыков работы в команде и сотрудничества;
- повышение уровня самооценки и уверенности в себе у детей;

- формирование понимания важности здорового образа жизни и физической активности;
- развитие гибкости, выносливости и координации движений у детей.

Учебно-тематический план модуля 2 «Фитнес-аэробика»

№ п.п.	Содержание занятий	Часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1	-	1	Входящая диагностика
2.	Общая физическая подготовка	2	5	7	Беседа, наблюдение.
3.	Специальная физическая подготовка	2	4	6	Беседа, наблюдение.
4.	Хореография: (ритмика)	1	7	8	Беседа, наблюдение.
5.	Акробатические упражнения	-	12	12	Наблюдение.
6.	Художественная гимнастика	2	6	8	Беседа, наблюдение.
7.	Итоговая аттестация	-	2	2	Соревнование
	Всего часов:	8	36	44	

Содержание 2 «Фитнес-аэробика»

Вводное занятие, беседа по технике безопасности.

Теория: инструктаж по технике безопасности, знакомство с правилами поведения на занятиях. Педагог проводит ознакомительную беседу, знакомит обучающихся с планом работ. Режим дня, питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви. Инвентарь для занятий.

Общая физическая подготовка.

Теория: педагог рассказывает правила выполнения комплексов упражнений по физической подготовке с использованием спортивного инвентаря, упражнений фитнес - аэробики.

Практика: обучающиеся выполняют упражнения для рук и плечевого пояса, осваивают и закрепляют упражнения для ног, туловища, шеи и спины (стоя, лежа, сидя на полу) с использованием спортивного инвентаря.

Упражнения с фитнес резинкой.

Теория: педагог рассказывает правила и технику выполнения упражнений с фитнес резинкой.

Практика: обучающиеся осваивают и закрепляют упражнения для рук и плечевого пояса, осваивают и закрепляют упражнения для ног, туловища, шеи и спины (стоя, лежа, сидя на полу) с фитнес резинкой.

Специальные упражнения (скакалка, гантели, обруч).

Теория: педагог рассказывает правила и технику выполнения специальных упражнений с использованием скакалки, гантелей, обруча.

Практика: обучающиеся осваивают и закрепляют специальные упражнения с использованием скакалки, гантелей, обруча.

Упражнения на развитие осанки.

Теория: педагог рассказывает правила и технику выполнения упражнений на развитие осанки в фитнес аэробике.

Практика: обучающиеся осваивают и закрепляют упражнения на развитие правильной осанки, упражнений на развитие гибкости, упражнения на развитие мышц верхнего плечевого пояса и т.д.

Практика: обучающиеся осваивают и закрепляют упражнения на развитие правильной осанки, упражнений на развитие гибкости, упражнения на развитие мышц спины, живота и ног т.д.

Изучение музыкальной композиции.

Теория: педагог поясняет элементы музыкальной грамоты для аэробного и анаэробного класса, даёт знания о подборе музыки. Краткий алгоритм составления комбинаций.

Практика:

- отработка комплексов и связок, обучение перемещениям по музыкальное сопровождение;
- составление собственных комбинаций под музыкальное сопровождение;
- -выполнение движений рук, головы, ногами плавно или отрывисто в зависимости от музыки.

Итоговое занятие.

Теория: обучающиеся сдают тесты на теорию.

Практика: обучающиеся сдают нормативы упражнений с использованием спортивного инвентаря.

Модуль 3 «Спортивная композиция»

Цель: укрепление физического и психического здоровья детей, привитие начальных навыков в искусстве танца и воспитание хореографической культуры.

Задачи модуля:

Образовательные:

- историю развития физической культуры, аэробики;
- технику безопасности при выполнении движений;
- правила личной гигиены;
- специальную терминологию;

Развивающие:

- выполнять и сочинять композиции по базовой и танцевальной аэробики;
- выполнять акробатические упражнения;
- проводить мастер-классы в младших группах

Воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности, коллективизма, инициативности, самостоятельности, взаимопомощи;
- формирование устойчивого интереса и привычку к систематическим занятиям; воспитание морально-волевых качеств;
- содействовать формированию навыков культуры поведения.

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

должны знать:

- технику безопасности при выполнении движений;
- правила личной гигиены;
- специальную терминологию;
- основы анатомии и физиологии;
- историю развития физической культуры, аэробики;
- основы хореографии *Уметь:*
- выполнять и сочинять композиции по базовой и танцевальной аэробики;
- выполнять акробатические упражнения;
- проводить мастер-классы в младших группах;
- выступать в сольных и групповых композициях

Учебно-тематический план модуля 3 «Спортивная композиция»

№	Содержание занятий	Часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие, беседа по технике безопасности	1	-	1	Входящая диагностика
2.	Общая физическая подготовка	1	4	5	Наблюдение, беседа, контроль динамики
3	Спортивная композиция	1	5	6	Наблюдение, беседа, контроль динамики
4	Функциональная тренировка	1	5	6	Наблюдение, беседа, контроль динамики
5	Акробатические упражнения		6	6	Наблюдение
6	Художественная гимнастика	1	5	6	Беседа, наблюдение
7	Итоговая аттестация	-	2	2	Соревнования
	Всего часов:	5	27	32	

Содержание 3 «Спортивная композиция»

Основные базовые упражнения классической аэробики

Теория: Система упражнений для ног рук. Классификация базовых упражнений. Специфика вида - классическая аэробика. Классификация основных движений. Основные группы шагов
Практика: Упражнения для рук. Модификации упражнений. Основы специфики вида. Техника выполнения базовых упражнений. Приёмы увеличения амплитуды движений. Упражнения для рук. Характеристика. Классификация. Применение модификаций. Упражнения на быстроту,

гибкость, силу, равновесие. Приёмы владения специальной терминологией. Специальные элементы классической аэробики. Элементы низкой, средней и высокой интенсивности. **Модификации основных базовых движений.** Прыжки, перемещения, перестроения. Теория: Приёмы модификации. Система применения модификаций в классической аэробике. Отличия. Характеристика. Специфика модификаций. Техника изменённых упражнений. Амплитуда движения.

Практика: Основные упражнения - модификаторы. Прыжковые комплексы, собственно прыжки, подскоки, скачки. Подводящие упражнения. Динамические силовые прыжковые комплексы. Падения(приёмы). Способы и приёмы перестроений. Вспомогательные упражнения. Элементы активной и пассивной гибкости. Разновидности упражнения «шпагат». Совершенствование элементов спортивно-гимнастического стиля.

Специальная хореография. Равновесия, виды и сложность. Повороты, классификация. Взаимодействия. Силовые элементы.

Теория: Понятие «хореография». Понятие «уровни». Понятие «пространство». Классификация хореографических упражнений. Понятие «магический квадрат». Требования к выполнению упражнений хореографической и силовой направленности. Виды взаимодействий членов команды.

Практика: Элементы общей и специальной хореографии. Приёмы синхронного исполнения спортивной композиции. Упражнения - «спецэффекты». Специальные упражнения и виды равновесий. Техника выполнения равновесий (магический квадрат). Понятие «поворот». Техника выполнения поворотов. Динамические силовые элементы. Статические силовые элементы. Командные взаимодействия. Взаимодействия парами, тройками и т. д. Техника выполнения взаимодействий.

Спортивная композиция. Правила соревнований.

Теория: Понятие «композиция». Состав команды. Возрастные категории, дисциплины.

Положения о соревнованиях. Отборочные туры. Требования к проведению соревнований.

Судейская коллегия. Спортивная этика. Требования к судейству. Запрещённые элементы.

Практика: Комплексы упражнений на развитие выносливости при выполнении спортивной композиции. Упражнения на развитие музыкального ритма. Музыкальный диктант. Приёмы создания предварительного ознакомления с движениями всей команды. Упражнения - «связки». Приёмы зрительного ориентира. Приёмы двустороннего обучения. Способы соединения «связок» в композиционные блоки. Судейская практика. Ведение протокола соревнований. Приёмы ранжирования команд. Работа с музыкальным сопровождением. Практический зачёт по кодексу поведения. Процедура дисквалификации. Приёмы урегулирования форс-мажорных обстоятельств.

Календарно тематическое планирование программы

№ занятия	Темы учебных занятий	Количество часов	Даты
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	
2	Диагностика	1	
3-6	Упражнения на развитие правильной осанки	4	
7-10	Ритмическая гимнастика	4	
11-14	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	4	
15-18	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	4	

19-22	Упражнения для осанки	7	
23-29	Скипинг. Упражнения со скакалкой	4	
30-41	Базовые шаги аэробики	7	
42-53	Классическая аэробика	13	
54-65	Степ-аэробика	12	
66-77	Фитбол-аэробика	12	
78-89	Танцевальная аэробика	12	
90-101	Аэробика силовой направленности	12	
102-106	Шейпинг с гантелями	12	
107 -111	Комбинации степ аэробики	7	
112-116	Комбинации классической аэробики	7	
117-121	Комбинации фитбол аэробики	7	
122-125	Стретчинг	7	
126-128	Мастер классы по фитнес аэробике	7	
129	Итоговое занятие. Диагностика. Подведение итогов.	2	

Ресурсное обеспечение программы

Методическое обеспечение программы

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка - совокупность знаний, способствующих тренировочному процессу. Проводится в форме бесед, лекций на тренировке. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. Контроль усвоения знаний проводится в виде опроса. Проверки знаний бывают повседневными, периодическими. Повседневная проверка проводится на каждом занятии (теоретическом и практическом) в форме вопросов или беседы. Периодический контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию правил соревнования, поведения, тактике, и др.).

1 Этап (спортивно-оздоровительный).

1. История развития спортивной аэробики. Достижение российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития.
2. Терминология аэробики.
3. Гигиенические требования к проведению занятий.
4. Требования к форме для занятий аэробикой, инвентарю, оборудованию.
5. Рациональное питание и режим дня.
6. Правила поведения на занятиях по спортивной аэробике.
7. Анатомические сведения (части тела, суставы, движения в суставах, мышцы). Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

2 Этап (спортивно-оздоровительный).

1. Музыкальная грамота: содержание и характер музыки. Метр, такт, размер, ритм, мелодия. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в спортивной аэробике.
2. Техника безопасности при занятиях спортивной аэробикой.
3. Значение правильной осанки.
4. Просмотр видеоматериалов по спортивной аэробике.
5. Методический разбор базовых шагов аэробики.

6. Группы элементов для составления спортивных комбинаций.
7. Посещение соревнований по спортивной аэробике, фитнес-аэробике, спортивной гимнастике, танцам и т.д.
8. Понятие об общей и специальной физической подготовке.
9. Структура тренировочного занятия (подготовительная, основная и заключительная части).
10. Понятие об объёме и интенсивности тренировочного занятия.
11. Дневник спортсмена.

3 Этап (спортивно-оздоровительный).

1. Правила соревнований: значение и виды спортивных соревнований.
2. Техника судейства.
3. Организация и методика проведения соревнований.
4. Просмотр видеоматериалов по спортивной аэробике.
5. Планирование тренировки.
6. Этапы и методика составления спортивной комбинации.
7. Способы создания новых элементов.
8. Понятие о здоровье и болезни. Причины травм и их профилактика.

Общая физическая подготовка

ОФП - это педагогический процесс, направленный на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих нормальные условия для совершенствования основных физических качеств человека.

Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий. Быстрота - способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий период времени.

Выносливость - способность противостоять утомлению. Общая выносливость - способность к длительному выполнению (более 20 минут) физической нагрузки субмаксимальной мощности, не превышающий аэробно-анаэробный порог. Специальная выносливость - способность к длительному выполнению специальных упражнений без снижения эффективности деятельности.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок, нервно-мышечной координации.

Координационные способности (ловкость) - сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Тесты на координацию движений оцениваются сложностью задачи, точность и скоростью его выполнения.

Общая физическая подготовка осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения.

Основные задачи ОФП:

1. Приобрести всестороннее физическое развитие и повысить его уровень.
2. Достигнуть гармонического развития мышц в соответствии с избранным видом спорта.
3. Приобрести и повысить общую выносливость.
4. Повысить быстроту выполнения разнообразных упражнений.
5. Улучшить подвижность в суставах.
6. Увеличить ловкость и координацию движений.
7. Приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения (овладеть расслаблением).

Общая физическая подготовка (для всех групп) Строевые упражнения.

Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, пол-оборота. Расчёт.

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, центр. Движение в обход.

Противоходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой.

Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагом (приставные, шаги галопа), прыжками.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предметов.

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 стены), и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями. 23

Для шеи и туловища: наклоны, повороты, полукруговые 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 1-3кг) 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 в седе и др. Удержание туловища в наклонах, в упорах, сидя с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в стороны, в перед 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, сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

С набивными мячами (вес 1 -3 кг): поднимание и опускание мяча прямыми(согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча с гантелями (вес 0,5-1 кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, повороты), приседания, подскоки и др. в сочетании различными движениями (гантели в обеих руках)

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

Упражнения с предметами.

с низу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты, круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

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 по скамейке вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

Гимнастическая стенка: стоя лицом (боком, спиной) к стенке - поочередные взмахи ногами; стоя боком лицом к стенке, нога на 4-5рейке - наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке - поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивание и др.; стоя боком или лицом к стенке - приседание на одной или обеих ногах.

Из стойки на одной ноге, 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. 25

Упражнения из других видов спорта.

Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200 м). Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20 мин). Кроссы от 500 до 1500м. Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30-60-100м) с низкого и высокого старта. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега. Подвижные и спортивные игры: эстафеты с бегом и прыжками, преодоление препятствий, с ведением и передачей мяча; волейбол, баскетбол, бадминтон и др.

Комплексы упражнений по этапам спортивной подготовки представлены в приложение.

Специальная физическая подготовка (для всех групп)

СФП - педагогический процесс, направленный на развитие специальных физических качеств для данного вида спорта. Выделяют СФП 1, СФП-2.

Задачи СФП-1:

1. Развить специальные физические качества и повысить их уровень.
2. Увеличить массу определенных групп мышц, абсолютную и относительную силу и их эластичность.
3. Приобрести и повысить специальную силу (динамическую, статическую, взрывную).

4. Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий.
5. Увеличить прыгучесть относительную и абсолютную.
6. Приобрести необходимую гибкость.
7. Приобрести специальную ловкость (взаимодействие в группе).
8. Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.

Упражнения для развития амплитуды и гибкости.

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой). 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).

Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держать 20-40 с.). Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор. Примечание:

1. Упражнения включаются в каждый урок.
2. Упражнения для увеличения подвижности в суставах для старших разрядов усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, выполнением упражнений вдвоем, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

Упражнение на формирования осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

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 другие предметы.

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди - подъем на носки (на время: за 10 с. -15 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3 мин.), то же в стойке ноги вместе носки врозь.

Пружинный шаг (10-15 с.), пружинный бег (20-45 с.).

Приседания с отягощением, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин.). 27

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать).

Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи).

Прыжки с предметами в руках из глубокого приседа.

Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке).

Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек.

Прыжки в глубину с высоты 30-40 см. в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3-4 прыжка, 5-6 серий, отдых 1 мин.).

Упражнения на развитие координации движений.

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с различными движениями руками.

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

Комплексы упражнений по этапам спортивной подготовки представлены в приложение.

Избранный вид спорта. Техническая подготовка

Техника - наиболее рациональное выполнение двигательного действия.

Задачи технической подготовки:

1. Овладеть спортивной техникой избранного вида спорта.
2. Создать двигательное представление об изучаемой технике.
3. Овладеть правильным выполнением требуемых движений, элементов, связок и действий.
4. Приобрести навыки спортивной техники.
5. Совершенствовать спортивную технику за счет более рационального и эффективного выполнения движений.
6. Овладеть расслаблением.
7. Увеличить частоту движений и их амплитуду.
8. Научить проявлять большую силу в выполнении движений и действий.
9. Использовать упругость мышц.
10. Научить выполнять двигательные действия, как в обычных, так и в более трудных условиях.
11. Овладеть техникой вспомогательных видах спорта.
12. Научить правильно выполнять ОРУ и специальные упражнения. Техническая подготовка включает в себя разучивание, закрепление и совершенствование элементов спортивной аэробики, базовых шагов, спортивной комбинации в целом. Работа над спортивной комбинацией включает в себя: а) работу по элементам; б) работа по четвертушкам упражнения; в) работа по частям; г) выполнения комбинации в целом, сдвоенные подходы и т.д.

Акробатика и хореография.

Акробатические упражнения

Акробатика - одно из средства развития и совершенствования двигательных способностей человека. Занятия акробатическими упражнениями оказывают разностороннее воздействие на организм занимающихся. 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, полуперевороты, перевороты, сальто), балансирования (сохранения равновесия при неустойчивом положении - упоры, равновесия, стойки, воспроизведение заданной позы с переключением внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие, а также уравнивание одного или нескольких партнеров - хваты, основы балансирования, силовые упражнения, поддержки, пирамиды), бросковые упражнения (броски и ловля партнера, соскоки).

Хореография

Под хореографией понимается все то, что относится к искусству танца. В раздел хореографической подготовке входят элементы классического, народного, историко-бытового и современного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине.

Урок хореографии может включать:

«Демиплие» (полуприсядь) и «гран плис» (приседы) во всех позициях в сочетании с «нор де бра» (движениями руками), наклонами.

«Батмантандю» (выставление на носок) и «тандю жете» (броски ногой до 45 градусов) в 1 и 5 позициях во всех направлениях, различных вариациях и сочетаниях.

«Рон дежаб партер и ан лер» (круговые движения по полу и по воздуху) вперед и назад в разных вариациях и сочетаниях.

«Батманы фондю и фραπε» (плавное и резкое сгибание) во всех направлениях.

«Релеве лян и девлопе» (поднимание прямой ноги через разгибание).

«Гран батман жете» (махи на 90 градусов и выше) из 1 и 5 позиции.

Маленькие хореографические прыжки.

Народно-характерные танцы.

Комбинации на 16 тактов с использованием базовых аэробных шагов в совершенном стиле (фанк, стрит, данс, латина, хип-хоп).6. Обязательные элементы

Акробатика: разучивание акробатических элементов; кувырки вперед, назад, в сторону, колесо, рандат, переворот вперед, переворот назад, связки акробатических элементов и элементов сложности, стойки на руках (упражнения в стойке на руках отжимания, отталкивания, помещения).

Воспитательная работа

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой спортсменов.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и её демократическим основам. Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих

обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера и всего педагогического коллектива детско-юношеской спортивной школы.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности, так и спортивного движения в целом. Существенную роль в формировании спортивно-этических норм и правил поведения играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеских спортивных школ, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера процесс. Вся деятельность тренера - и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с учениками проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Тем не менее эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки спортсмена. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

Виды, формы и содержание воспитательной деятельности

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы. Каждое из них представлено в соответствующем модуле.

Направление воспитания	Модуль	Задачи воспитания	Виды, формы, содержание деятельности
Занятия по ДООП	Воспитываем	использовать в воспитании детей возможности занятия по	• демонстрация детям примеров ответственного. гражданского

	обучая	<p>дополнительным общеобразовательным программам как источник поддержки и развития интереса к познанию и творчеству.</p> <p>подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения проблемных ситуаций для обсуждения на занятиях;</p> <p>применение интерактивных форм работы, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога, командной работы и взаимодействия с другими детьми;</p> <p>включение в занятие игровых технологий, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в объединении, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;</p> <p>включение проектных технологий, позволяющих обучающимся приобрести навык генерирования и оформления собственных идей, навык самостоятельного решения проблемы, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения и т.д.;</p> <p>применение ролевого подхода к созданию организационной структуры детского творческого коллектива: организация выборов «старосты», «президента», «руководителя» и т.д.; поддержка формирований различных функциональных мини-групп «младшие научные сотрудники», «старшие студийцы», «юные исследователи» и т.д.;</p> <p>включение в образовательный процесс технологий самодиагностики, рефлексии, позволяющих ребенку освоить навык выражения личностного</p>	<p>поведения, проявления человеколюбия и добросердечности:</p> <p>проектирование игровых образовательных пространств;</p> <p>организация и педагогическая поддержка социально-значимой деятельности и социальных проб обучающихся;</p> <p>формирование и развитие сетевых (наука, бизнес, образование и т.д.) образовательных детско-взрослых сообществ;</p> <p>организация и педагогическая поддержка просветительской, исследовательской, поисковой, практико-ориентированной, рефлексивной деятельности обучающихся, направленной на освоение социальных знаний, формирование позитивного отношения к общественным ценностям, приобретения опыта социально-значимых дел.</p>
--	--------	--	---

		<p>отношения к различным явлениям и событиям.</p> <p>Содержание деятельности: актуализация воспитательных практик (мероприятий, дел, изр и пр.) в процессе реализации ДООП:</p> <p>организация пространств; обновление содержания совместной творческой деятельности педагога и обучающихся.</p> <p>разработка современного образовательного и воспитательного контента; содействие н становлении детско- взрослых научных сообществ; игровых учебных проектирование дискуссионных образовательных пространств;</p>	
Воспитательные мероприятия объединения	Воспитательное пространство в детском объединении	<p>содействовать развитию и активной деятельности детских общественных объединений; содействовать приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения на основе личностных проб в совместной деятельности и социальных практиках;</p> <p>поддерживать и развивать формы детской активности через развитие клубной деятельности.</p>	<p>коллективные формы (зрелищные программы): тематические концерты, спектакли, литературно-музыкальные композиции, ярмарки, праздники, балы, фестивали, митинги, парады, акции, шоу, флешмобы, батлы и т.п.; групповые формы:</p> <p>а) досуговые развлекательные тематические вечера, салоны, гостиные (отличительная черта камерность и общность интересов участников);</p> <p>б) игровые программы: конкурсы, квесты, квизы, театрализации, интеллектуальные игры,;</p> <p>в) круглые столы, мастер-классы, тематические программы, агитбригады, тематические лекции, тренинги;</p> <p>индивидуальные формы: беседы, консультации, наставничество, тьюторство, адресное обслуживание (для людей с ОВЗ).</p>
Работа с родителями	Совместное воспитание Семьи и ДЮСШ	<p>обеспечить согласованность позиций семьи и ДЮСШ для более эффективного достижения цели воспитания,</p> <p>оказать методическую помощь в организации взаимодействия с родителями (законными</p> <p>обеспечить согласованность</p>	<p>На групповом уровне: семейные клубы, предоставляющие родителям, педагогам и детям площадку для совместного проведения досуга и общения; родительские гостиные, на которых обсуждаются вопросы возрастных особенностей детей, формы и</p>

		<p>позиций семьи и ДЮСШ для более эффективного достижения цели воспитания, оказать методическую помощь в организации взаимодействия с родителями (законными</p>	<p>способы доверительного взаимодействия родителей с детьми, проводятся мастер-классы, семинары, круглые столы с приглашением специалистов; родительские дни, во время которых родители могут посещать занятия для получения представления о ходе учебно- воспитательного процесса в ДЮСШ;</p> <p>общие родительские собрания, происходящие в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания обучающихся; семейный всеобуч, на котором родители могли бы получать ценные рекомендации и советы от профессиональных психологов, врачей, социальных работников и обмениваться собственным творческим опытом и находками в деле воспитания детей;</p> <p>организация на базе Центра семенных праздников, конкурсов, соревнований, направленных на сплочение семьи и Центра;</p> <p>организация на базе Центра совместной познавательной, трудовой, культурно- досуговой деятельности, направленной на сплочение семьи;</p> <p>родительские форумы при интернет-сайте и в социальных сетях Центра, на которых обсуждаются интересующие родителей вопросы, а также осуществляются виртуальные консультации психологов и педагогов.</p> <p>На индивидуальном уровне: работа специалистов по запросу родителей для решения острых конфликтных ситуаций: участие родителей в педагогических консилиумах, собираемых в случае возникновения острых проблем, связанных с обучением и воспитанием конкретного ребенка: помощь со стороны родителей в подготовке и проведении мероприятий воспитательной направленности; представителями) обучающихся в системе</p>
--	--	---	--

			<p>дополнительного образования, • повысить уровень коммуникативной компетентности родителей (законных представителей) в контексте семейного общения, исходя из ответственности за детей и их социализацию.</p> <p>индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей.</p> <p>мотивировать к саморазвитию и самореализации на пользу людям;</p>
<p>Передача опыта, основанная на партнерстве наставника и наставляемого</p>	<p>Наставничество и тьюторство</p>	<ul style="list-style-type: none"> • реализовывать потенциал наставничества в воспитании обучающихся как основу взаимодействия людей разных поколений; • мотивировать к саморазвитию и самореализации на пользу людям; • выявление и развитие образовательных интересов и мотивов обучающегося; • использование актуальных и Современных образовательных ресурсов, необходимых для разработки индивидуальной образовательной программы; • работа с образовательным заказом, поступающим от семьи обучающегося; • формирование у обучающегося учебной и образовательной рефлексии 	<p>Взаимодействие наставника и наставляемого может проходить в рамках:</p> <ul style="list-style-type: none"> • участия в совместных конкурсах и проектных работах; • участия в конкурсах и олимпиадах; • совместных походов на спортивные и культурные мероприятия; • создания клуба по интересам; • создания продукта; • выездных мероприятий; • экскурсий в место обучения, место работы наставника; • совместного участия в занятиях с целью определения образовательной траектории наставляемого) и др. <p>Формы тьюторского сопровождения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • индивидуальная тьюторская беседа (консультация); • групповые тьюторские консультации; • учебный тьюторский семинар (тьюториал); • тренинг; • образовательное событие и др. <p>Технологии тьюторского сопровождения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • проектирование; • технология портфолио; • проведение дебатов; • экспериментальная работа; • творческая мастерская; • развитие критического мышления; • игровые технологии; • вопросно-ответные технологии. <p>Содержание деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> • установление партнерских отношений; • изучение необходимого и

			<p>достаточного информационного поля об устройстве образовательного пространства (объединения, курсы, кружки и т.д.); поддержка процессов самоопределения и самореализации обучающегося:</p> <ul style="list-style-type: none"> • корректировка самоопределения обучающегося; • повышение образовательной мотивации обучающегося; • активизация творческой инициативы обучающегося и др.
<p>Добровольческая и общественно-значимая деятельность</p>	<p>Волонтерство</p>	<ul style="list-style-type: none"> • оказание безвозмездной помощи людям, нуждающимся в ней; • формирование и развитие Гражданской позиции, социальной ответственности, самоорганизации, солидарности, взаимопомощи и милосердия в обществе; • развитие и поддержка детских и молодежных инициатив, направленных на организацию добровольческого (волонтерского) труда молодежи; • интеграция обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, в жизнь общества. 	<ul style="list-style-type: none"> • Помощь детям «группы риска», неблагополучным семьям. • Помощь инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья. • Помощь ветеранам, одиноким престарелым и пожилым людям. • Участие в защите окружающей среды, благоустройстве территорий, экологические проекты. • Зоозащита. • Участие в создании возможностей для творческого самовыражения и раскрытия творческого потенциала каждого гражданина, сохранении исторического и культурного наследия, восстановлении и сохранении историко-культурной среды обитания. • Участие в развитии и популяризации физической культуры, спорта и активного досуга, в организации и проведении муниципальных, региональных, межрегиональных общественных и международных физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе спортивных соревнований. • Участие в ведении работы по пропаганде здорового образа жизни, организация и проведение профилактической работы по

			<p>противодействию распространению социально значимых заболеваний;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Участие в укреплении мира, дружбы и согласия между народами, предотвращении социальных, межнациональных, межэтнических, религиозных конфликтов. • Образовательные проекты. • Помощь в организации культурно - массовых мероприятий. • Социально-культурные проекты.
Воспитание посредством музейной педагогики	Музейное воспитание	<ul style="list-style-type: none"> • Приобщение к музею и музейной культуре с раннего возраста. • Формирование потребности в общении с культурным наследием и ценностного отношения к нему. • Активизация творческих Способностей личности и Творческой деятельности в музее. Поиск новых форм общения с культурным наследием. • Создание многоступенчатой системы музейного образования (школа – музей – учреждения дополнительного образования - вуз). 	<ul style="list-style-type: none"> • Создание музейного комплекса, через реализацию сквозной воспитательной программы Центра «Я поведу тебя в музей...» для 40% обучающихся; • Проведение экскурсий совместно с детьми и родителями; • дидактические и творческие выставки; • школы визуального и пространственного мышления, приобщающей личность к окружающему миру через памятники культуры и искусства; • пространства, аккумулирующего эстетический опыт человечества и предоставляющего индивиду возможность самоидентификации; • фильтра качества в отношении человека к жизни и окружающей среде в ее предметном, философско-этическом плане.
Воспитательные мероприятия ДЮСШ	Духовно-нравственные ценности в традиционных мероприятиях ДЮСШ	<p>Создавать воспитательное Пространство возможностей для приобретения опыта Социального взаимодействия и продуктивной деятельности, личного самоопределения.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Формы коллективной деятельности детей и взрослых, где воспитательное взаимодействие осуществляется скрыто, незаметно по ходу общей работы: коллективные творческие дела, коллективные творческие праздники, коллективные творческие игры. • Формы прямого открытого воспитательного воздействия воспитательные мероприятия и воспитательные занятия, где педагог целенаправленно формирует какое-либо общественно значимое нравственно обусловленное свойство личности

			<p>или конкретное мнение (например, проектная и исследовательская деятельность). На уровне учреждения это могут быть:</p> <ul style="list-style-type: none"> разновозрастные сборы; традиционные творческие праздники; торжественные ритуалы; КТД совместно с родительским сообществом; церемонии награждения, социальные проекты, открытые дискуссионные площадки, праздники, фестивали и представления и др. <p>• В воспитательном процессе учреждения большую роль будут играть традиции, сложившиеся в детских творческих объединениях и учреждении - традиции чести и красоты коллектива; традиции, позволяющие продолжать и углублять освоение содержания ДООП, устанавливать, развивать, усложнять позитивные воспитательные отношения.</p>
Охрана здоровья и окружающей среды	От здорового образа жизни к здоровой планете	<ul style="list-style-type: none"> • Формирование потребности здорового образа жизни у обучающихся; • Поднятие престижа здорового образа жизни среди детей, родителей и педагогов • Формирование осознания необходимости охраны окружающей среды для здоровой и полноценной жизни людей на Земле 	<ul style="list-style-type: none"> • Просветительская работа с обучающимися, их родителями (законными представителями) и работниками ДЮСШ: лекции, беседы, консультации. • Экологические десанты на территории района, города и области • Спортивные мероприятия: «папа, мама, я – спортивная семья», «Весёлые старты» и т.п. • Социальные акции, направленные на борьбу со СПИДом, наркотиками, курением • Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный и воспитательный процесс.

Основные направления самоанализа воспитательной работы

Самоанализ воспитательной работы, организуемой в объединении, осуществляется по выбранным направлениям деятельности и проводится с целью выявления основных проблем воспитания в детском коллективе и последующего их решения.

Самоанализ осуществляется ежегодно силами педагога с привлечением (при необходимости и по самостоятельному решению) администрации Центра.

Основными принципами, на основе которых осуществляется самоанализ воспитательной работы являются:

- **принцип гуманистической направленности** осуществляемого анализа, ориентирующий экспертов на уважительное отношение как к воспитанникам, так и к педагогам, реализующим воспитательный процесс;

принцип приоритета анализа сущностных сторон воспитания, ориентирующий экспертов на изучение не количественных его показателей, а качественных - таких как содержание и разнообразие деятельности, характер общения и отношений между детьми и педагогами;

принцип развивающего характера осуществляемого анализа, ориентирующий экспертов на использование его результатов для совершенствования воспитательной деятельности педагогов: грамотной постановки ими цели и задач воспитания, умелого планирования своей воспитательной работы, адекватного подбора видов, форм и содержания их совместной с детьми деятельности;

принцип разделенной ответственности за результаты личностного развития воспитанников, ориентирующий на понимание того, что личностное развитие ребёнка - это результат как социального воспитания (в котором детский сад участвует наряду с другими социальными институтами), так и стихийной социализации, и саморазвития детей.

Основными направлениями анализа организуемого в учреждении воспитательного процесса могут быть следующие.

Состояние организуемой совместной деятельности детей и взрослых

Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является наличие в объединении и Центре интересной, событийно насыщенной и личностно развивающей совместной деятельности детей и взрослых.

Способами получения информации о состоянии организуемой совместной деятельности детей и взрослых могут быть беседы с детьми их родителями, педагогами, при необходимости - их анкетирование. Полученные результаты обсуждаются на заседании педагогического совета.

Показателями организуемой в Центре совместной деятельности детей и взрослых являются: системность воспитательной деятельности (наличие общих ключевых мероприятий, традиций коллектива, реализуемых интегрированных проектов и т.п.);

координация всех звеньев воспитательной системы;

наличие положительной эмоциональной атмосферы обучения, способствующей оптимальному напряжению умственных и физических сил обучающихся;

открытость воспитательного и преобразовательного процессов объединения общественности (наличие медиа пространства, социального партнёрства, организация социально значимой деятельности и др.);

освещение деятельности объединения обучающимися детских медиа коллективов;

соответствие личностно развивающего потенциала занятий в рамках реализации ДООП воспитательной миссии и традициям учреждения;

наличие форм работы по самоопределению и профориентации обучающихся;

вовлеченность семьи в воспитательный процесс объединения, наличие мероприятий с участием семьи;

Итогом самоанализа организуемой в объединении воспитательной работы, является перечень выявленных проблем, над которыми предстоит работать педагогу в следующем учебном году.

Оценочные материалы. Контрольные нормативы

№ п\п	Испытания (тесты)	Нормативы							
		мальчики			девочки				
		уд	хор	отл	уд	хор	отл		

Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10(с)	10.3	10.0	9.2	10.6	10.4	9.5
	Или бег на 30м (с)	6.9	6.7	6.0	7.1	6.8	6.2
2.	Смешанное передвижение на 1км. (мин,с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол.раз)	2	3	4			
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол.раз)	6	9	15	4	6	11
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол.раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол.попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол.раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Плавание 25 м (мин,с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
	Количество испытаний (тестов). Которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	6	6	7	6	6	7

Кадровое обеспечение программы

Требования к образованию и обучению: Среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта. Специальность: Тренер-преподаватель, Физическая культура. Допускается среднее профессиональное образование и подготовка по дополнительным профессиональным программам - программам профессиональной переподготовки в области физической культуры и спорта.

Особые условия допуска к работе: Прохождение специальных курсов повышения квалификации. Отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством РФ. Прохождение обязательных периодических медицинских осмотров.

Список используемой литературы:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П.Шестакова. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 304 с.
 2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес.
 3. М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006.
 4. Довыдов В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О.
 5. Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004 г.
 6. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . - М.: Terra-Спор, ОлимпияПресс,2001. - 64с.
 7. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие /БГУФК. - Мн: БГУФК, 2005. - 100 с.
 8. «Оздоровительная аэробика: содержание и методика» Е.В.Зефирова, В.А.Платонова
 9. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов - М. Аст. - 2005 г.
 10. Чебураев В.С. Изучение изменений двигательных показателей девушек подвлиянием занятий аэробикой / В.С. Чебураев (и др.) Теория и практика физической культуры - 2002 - №8
 11. Колесникова, В. Детская аэробика: методика, базовые комплексы / В.Колесникова. - Ростов на Дону, Феникс. - 2005.- С. 123-129.
 12. Лисицкая, Т. С. Аэробика в 2-х т. / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. - М. :Федерация аэробики России.- 2002. - С. 171-172
- Перечень интернет - ресурсов
1. Библиотека международной спортивной информации. // <http://bmsi.ru>
 2. ГАУ ДОД ТО «ОСДЮСШОР» <http://osdusshor.ru/>
 3. Консультант Плюс www.consultant.ru
 4. Всероссийский реестр видов спорта. // <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-sport/>
 5. Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг // <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/>
 6. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях. // <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendar-nyy-p/>

7. <https://sportadvice.ru/aerobika-dlya-detey> Аэробика для детей - подробный комплекс упражнений с фото и видео
8. <https://razvitie-rebenka24.ru/vospitanie-rebenka/aerobika-dlya-detej.html> Аэробика для детей: польза, особенности занятий <https://fitness-dlya-vseh.ru/aerobika-dlya-detey-video-kompleks-uprazhneniy-polza/> Фитнес-аэробика для детей: видео, комплекс упражнений