



Российская Федерация
НОВГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ
АДМИНИСТРАЦИЯ БАТЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Основная школа д.Новое Овсино
им. Героя Советского Союза Георгия Туруханова»

Утверждаю:

Директор МАОУ «Основная
школа д. Н.Овсино»
Д.В.Иванова
Пр. №26 от 04.03.2025 год



КРАТКОСРОЧНАЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности

«ЗОЖ»

Возраст обучающихся 7-11 лет
Срок реализации программы: 3 недели
Количество часов: 9

Автор-составитель программы:
Григорьева Татьяна Дмитриевна, педагог

Новое Овсино
2025 год

АННОТАЦИЯ.

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «ЗОЖ», физкультурно-спортивной направленности является модифицированной и составлена на основе программы по физической культуре на основе фитнес аэробики Слуцкер О.С., Полухина Т.Г., Козырев 2011 с изменением и учетом особенности возраста и уровня подготовки детей.

Программа рассчитана для учащихся 7-11 лет, срок реализации 1 месяц, объем программы 9 часов.

В процессе обучения учащиеся познакомятся с различными видами аэробики. Формы проведения занятий: учебно-тренировочное занятие, занятие-игра, соревнование, тестирование, беседа, самостоятельная работа. В краткосрочной программе «ЗОЖ» учащиеся приобретут разностороннюю двигательную, общефизическую подготовку; морально-волевые качества. Познакомятся с основами аэробики и повысят мотивацию к занятиям физической культурой. Все это способствует: формированию жизненно необходимых навыков и умений по средством аэробики, воспитанию физических качеств, повышению двигательной активности, созданию базы для успешного занятия спортом, оздоровлению ребят, улучшению осанки, привлечению детей к систематическим и самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. К занятиям допускаются школьники, имеющие основную группу здоровья. Данная программа учитывает возможности системы дополнительного образования региона, которые заключаются в популяризации здорового образа жизни и вовлечении в занятия спортом.

Автор-составитель программы: Григорьева Татьяна Дмитриевна, педагог дополнительного образования.

**ПАСПОРТ КРАТКОСРОЧНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №26**

Название программы	«ЗОЖ»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная направленность
Уровень программы	Стартовый
ФИО автора (составителя) программы	Григорьева Татьяна Дмитриевна
Год разработки или модификации	2025 г.
Где, когда и кем утверждена программа	Утверждена директором МАОУ «Основная школа д. Н.Овсино» №26 от 04.03. 2025 г., протокол №3
Информация о наличии рецензии/ экспертного заключения	Нет
Цель	- создание условий для формирования здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, совершенствование умений и навыков в спортивной аэробике.
Задачи	1. Развивающие: развивать физические качества и укреплять базовые мышечные группы при самостоятельной организации занятий физическими упражнениями по средством базовых элементов аэробики. 2. Обучающие: формировать навыки и умения в выполнении упражнений аэробной, общеразвивающей и корригирующей направленности, связанных с профилактикой нарушения здоровья, эстетической коррекцией телосложения, правильной осанкой. 3. Воспитывающие: воспитывать морально-волевые, эстетические и нравственные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в

	тренировочной и соревновательной деятельности.
Планируемые результаты освоения программы	К концу смены, учащиеся знают: • Введение в аэробику. Исторический очерк развития аэробики. Понятие «Аэробика». Классификация аэробики. Значение ее для укрепления здоровья и физического развития занимающихся. • Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Техника безопасности: перед началом занятий; во время занятий; в аварийной ситуации; по окончании занятий. • Гигиенические требования к занимающимся спортом. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к условиям тренировочного процесса, к подбору одежды и инвентаря. • Правила дозировки и контроля физической нагрузки. Профилактика травматизма, причины возникновения травм. Влияние физических упражнений на организм занимающегося. Понятие об утомлении. Причины утомления. Активный отдых. Релаксационные упражнения. К концу смены, учащиеся умеют выполнять: • общая физическая подготовка: упражнения для базовых групп мышц и развития физических качеств с различным инвентарем и оборудованием, релаксационные, корригирующие и дыхательные упражнения; • специальная подготовка: упражнения аэробного характера, объединенные в комплексы; упражнения на полу («партер»); равновесия; динамическая и статическая сила, основные шаги базовой аэробики; • техническая подготовка: прыжковые элементы (прыжки, скачки, повороты: прыжок «Джампинг-джек», прыжок «Скип», прыжки с поворотом на 90 и 180 градусов); махи (мах нога вперед, мах нога в сторону); равновесия («Ласточка», стойка на одной ноге, колено другой поднято вперед); динамической силы «Отжимание» (локти в стороны, локти назад),

	«Рамка»; • контрольные упражнения: поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек, сгибание, разгибание рук в упоре лежа, наклон вперед из положения сидя; • подвижные игры: «Карлики и великаны», «Лежбол», «Класс-смирно!», «Запрещенное движение», «Вышибалы», «День-ночь», «Вызов номеров», «Кривое зеркало». • итоговое занятие: подведение итогов спортивно-оздоровительной деятельности. Проведение тематических праздников, утренней зарядки. Участие во внутригрупповых соревнованиях и показательных выступлениях, конкурсах.
Срок реализации программы	1 месяц
Количество часов в неделю / год	3 часа в неделю/9 часов в месяц
Возраст обучающихся	7-11 лет
Формы занятий	Групповая форма работы (объяснение, познавательная беседа, наблюдение, демонстрация упражнений, фотоматериалов, деятельность совместно с педагогом и самостоятельная работа учащихся).
Методическое обеспечение	Наглядно-теоретическая база в виде пособий, карточек по ОФП (общефизической подготовке) и релаксационным упражнениям, фотоматериалов и кинограмм по СФП (специальной физической подготовке) Информационные ресурсы для детей: 1. https://disk.yandex.ru/i/X74lFoxdDwok-A (базовые шаги спортивной аэробики) 2. https://disk.yandex.ru/i/nz5FGE4rh8MPhA (комплекс ОФП) 3. https://disk.yandex.ru/i/8Z-FthLZ4LgdbQ (комплекс ОФП для базовых мышечных групп) 4. https://disk.yandex.ru/i/XUWgu8TNIBa6Yg (комплекс оздоровительной аэробики) 5. https://disk.yandex.ru/i/1w4Q5DBlFYEaKQ (комплекс ОФП)
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь,	1. Скамейка гимнастическая – 3шт. 2. Скамья атлетическая наклонная – 2 шт. 3. Скакалка – 20 шт. 4. Палка гимнастическая - 20 шт.

специальные помещения, ИКТ и др.)	5. Коврик гимнастический – 20 шт. 6. Мяч набивной (1кг, 2 кг) – 3 шт. 7. Мяч малый (теннисный) – 20 шт. 8. Обруч гимнастический – 20 шт. 9. Коврики массажные – 5 шт. 10. Рулетка измерительная (5 м) – 1 шт. 11. Мячи волейбольные – 12 шт. 12. Тренажер «Степпер» – 2 шт. 13. Степп платформа – 20 шт. 14. Амортизаторы для спорта (фитнес-резинки) -10 шт. 15. Мат гимнастический – 4 шт. 16. Спортивный зал.
--------------------------------------	---

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми, жизнерадостными и физически крепкими. Здоровье считается непреходящим богатством, поэтому необходимо с раннего детства прививать навыки здорового образа жизни. Ведь основы долголетия, выносливости, сопротивляемости болезням закладываются в детстве.

Процесс обучения, развития и воспитания детей непрерывный, он продолжается и с наступлением летних каникул в рамках детского оздоровительного лагеря. Летнее время является благоприятным периодом для укрепления здоровья детей. Условия лагерного отдыха могут обеспечить правильный двигательный режим для детей во время каникул, что является мощным оздоровительным средством.

Проведение занятий по спортивно-оздоровительной аэробике в рамках детского оздоровительного лагеря продиктовано её широкой популярностью среди детей школьного возраста.

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

Краткосрочная программа дополнительного образования «ЗОЖ» разработана в соответствии с **нормативными документами:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями)
 2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»
 3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
 4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
 5. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
- А также другими Федеральными законами, иными нормативными правовыми актами РФ, уставными документами МАОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА Д. Н.ОВСИНО»:
6. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года».
 7. Устав МАОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА Д. Н.ОВСИНО»;

8. Учебный план по дополнительному образованию

9. Годовой календарный учебный график МАОУ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА Д. Н.ОВСИНО» на 2024-2025 учебный год.

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы осуществляется за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми, жизнерадостными и физически крепкими. Здоровье считается непреходящим богатством, поэтому необходимо с раннего детства прививать навыки здорового образа жизни. Ведь основы долголетия, выносливости, сопротивляемости болезням закладываются в детстве.

Процесс обучения, развития и воспитания детей непрерывный, он продолжается и с наступлением летних каникул в рамках детского оздоровительного лагеря. Летнее время является благоприятным периодом для укрепления здоровья детей. Условия лагерного отдыха могут обеспечить правильный двигательный режим для детей во время каникул, что является мощным оздоровительным средством.

Проведение занятий по спортивно-оздоровительной аэробике в рамках детского оздоровительного лагеря продиктовано её широкой популярностью среди детей школьного возраста.

Актуальность программы: доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического, психического, интеллектуального развития детей, способствующее повышению мотивации к изучению предмета и воспитательных результатов. Именно этим обусловлена актуальность разработки краткосрочной дополнительной программы "ЗОЖ".

Новизна программы: заключается в том, что она включает различные аэробные программы, рекомендуемые для секционных занятий (классическая аэробика, фитбол-аэробика, танцевальная аэробика, силовая аэробика, степ-аэробика, фитнес) в основе которых лежат двигательные действия, поддерживающие на определённом уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: стартовый.

Отличительные особенности программы: основаны на изучении различных видов аэробики (классическая аэробика, фитбол-аэробика, танцевальная аэробика, силовая аэробика, степ-аэробика, фитнес).

Адресат программы: программа предназначена для обучения детей (подростков) в возрасте 7-11 лет

Количество обучающихся в группе: 25 человек.

Срок освоения программы: 1 месяц.

Объем программы: 9 часов.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

Форма(ы) обучения: очная.

Особенности организации внеурочного процесса: краткосрочная программа «ЗОЖ» рассчитана для обучающихся школьного возраста 7-11 лет. Группы формируются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, принимаются все желающие имеющие основную группу здоровья и не имеющие медицинских противопоказаний.

Каждое занятие имеет определенную структуру:

- вводно-подготовительная часть – 10 минут;
- основная часть – 25 минут.
- заключительная часть – 5 минут.

Структурные составляющие занятия могут меняться в зависимости от вида деятельности, какой - либо этап может занимать больше или меньше времени, наполняться различным содержанием, но общий вид всегда сохраняется.

Программа предусматривает изучение материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального характера. Постепенно усложняя комплекс, можно переходить к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не носят слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показывать движения и делать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение. На первых занятиях предлагаются элементарные комплексы упражнений фитнес-аэробики, объясняется их сущность, указывается функциональность данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися, затем соединяются в последствии в музыкальные композиции. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки. Занятия проводятся под музыку. Музыка используется не только как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений, но и как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыка может быть использована и как фактор релаксации, что делает занятия привлекательными.

В проведении занятий используются **формы** индивидуальной и коллективной работы.

Теоретическая часть дается в форме бесед с просмотром иллюстративного материала и подкрепляется практическим освоением темы.

Постоянный поиск новых форм и методов организации учебного и воспитательного процесса позволяет делать работу с детьми более разнообразной, эмоционально и информационно насыщенной.

Образовательный процесс осуществляется на основе личностно-ориентированного подхода и основных дидактических принципов:

Принцип сознательности и активности

Формирование у воспитанников в процессе обучения сознательного, отношения к заданиям, труду, развитие у них наблюдательности, мышления, внимания, памяти, воображения.

Систематичность и последовательность

Успешная реализация этого принципа во многом определяет эффективность усвоения воспитанниками изучаемого материала, логически связанных между собой.

Доступность и посильность обучения

Изучаемый материал по содержанию и по объему, а задания по методам выполнения должны соответствовать уровню подготовки занимающихся, их возможностям, физическому развитию, т. е. быть посильным для них. Принцип доступности обучения требует постепенного перехода от формирования примитивных умений и навыков к более сложным, от простых – к сложным сведениям, т.е. планомерного расширения и углубления круга знаний, умений и навыков у учащихся.

Наглядность в обучении

Активное использование разнообразных наглядных пособий (показ, демонстрация видеослайдов, фото, кинограмм, рисунков и т.д.). Понятие наглядности предполагает не только зрительное, но и слуховое, осязательное восприятие.

Связь теории с практикой

Формирование у занимающихся на основе полученных знаний, практических умений и навыков.

Принцип индивидуального подхода

Медленно работающим детям необходимо объяснять и показывать дополнительно. Быстро работающим – предоставляется дополнительный материал.

На занятиях используются следующие методы обучения:

- *словесные* (объяснение, рассказ, описание, разбор, беседа, оценка, команда, задание);
- *наглядные* (показ, демонстрация видеослайдов, кинограмм фото, рисунков);
- *игровой*;
- *соревновательный*;
- *поощрения*
- *примера*;
- *метод проблемного обучения*: с целью активизации мыслительной деятельности учащихся на занятиях активно используется проблемное изложение материала, частично-поисковые (эвристические).

В процессе обучения используются педагогические технологии:

- здоровьесберегающие технологии;
- личностно-ориентированного обучения;
- развивающего обучения;
- дифференцированного обучения;

- информационно-коммуникационные;
- игровые технологии;
- технология сотрудничества.

Цель: создание условий для формирования здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, совершенствование умений и навыков в спортивной аэробике.

Задачи:

1. Развивающие: развивать физические качества и укреплять базовые мышечные группы при самостоятельной организации занятий физическими упражнениями по средством базовых элементов аэробики.
2. Обучающие: формировать навыки и умения в выполнении упражнений аэробной, общеразвивающей и корригирующей направленности, связанных с профилактикой нарушения здоровья, эстетической коррекцией телосложения, правильной осанкой.
3. Воспитывающие: воспитывать морально-волевые, эстетические и нравственные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в тренировочной и соревновательной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план.

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1.	Введение в аэробику. Вводный инструктаж по ТБ и правилам поведения на занятиях спортивно-оздоровительной аэробикой. Базовые шаги спортивной и оздоровительной аэробики.	1	1	-	Тестирование
Практическая подготовка					
2.	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Правила дозировки и контроля физической нагрузки. Базовые шаги спортивной и оздоровительной аэробики. Контроль двигательной подготовки.	1	-	1	Тестирование

3.	Разучивание базовых шагов танцевальной аэробики и их модификации. Простые комбинации. Подвижные игры: «Запрещенное движение».	1	-	1	Тестирование
4.	Обучение технике прыжковых элементов. Упражнения для развития базовых мышечных групп ("Подкачка").	1	-	1	Наблюдение, анализ
5.	Обучение перемещениям диагональ, квадрат, круг. Аэробная разминка (диагональ). Круговая тренировка.	1	-	1	Наблюдение, анализ
6.	Фитнес-гимнастика как одна из программ для секционных занятий.	1	-	1	Тестирование
7.	Фитбол-аэробика как одна из программ для секционных занятий.	1	-	1	Наблюдение, анализ
8.	Правильная осанка и профилактика плоскостопия.	1	-	1	
9.	Внутригрупповые соревнования по ОФП.	1	-	1	
	Итого:	9	1	8	

Содержание программы.

Тема № 1. Введение в аэробику. Вводный инструктаж по ТБ и правилам поведения на занятиях спортивно-оздоровительной аэробикой. Базовые шаги спортивной и оздоровительной аэробики.

Теоретическая часть: рассказ об аэробике. Исторический очерк развития аэробики. ТБ и правила поведения на занятиях спортивно-оздоровительной аэробикой. Показ фото базовых шагов спортивной и оздоровительной аэробики.

Практическая часть: выполнение базовых шагов спортивной и оздоровительной аэробики.

Материалы: дидактические материалы, карточки, фото.

Формы подведения итогов: беседа в рамках диалога, опрос, выполнение базовых шагов аэробики, регистрация фишек-баллов.

Тема №2. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Правила дозировки и контроля физической нагрузки. Базовые шаги спортивной и оздоровительной аэробики. Контроль двигательной подготовки.

Теоретическая часть: рассказ о гигиенических требованиях к занимающимся спортом и о правилах дозировки и контроля физической нагрузки. Правила дозировки и контроля физической нагрузки. Профилактика травматизма, причины возникновения травм. Влияние физических упражнений на организм занимающегося. Понятие об утомлении. Причины утомления. Активный отдых. Релаксационные упражнения.

Практическая часть: выполняют базовые шаги спортивной и оздоровительной аэробики. Проводится контроль двигательной подготовки по тестам: «Гибкость», «Пресс», «Отжимание».

Инвентарь и оборудование: магнитофон, тренажер для измерения гибкости, кубик, секундомер.

Формы подведения итогов: определение уровня физической подготовленности по 3 тестам, регистрация фишек-баллов.

Тема №3. Разучивание базовых шагов танцевальной аэробики и их модификации. Простые комбинации. Подвижные игры: «Запрещенное движение».

Практическая часть: занятие направлено на разучивание простых комбинаций шагов танцевальной аэробики. Выполнение круговой тренировки.

Оборудование и инвентарь: магнитофон, гантели, обруч, гимнастическая скамейка, скакалка, гимнастическая палка, фитбол, «шведская стенка».

Формы подведения итогов: регистрация фишек-баллов и подведение промежуточных результатов за неделю.

Тема №4. Обучение технике прыжковых элементов. Упражнения для развития базовых мышечных групп ("Подкачка").

Практическая часть: занятие направлено на изучение прыжковых элементов «Джампинг-джек», «Скип» и релаксационной техники, а также на развитие базовых мышечных групп. Подвижные игры: «Вышибалы». Релаксационные упражнения «Волшебница».

Оборудование и инвентарь: магнитофон, мяч резиновый, гимнастическая палка.

Формы подведения итогов: регистрация фишек баллов.

Тема №5. Обучение перемещениям диагональ, квадрат, круг. Аэробная разминка (диагональ). Круговая тренировка.

Практическая часть: в содержание занятия входит развитие физических качеств и укрепление базовых мышечных групп по средством перемещений и круговой тренировки с использованием различного инвентаря, оборудования и упражнений в парах. Подвижная игра: «Кривое зеркало».

Оборудование и инвентарь: магнитофон, 7 -8 мячей волейбольных.

Формы подведения итогов: регистрация фишек баллов.

Тема №6. Фитнес-гимнастика как одна из программ для секционных занятий.

Практическая часть: в содержание занятия входят упражнения для развития базовых мышечных групп с гантелями. Базовые шаги спортивной и оздоровительной аэробики. Подвижные игры: «Карлики и великаны».

Инвентарь и оборудование: магнитофон, гантели 12-15 пар

Формы подведения итогов: регистрация фишек-баллов и подведение промежуточных результатов за неделю.

Тема №7. Фитбол-аэробика как одна из программ для секционных занятий.

Практическая часть: занятие направлено на разучивание базовых шагов фитбол-аэробики и релаксационной техники, а также на развитие базовых мышечных групп (подкачка). Релаксационное упражнение «Цветущий луг».

Инвентарь и оборудование: магнитофон, фитболы 7-8 шт.

Формы подведения итогов: регистрация фишек-баллов.

Тема №8. Правильная осанка и профилактика плоскостопия.

Практическая часть: в содержании занятия комплексы упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия, и дыхательные упражнения. Составление и совершенствование итоговой композиции. Самостоятельное выступление, участие в конкурсе.

Оборудование и инвентарь: магнитофон, мешочки с песком 12-15 шт., корригирующая дорожка и массажные коврики

Формы подведения итогов: регистрация фишек-баллов, участие в конкурсе.

Тема №9. Внутригрупповые соревнования по ОФП.

Практическая часть: в содержании занятия выполнение контрольных упражнений и связок. Проводится контроль двигательной подготовки по тестам: «Гибкость», «Пресс», «Отжимание».

Инвентарь и оборудование: магнитофон, тренажер для измерения гибкости, кубик, секундомер.

Формы подведения итогов: определение уровня физической подготовленности по 3 тестам, награждение победителей и участников. Домашнее задание на летние месяцы.

К концу смены, учащиеся знают:

- ведение в аэробику. Исторический очерк развития аэробики. Понятие «Аэробика». Классификация аэробики. Значение ее для укрепления здоровья и физического развития занимающихся.
- Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Техника безопасности: перед началом занятий; во время занятий; в аварийной ситуации; по окончании занятий.

- Гигиенические требования к занимающимся спортом. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к условиям тренировочного процесса, к подбору одежды и инвентаря.
- Правила дозировки и контроля физической нагрузки. Профилактика травматизма, причины возникновения травм. Влияние физических упражнений на организм занимающегося. Понятие об утомлении. Причины утомления. Активный отдых. Релаксационные упражнения.

К концу смены, учащиеся умеют выполнять:

- общая физическая подготовка: упражнения для базовых групп мышц и развития физических качеств с различным инвентарем и оборудованием, релаксационные, корригирующие и дыхательные упражнения;
- специальная подготовка: упражнения аэробного характера, объединенные в комплексы; упражнения на полу («партер»); равновесия; динамическая и статическая сила, основные шаги базовой аэробики;
- техническая подготовка: прыжковые элементы (прыжки, скачки, повороты: прыжок «Джампинг-джек», прыжок «Скип», прыжки с поворотом на 90 и 180 градусов); махи (мах нога вперед, мах нога в сторону); равновесия («Ласточка», стойка на одной ноге, колено другой поднято вперед); динамической силы «Отжимание» (локти в стороны, локти назад), «Рамка»;
- контрольные упражнения: поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек, сгибание, разгибание рук в упоре лежа, наклон вперед из положения сидя;
- подвижные игры: «Карлики и великаны», «Лежбол», «Класс-смирно!», «Запрещенное движение», «Вышибалы», «День-ночь», «Вызов номеров», «Кривое зеркало».
- итоговое занятие: подведение итогов спортивно-оздоровительной деятельности. Проведение тематических праздников, утренней зарядки. Участие во внутригрупповых соревнованиях и показательных выступлениях, конкурсах.

Календарный учебный график.

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Тема занятия	Форма контроля	Место проведения
1.	01.06	12.10-12.40	1	Беседа, опрос вводное занятие	Введение в аэробику. Вводный инструктаж по ТБ и правилам поведения на занятиях спортивно-оздоровительной аэробикой. Базовые шаги спортивной и	Предварительный и фронтальный контроль.	Кабинет №36 НШ

					оздоровительной аэробики.		
2.	04.06	12.10-12.40	1	Беседа. Индивидуально-групповое занятие	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Правила дозировки и контроля физической нагрузки. Профилактика травматизма, причины возникновения травм. Влияние физических упражнений на организм занимающегося. Понятие об утомлении. Причины утомления. Активный отдых. Релаксационные упражнения. Базовые шаги спортивной и оздоровительной аэробики. Контроль двигательной подготовки.	Комбинированная форма контроля (фронтальный и индивидуальный)	Кабинет №36 НШ
3.	06.06	12.10-12.40	1	Индивидуально-групповое занятие	Разучивание базовых шагов танцевальной аэробики и их модификации. Простые комбинации. Подвижные игры: «Запрещенное движение».	Фронтальный контроль	Кабинет №36 НШ
4.	08.06	12.10-12.40	1	Индивидуально-групповое занятие	Обучение технике прыжковых элементов. Упражнения для развития базовых мышечных групп ("Подкачка").	Фронтальный контроль	Кабинет №36 НШ

5.	11.06	12.10-12.40	1	Индивидуально-групповое занятие	Обучение перемещениям диагональ, квадрат, круг. Аэробная разминка (диагональ). Круговая тренировка.	Фронтальный контроль	Кабинет №36 НШ
6.	13.06	12.10-12.40	1	Индивидуально-групповое занятие	Фитнес-гимнастика как одна из программ для секционных занятий.	Фронтальный контроль	Кабинет №36 НШ
7.	15.06	12.10-12.40	1	Индивидуально-групповое занятие	Фитбол-аэробика как одна из программ для секционных занятий.	Фронтальный контроль)	Кабинет №36 НШ
8.	18.06	12.10-12.40	1	Индивидуально-групповое занятие	Правильная осанка и профилактика плоскостопия.	Фронтальный контроль	Кабинет №36 НШ
9.	20.06	12.10-12.40	1	Индивидуально-групповое занятие	Внутригрупповые соревнования по ОФП	Фронтальный контроль	Кабинет №36 НШ
ИТОГО:			9				

Условия реализации программы.

Для успешной реализации краткосрочной программы в спортивном зале должно быть достаточное освещение, режим проветривания, наглядные пособия, инвентарь и оборудование.

Инвентарь и оборудование имеющиеся в наличии: обручи, гантели, скакалки, туристические коврики, гимнастические палки, мячи резиновые, мячи маленькие, фитболы, гимнастические скамейки, перекладина, шведская стенка, медицинболы, тренажеры степперы, магнитофон и т.д.

Методическое обеспечение программы: методическая часть программы включает материал по основным видам подготовки, его распределение в полном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

При проведении занятий следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы. Подбор средств и объем общей физической подготовки для

каждого занятия зависит от конкретных задач обучения, от условий, в которых проводятся тренировки. Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае рекомендуется использование разнообразных средств и методов проведения занятия такого типа (например, круговая тренировка с использованием различного инвентаря (набивными, баскетбольными, теннисными мячами, со скакалкой, обручами и т. д.) и разнообразных упражнений).

Программный материал для практических занятий. Физическая подготовка.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя) - сгибание и разгибание рук, круговые движения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, круговые движения, повороты головы; наклоны туловища, круговые движения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться со скакалкой, гантелями, набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, фитболами и т.д., а также с использованием гимнастических скамеек, гимнастической стенки, спортивных тренажеров и т. д. Выполнение релаксационных, корригирующих и дыхательных упражнений.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из смешанного виса, отжимания в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения (махи). Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя- теннисными мячами.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.).

Упражнения для развития общей выносливости. Бег. Подвижные игры с элементами спортивных.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка осуществляется по средствам:

- упражнений аэробного характера объединенные в комплексы;
- прыжков, скачков, поворотов;
- упражнений на полу («партер»);
- упражнений на развитие гибкости;
- равновесий;
- динамической и статической силы;
- Упражнений для развития базовых групп мышц и физических качеств («подкачка»);
- основных шагов базовой аэробики.

Обучение технике:

- 1) прыжковых элементов (прыжки, скачки, повороты)
- 2) махов (мах нога вперед, мах нога в сторону)
- 3) равновесия («Ласточка», стойка на одной ноге, колено другой поднято вперед)
- 4) динамической силы «Отжимание» (локти в стороны, локти назад), «Рамка»
- 5) гибкость (шпагат боковой, поперечный шпагат)
- 6) базовых шагов оздоровительной аэробики.

Материально-техническое обеспечение программы.

Перечень расходных материалов для реализации краткосрочной дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы в расчете на одну группу.

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество
1.	обручи	20 шт.
2.	гантели	20 пар
3.	скакалки	20 шт.
4.	туристические коврики	20 шт.
5.	гимнастические палки	20 шт.
6.	мячи резиновые	20 шт.
7.	мячи маленькие	20 шт.

8.	фитболы	5 шт.
9.	гимнастические скамейки	2 шт.
10.	перекладина	3 шт.
11.	шведская стенка	4 шт.
12.	медицинболы	3 шт.
13.	тренажеры степперы	2 шт.
14.	степп платформы	20 шт.
15.	магнитофон	1 шт.

Формы промежуточной аттестации и итогового контроля.

Оценка тренировочной работы происходит по следующим критериям:

- оценки усвоения изучаемого материала (показательные выступления);
- выполнение контрольных упражнений по общей физической подготовке (может проходить в виде соревнований);
- усвоения изучаемого материала (суммарная балловая оценка каждого занятия);

На каждом занятии при выполнении элементов учащимся выдаются фишки-баллы, которые суммируются после каждого занятия и заносятся в рейтинговую таблицу. По окончании лагерной смены по итоговой сумме баллов определяются победители, которые поощряются грамотами, остальные воспитанники награждаются хваленками по номинациям. Программные материалы подобраны так, чтобы поддерживался постоянный интерес к занятиям у всех детей.

Формой подведения итогов реализации краткосрочной дополнительной образовательной (общеразвивающей) программы являются:

- тестирование на знание теоретического материала – в процессе занятий;
- умения и навыки проверяют во время участия учащихся во внутригрупповых соревнованиях, в организации и проведении зарядки и конкурсов.

Приложение 1.

Формы аттестации.

Текущий контроль осуществляется в течение всего курса обучения в различных формах.

Промежуточная аттестация проводится как оценка результатов обучения и включает в себя проверку теоретических знаний, практических умений и навыков.

Итоговая аттестация учащихся проводится по окончании обучения по программе.

Аттестация учащихся проводится в следующих формах: тестирование, выполнение аэробной зарядки, участие в конкурсах.

Результаты итоговой аттестации учащихся должны оцениваться таким образом, чтобы можно было определить:

- насколько достигнуты прогнозируемые результаты программы каждым учащимся;
- полноту выполнения программы;
- результативность самостоятельной деятельности учащегося в течение всех годов обучения.

Параметры подведения итогов:

- количество учащихся (%) полностью освоивших программу, освоивших программу в необходимой степени, не освоивших программу.

Критерии результатов обучения учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Арсенал» опираются на возраст и уровень подготовки учащихся.

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

- высокий уровень – учащийся освоил практически весь объём знаний 100-75%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;
- средний уровень – у учащегося объём усвоенных знаний составляет 70-35%; сочетает специальную терминологию с бытовой;
- низкий уровень – учащийся овладел менее чем 30% объёма знаний, предусмотренных программой; ребёнок, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

- высокий уровень – учащийся овладел на 100-75% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества;
- средний уровень – у учащегося объём усвоенных умений и навыков составляет 70-35%; работает с оборудованием с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;
- низкий уровень - учащийся овладел менее чем 30%, предусмотренных умений и навыков; - учащийся испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием; учащийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Основной принцип контроля – сравнение результатов учащегося с его собственными, предыдущими результатами от темы к теме, от года к году.

Критерии оценивания.

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможн ое число баллов	Методы диагностики
Теоретическая подготовка				
Теоретические знания по основным разделам учебно- тематического плана программы	Соответствие теоретически х знаний программным требованиям	<u>Практически не усвоил</u> теоретическое содержание программы; <u>Низкий уровень</u> - овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой; <u>Средний уровень</u> - объем усвоенных знаний составляет более ½; <u>Высокий уровень</u> - освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период	0 1 2 3	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.
Владение специальной терминологией	Осмысленнос ть и правильность использовани я специальной терминологии	<u>Не употребляет</u> специальные термины; <u>Низкий уровень</u> - знает отдельные специальные термины, но избегает их употреблять; <u>Средний уровень</u> - сочетает специальную терминологию с бытовой; <u>Высокий уровень</u> - специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием.	0 1 2 3	Наблюдение, собеседование
Практическая подготовка				
Практические умения и навыки, предусмотренны е программой (по основным разделам учебного плана программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	<u>Практически не овладел</u> умениями и навыками; <u>Низкий уровень</u> - овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков; <u>Средний уровень</u> - объем усвоенных умений и навыков составляет более ½; <u>Высокий уровень</u> - овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период	0 1 2 3	Наблюдение, контрольное задание
Владение специальным оборудованием и	Отсутствие затруднений в использовани	<u>Не пользуется специальными</u> приборами и инструментами; <u>Низкий уровень</u> - испытывает	0 1	Наблюдение, контрольное задание

оснащением	и специального оборудования и оснащения	серьезные затруднения при работе с оборудованием; <u>Средний уровень</u> - работает с оборудованием с помощью педагога; <u>Высокий уровень</u> - работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей	2 3	
Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	<u>Начальный (элементарный) уровень развития креативности</u> - ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога; <u>Репродуктивный уровень</u> – в основном, выполняет задания на основе образца; <u>Творческий уровень (I)</u> – видит необходимость принятия творческих решений, выполняет практические задания с элементами творчества с помощью педагога; <u>Творческий уровень (II)</u> - выполняет практические задания с элементами творчества самостоятельно.	0 1 2 3	Наблюдение, контрольное задание
Метапредметные результаты				
Учебно-интеллектуальные умения: Подбирать и анализировать специальную литературу	Самостоятельность в подборе и работе с литературой	<u>Учебную литературу не использует</u> , работать с ней не умеет; <u>Низкий уровень</u> - испытывает серьезные затруднения при выборе и работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога; <u>Средний уровень</u> - работает с литературой с помощью педагога или родителей; <u>Высокий уровень</u> - работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей.	0 1 2 3	Наблюдение, анализ работы детей с литературными источниками Наблюдение, анализ владения детей компьютерными источниками информации
Пользоваться компьютерными источниками информации	Самостоятельность в использовании компьютерными источниками	<u>Компьютерными источниками не использует</u> , работать с ними не умеет; <u>Низкий уровень</u> - испытывает серьезные затруднения при работе с компьютерными	0 1 2	Наблюдение, анализ выполнения учебно-исследовательских работ

	информации	источниками информации, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога; <u>Средний уровень</u> - работает с компьютерными источниками информации с помощью педагога или родителей; <u>Высокий уровень</u> - работает с компьютерными источниками информации самостоятельно, не испытывает особых трудностей.	3	
Осуществлять учебно-исследовательскую работу (писать рефераты, проводить учебные исследования, работать над проектом и пр.)	Самостоятельность в учебно-исследовательской работе	<u>Не умеет выполнять учебно-исследовательскую работу</u> ; <u>Низкий уровень</u> - испытывает серьезные затруднения при выполнении учебно-исследовательских работ, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога; <u>Средний уровень</u> - выполняет учебно-исследовательские работы с помощью педагога или родителей; <u>Высокий уровень</u> - выполняет учебно-исследовательские работы самостоятельно, не испытывает особых трудностей.	0 1 2 3	
Коммуникативные умения Слушать и слышать педагога, принимать во внимание мнение других людей	Адекватность восприятия информации идущей от педагога	<u>Объяснения педагога не слушает</u> , учебную информацию не воспринимает; <u>Низкий уровень</u> - испытывает серьезные затруднения в концентрации внимания, с трудом воспринимает учебную информацию; <u>Средний уровень</u> - слушает и слышит педагога, воспринимает учебную информацию при напоминании и контроле, иногда принимает во внимание мнение других; <u>Высокий уровень</u> - сосредоточен, внимателен, слушает и слышит педагога, адекватно воспринимает информацию, уважает мнение других.	0 1 2 3	Наблюдение Наблюдение Наблюдение

Выступать перед аудиторией	Свобода владения и подачи ребенком подготовленной информации	<u>Перед аудиторией не выступает;</u> <u>Низкий уровень</u> - испытывает серьезные затруднения при подготовке и подаче информации; <u>Средний уровень</u> - готовит информацию и выступает перед аудиторией при поддержке педагога; <u>Высокий уровень</u> - самостоятельно готовит информацию, охотно выступает перед аудиторией, свободно владеет и подает информацию.	0 1 2 3	
Участвовать в дискуссии, защищать свою точку зрения	Самостоятельность в дискуссии, логика в построении доказательств	<u>Участие в дискуссиях не принимает</u>, свое мнение не защищает; <u>Низкий уровень</u> - испытывает серьезные затруднения в ситуации дискуссии, необходимости предъявления доказательств и аргументации своей точки зрения, нуждается в значительной помощи педагога; <u>Средний уровень</u> - участвует в дискуссии, защищает свое мнение при поддержке педагога; <u>Высокий уровень</u> - самостоятельно участвует в дискуссии, логически обоснованно предъявляет доказательства, убедительно аргументирует свою точку зрения.	0 1 2 3	
Организационные умения и навыки Организовывать свое рабочее (учебное) место	Способность самостоятельно организовывать свое рабочее место к деятельности и убирать за собой	<u>Рабочее место организовывать не умеет;</u> <u>Низкий уровень</u> - испытывает серьезные затруднения при организации своего рабочего места, нуждается в постоянном контроле и помощи педагога; <u>Средний уровень</u> - организовывает рабочее место и убирает за собой при напоминании педагога; <u>Высокий уровень</u> - самостоятельно готовит рабочее место и убирает за	0 1 2 3	Наблюдение Наблюдение

		собой		Наблюдение
Планировать и организовать работу, распределять учебное время	Способность самостоятельно но организовывать процесс работы и учебы, эффективно распределять и использовать время	<u>Организовывать работу и распределять время не умеет;</u> <u>Низкий уровень</u> - испытывает серьезные затруднения при планировании и организации работы, распределении учебного времени, нуждается в постоянном контроле и помощи педагога и родителей; <u>Средний уровень</u> - планирует и организовывает работу, распределяет время при поддержке (напоминании) педагога и родителей; <u>Высокий уровень</u> - самостоятельно планирует и организовывает работу, эффективно распределяет и использует время.	0 1 2 3	Наблюдение, собеседование
Аккуратно, ответственно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	<u>Безответственен, работать аккуратно не умеет и не стремится;</u> <u>Низкий уровень</u> - испытывает серьезные затруднения при необходимости работать аккуратно, нуждается в постоянном контроле и помощи педагога; <u>Средний уровень</u> - работает аккуратно, но иногда нуждается в напоминании и внимании педагога; <u>Высокий уровень</u> - аккуратно, ответственно выполняет работу, контролирует себя сам.	0 1 2 3	
Соблюдения в процессе деятельности правила техники безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	<u>Правила ТБ не запоминает и не выполняет;</u> <u>Низкий уровень</u> - овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил ТБ, предусмотренных программой; <u>Средний уровень</u> - объем усвоенных навыков составляет более ½; <u>Высокий уровень</u> - освоил практически весь объем	0 1 2 3	

		навыков ТБ, предусмотренных программой за конкретный период и всегда соблюдает их в процессе работы.		
--	--	--	--	--

Количество баллов за учебный период:

Низкий уровень - 15 баллов;

Средний уровень - 30 баллов;

Высокий уровень - 45 баллов.

Информационные ресурсы для детей:

1. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2016. – 176 с.: ил. – (Школа России).
2. Физическая культура. : учеб. для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. – 5 -е изд. – М. : Просвещение, 2016. -128 с.: ил. – (Перспектива).
3. <https://disk.yandex.ru/i/X74lFoxdDwok-A> (базовые шаги спортивной аэробики)
4. <https://disk.yandex.ru/i/nz5FGE4rh8MPhA> (комплекс ОФП)
5. <https://disk.yandex.ru/i/8Z-FthLZ4LgdbQ> (комплекс ОФП для базовых мышечных групп)
6. <https://disk.yandex.ru/i/XUWgu8TNIBa6Yg> (комплекс оздоровительной аэробики)
7. <https://disk.yandex.ru/i/1w4Q5DBlFYEaKQ> (комплекс ОФП)

Список литературы:

- 1) Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В., Аэробика в 2 т. Т./Теория и методика.- М.:Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.
- 2) Лисицкая Т.С., Методика организации проведения занятий фитнесом в школе. Курс лекций в рамках повышения квалификации ОУ фонд «Педагогический университет» «Первое сентября» 2017 г.
- 3) Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы»; Москва: «Просвещение», 2012.
- 4) Смирнова Л. А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников. – М.: Туманит. Изд. Центр Владос, 2002. -160 с.: ил. – (Б-ка учителя физической культуры).
- 5) Спортивная аэробика в школе – М.: Спорт Академия Пресс, 2002. – 84 с.
- 6) Смирнова Л.А. Упражнения с обручем. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» № 1 2001г.
- 7) Соловьева А. И. Спортивная аэробика. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1 2001 г.
- 8)Слущер О.С.,Полухина Т.Г., Козырев В.С. Программа по физической культуре на основе фитнес аэробики.-М.: Просвещение, 2011.
- 9)Титова Т.М. Оздоровительная аэробика для девушек старших классов: методические рекомендации / М.: Чистые пруды. 2005. – 32. С.: ил. – Библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе» Вып. 6
- 10). Худолеева О.В. Как повысить интерес к занятиям. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» № 3 2005 г.
- 11). Шилина И.А. Аэробика /Серия «Только для женщин». – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 224 с.
- 12).Программа дополнительного образования по фитнесу <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/03/23/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-po-fitness>.