



Муниципальное автономное образовательное учреждение «Лицей №9»
города Новосибирска
Центр дополнительного образования лицея №9

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «Лицей №9»
Е.И. Катинина
Приказ от «30» августа 2019
№ 250

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

Срок реализации программы: 4 года

Автор-составитель:

Прилуцкая Светлана Александровна,

педагог
дополнительного образования

2019

0



Муниципальное автономное образовательное учреждение «Лицей №9»
города Новосибирска
Центр дополнительного образования лицея №9



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
Спортивная секция
Направление «Фитнес»**

Возраст обучающихся: 7 – 13 лет

Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Прилуцкая Светлана Александровна,
педагог дополнительного образования

2019

1

Содержание

Пояснительная записка	2
Цели и задачи программы	3
Таблица распределения учебных часов и сроки реализации программы	4
Планируемые результаты	5
Учебно-тематическое планирование и содержание.....	14
Методические рекомендации	27
Программные требования	28
Примерный план по годам обучения.....	31
Формы аттестации и оценочные материалы.....	36
Материально-техническое обеспечение	41
Список литературы и интернет-ресурсов	42

Пояснительная записка

Фитнес - один из видов спорта, которым можно заниматься с младенчества и который входит в обязательную программу подготовки любого спортсмена.

Благодаря занятиям фитнесом можно улучшить показатели физического развития, физических качеств, исправить недостатки телосложения, осанки.

Фитнес добавляет новые возможности в развитие детей. Она развивает не только физические качества, но и память, внимание, быстроту реакции, а также эстетическое восприятие детей – понимание красоты и гармонии - благодаря выполнению упражнений под музыку.

К занятиям допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Продолжительность занятия 45 минут.

Предметом обучения является фитнес с общеобразовательной направленностью - как средство гармонического развития детей.

Данная программа ориентирована не на выполнение нормативных разрядов и участие в соревнованиях, а направлена на достижение личного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а так же на развитие физических и моральных качеств, развитие интеллектуальной и эмоциональной сферы ребенка.

С целью повышения интереса к занятию используются различные предметы (лента, обручи, мячи, полотна разной длины, разного материала, флаги и др. предметы).

В процессе обучения дети осваивают упражнения для развития равновесия, гибкости, учатся правильно выполнять ходьбу, бег, прыжки, танцевальные движения. У них вырабатываются такие важные качества, как внимание, настойчивость, инициативность и др.

Регулярные занятия по программе способствуют гармоничному развитию детей.

В данной программе используются различные методы: словесный, наглядный, практический, идеомоторный, музыкальный.

Разучивание нового упражнения осуществляется в следующей последовательности: объяснение, показ, выполнение упражнений.

В занятия включены игровые, круговые и соревновательные методические приемы.

Программа составлена в соответствии:

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Цель программы:

гармоническое развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные навыки и умения, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества

Задачи программы:

- укреплять здоровье и способствовать гармоническому развитию детей.
- формировать правильную осанку.
- способствовать общей и специальной подготовке (начальное развитие физических качеств).
- способствовать освоению базовых навыков выполнения фитнес упражнений без предметов и с предметами и элементов хореографии.

-развивать специальные качества, необходимые для занятий фитнесом: музыкальности, выразительности и творческой активности.

-развивать интерес к занятиям фитнесом.

- способствовать воспитанию дисциплины.

-развивать интерес к самостоятельным занятиям по фитнесу , играм, формам активного отдыха

- использовать межпредметные связи;

Предлагаемая **Программа** рассчитана на 4-х летний срок обучения.

Возраст детей – 7-13 лет. Всего на группу – 2 часа в неделю, 68 часов в год, 36 рабочих недель.

Образовательный процесс основывается на групповых занятиях. Оптимальный состав в группе – от 8 до 12 человек.

Таблица распределения учебных часов

Год обучения	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
Часов в неделю	2	2	2	2
Кол-во недель	36	36	36	36
Количество часов в год	68	68	68	68

Планируемые результаты

Результатом освоения общеразвивающей программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

1-й год обучения

Предметные:

Обучающийся научится:

- раскрывать положительное влияние занятий фитнесом на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности;
- называть предметы, терминологию, входящие в фитнес;
- демонстрировать технику выполнения упражнений, комбинаций ;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки с предметами и без предметов.
- проявлять смелость, решительность, активность, инициативу ;

Личностные:

Обучающийся научится:

- приобретать первоначальный опыт достижения творческого результата;
- уметь достойно вести себя во время выступления;
- усваивать правила индивидуального безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях;
- формировать эстетические потребности, ценности и чувства;
- развивать этические качества, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимания и сопереживания чувствам других людей.

Метапредметные:

Регулятивные

Обучающийся научится:

- понимать и принимать поставленную задачу, сформулированную учителем в условиях тренировочного и соревновательного процесса;
- планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха своей деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общие цели и пути достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- пользоваться базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Познавательные

Обучающийся научится:

- первоначальному представлению о значении фитнеса для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о фитнесе и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладевать умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, и т. д.);

- систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований;
- выполнять простейшие комбинации на высоком качественном уровне;
- давать характеристику признаков техничного исполнения;

Коммуникативные

Обучающийся научится:

- задавать вопросы, формулировать ответы на вопросы;
- включаться в диалог с учителем и сверстниками;
- договариваться и приходить к общему решению;
- признавать свои ошибки, озвучивать их, соглашаться, если на ошибки указывают другие, в том числе указывают показатели (результаты) заданий обязательного контрольного модуля видео-урока;
- строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи (с учётом возрастных особенностей, норм);

2-й год обучения

Предметные:

Обучающийся научится:

- рассказывать об истории возникновения фитнеса;
- рассказывать о значении подводящих упражнений для освоения сложных упражнений в условиях учебной и соревновательной деятельности;

— характеризовать дозировку и последовательность упражнений с предметами, и без предметов;

— называть основные исходные положения;

— выделять упражнения для развития гибкости из числа общеразвивающих упражнений;

— определять зависимость проявления гибкости от способности выполнять движения с максимальной амплитудой.

Личностные:

Обучающийся научится:

—воспитанию качеств личности, необходимых для успешного позиционирования учащимся себя в коллективе единомышленников и за его пределами;

—формировать первоначальный опыт достижения творческого результата;

—осваивать социальные нормы, правила поведения в различных социальных группах;

—усваивать правила индивидуального безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях;

Метапредметные:

Регулятивные

Обучающийся научится:

— планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

— понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

—определять общие цели и пути их достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих ;

— базовым предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Познавательные

Обучающийся научится:

- понимать схемы, передавая их содержание в словесной форме;
- проводить сравнение и классификацию объектов по заданным критериям;
- проявлять индивидуальные творческие способности при выполнении комбинаций. и

Коммуникативные

Обучающийся научится:

- задавать вопросы, формулировать ответы на вопросы ;
- включаться в диалог с учителем и сверстниками ;
- договариваться и приходить к общему решению ;
- признавать свои ошибки, озвучивать их, соглашаться, если на ошибки указывают другие, в том числе указывают показатели (результаты) заданий обязательных контрольных упражнений;
- излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения;

3-й год обучения

Предметные:

Обучающийся научится:

- выполнять подводящие упражнения для освоения техники сложных упражнений ;
- характеризовать технику передвижения в комбинациях разными способами;
- определять зависимость проявления гибкости от способности выполнять движения с максимальной амплитудой.
- демонстрировать технику выполнения фитнес упражнений;

Личностные:

Обучающийся научится:

- основам российской гражданской идентичности;
- сотрудничеству с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- уважительному отношению к иному мнению;
- установки на безопасный, образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

Метапредметные:

Регулятивные:

Обучающийся научиться:

- сохранять учебную задачу занятия (воспроизводить её в ходе занятия по просьбе учителя);
- планировать свои действия на отдельных этапах занятия (целеполагание, проблемная ситуация, работа с информацией и пр.);
- соблюдать элементарные правила информационной безопасности;
- позитивно относиться к своим успехам/неуспехам.

Познавательные

Обучающийся научится:

- понимать содержание текста, интерпретировать смысл, применять полученную информацию при выполнении заданий, предложенных учителем;

— анализировать и объяснять для чего нужны те или иные упражнения, уметь объяснить, как их выполнять;

— устанавливать элементарные причинно-следственные связи;

— осуществлять поиск заданной информации различными способами поиска в т.ч. в справочных источниках открытом учебном информационном пространстве сети Интернет на сайтах;

Коммуникативные

Обучающийся научится:

— включаться в диалог с учителем и сверстниками;

— договариваться и приходить к общему решению;

— признавать свои ошибки, озвучивать их, соглашаться, если на ошибки указывают другие, в том числе указывают показатели (результаты) ;

—общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения;

--- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выступлении доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

Уже к концу третьего года обучения дети должны знать и уметь:

—знать приемы психологического настроя;

—знать понятия: равновесия, разновидности прыжков, поворотов;

—упражнения на гибкость;

—выступать на соревнованиях;

—знать правила соревнований;

—составлять индивидуальные композиции.

Контроль за усвоением учебного материала проводится в форме тестирования , сдачи нормативов, участия в соревнованиях и показательных выступлениях,

4-й год обучения

Предметные:

Обучающийся научится:

- выполнять танцевальные элементы и шаги.
 - выполнять комбинации танцевальных упражнений .
 - выполнять упражнения классического экзерсиса у опоры и без нее.
 - выполнять более сложные ритмы в 2-4 такта.
 - характеризовать музыку, темп, форму музыкальных произведений, динамику.
 - выполнять сценические постановки.
- *описывать технику и последовательность упражнений акробатических комбинаций;*
- *выполнять тестовые процедуры для оценивания показателей физического развития и развития физических качеств (подтягивание на перекладине, наклон вперед, стоя на месте не сгибая колен).*

Личностные:

Обучающийся научится:

- чувствам гражданственности и патриотизма;

- навыкам сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- уважительному отношению к иному мнению;
- ориентации на здоровый образ жизни;

Метапредметные:

Регулятивные

Обучающийся научится:

- самостоятельно сверять выполнение двигательных действий по алгоритму;
- самостоятельно осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности по заданным критериям;
- самостоятельно фиксировать в конце занятия удовлетворённость/неудовлетворённость своей работой на занятии (с помощью средств, предложенных учителем).
- самостоятельно организовывать собственную деятельность;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- контролировать и корректировать свои действия в учебном сотрудничестве;

Познавательные

Обучающийся научится:

- находить и выделять под руководством учителя необходимую информацию;
- анализировать и объяснять, для чего нужны те или иные упражнения, уметь объяснить, как их выполнять;
- устанавливать элементарные причинно-следственные связи;
- осуществлять поиск заданной информации различными способами поиска в т.ч. в

справочных источниках открытом учебном информационном пространстве сети Интернет на сайтах;

Коммуникативные

Обучающийся научится:

- включаться в диалог с учителем и сверстниками, в коллективное обсуждение проблем вопросов, проявлять инициативу и активность в стремлении высказываться, задавать вопросы;
- договариваться и приходить к общему решению;
- признавать свои ошибки, озвучивать их, соглашаться, если на ошибки указывают другие учащиеся;
- строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи (с учётом возрастных особенностей, норм);
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

К концу четвертого года обучения дети должны знать и уметь:

- танцевальных элементов и шаги.
- комбинации танцевальных упражнений с элементами гимнастики (акробатики). - - ---
- —упражнения классического экзерсиса у опоры и без нее.
- Выполнять более сложные ритмы в 2-4 такта.
- Характеризовать музыку, темп, форму музыкальных произведений, динамику.
- выполнять сценические постановки

Учебно-тематическое планирование занятий

Занятия проводятся с сентября по май, за исключением каникул.

1-й год обучения

№	Наименование тем и разделов учебного занятия	Формы контроля	Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж. Диагностика.	Тестирование	3	1	2
2.	Теоретическая подготовка		5	5	-
3.	Общая и специальная физическая подготовка гимнастические упражнения хореографическая подготовка Работа с предметами		30	-	30
4.	Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры, спортивные игры		15	4	11
5.	Подготовка к мероприятиям		13	-	13
12.	Итоговый контроль	Выступление	2	-	2
		Всего	68	10	58

Содержание программы 1-го года обучения

Содержание программы 1-го года обучения

Вводное занятие.

Знакомство с группой. Краткие сведения о физической культуре, история фитнеса. Просмотр показательных выступлений.

—Теоретическая подготовка.

Режим дня, режим питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви. Инвентарь для занятий фитнесом. Требования техники безопасности на занятиях.

—Общая и специальная физическая подготовка.

—Общая физическая подготовка. Содержание занятий направлено на гармоничное развитие детей, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

—Общая физическая подготовка включает: развитие гибкости, координации, быстроты, прыгучести, формирование правильной осанки.

—Занятия проводятся с музыкальным сопровождением. Музыка должна соответствовать ритму упражнений.

—В практический материал данного раздела программы входят:

-упражнения для разминки;

-элементы и комплексы гимнастических упражнений на формирование осанки, прыгучести, равновесия, гибкости;

-упражнения с предметами;

-базовые элементы хореографии.

В программу упражнений разминки включены:

-в общую разминку — упражнения в ходьбе и беге, направленные на подготовку мышц для выполнения комбинаций;

-в партнерную разминку — элементы и комплексы упражнений в положении стоя и сидя и лежа;

- в разминку у опоры — элементы хореографических упражнений и позиций в положении стоя у опоры.

Программа включает формирование правильной осанки в положении стоя и в движении.

Особое внимание при выполнении упражнений уделяется равномерному распределению нагрузки на обе стороны тела.

Специальная физическая подготовка. Раздел включает в себя выполнение прыжков, танцевальных шагов, комплексов упражнений с предметами и без предметов. Элементы комплексов гимнастических упражнений подбираются в соответствии с возрастной категорией и физическими возможностями детей. В программу включены упражнения для развития, быстроты, гибкости, прыгучести и других физических качеств.

Фитнес упражнения.

В базовую программу входят:

- шаги с продвижением вперед назад.
- приставные шаги в право лево (на полной стопе);
- шаги с продвижением вперед , сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне;
- шаги в полном приседе;
- бег (по кругу, лицом вперед, спиной вперед);
- небольшие прыжки в полном приседе;
- отведение ног назад(или махи назад);
- наклоны туловища вперед, назад и в стороны в опоре на стопах и на полупальцах;
- упражнения для стоп;
- упражнения для укрепления мышц ног и брюшного пресса;
- упражнения для разогревания позвоночника скручиванием в стороны;
- упражнения для развития гибкости позвоночника:
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для мышц бедер;
- упражнения для укрепления голеностопных суставов;
- подводящие подводящие упражнения для выполнения шпагатов;
- равновесие;
- наклоны туловища вперед в опоре на стопу одной ноги, другая нога вперед горизонтально в опоре на гимнастическую стенку;
- равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «Батман»(мах) вперед (горизонтально);
- упражнение для развитие гибкости: « круглый» полуприсед, «Волна» вперед.

Хореографическая подготовка.

В хореографическую подготовку входят:

- «Деми плие»- полуприседы в I и II хореографических позициях;
- приставные шаги в сторону;

- упражнения предметами (скакалками, обручами, лентами)- правильное удержание предмета из руки в руку;
- ходьба в различном темпе (среднем, медленном, быстром) с музыкальным сопровождением, развитие синхронности темпа музыки и движения;
- упражнения на развитие метроритма: при ходьбе выполняются ритмические рисунки (по 2 такта) на понимание метра.

Задачами хореографической подготовки являются овладение детьми основными элементами хореографии (позициями и танцевальными шагами) , а так же воспитание музыкальности и выразительности движений.

Принцип обучения — от простого к сложному.

Музыкально- сценические и музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты.

В программе в основном используются музыкально- сценические и музыкально-хореографические игры с предметами. Спортивные эстафеты и музыкально-хореографические игры проводятся с учетом физического развития и его физической подготовленности. В процессе всего времени занятий необходимо контролировать осанку.

Подготовка к выступлениям.

Демонстрация освоенных упражнений и комбинаций.

Простейшие показательные танцевально-спортивные комбинации, пригодные для показа на ограниченной площади: в кругу семьи, в детском саду, на празднике.

Выступление на спортивных соревнованиях. Зачет.

2-й год обучения

№	Наименование тем и разделов	Формы контроля	Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж.	Тестировани	3	1	2

2.	Теоретическая подготовка		5	5	-
3.	Общая и специальная физическая подготовка гимнастические упражнения хореографическая подготовка Работа с предметами		30	-	30
4.	Музыкально-сценические и танцебно-хореографические игры, спортивные игры		15	4	11
5.	Подготовка к мероприятиям		13	-	13
6.	Итоговый контроль	Контрольные	2	-	2
7	Итоговый контроль	Выступлен	3	1	2
		Всего	68	10	58

Содержание программы 2-го года обучения

Вводное занятие.

Знакомство с мастерами фитнеса. Показательные выступления .

Теоретическая подготовка

Общие сведения о фитнесе как виде спорта, основы хореографии, танцевальных движений, обсуждение постановки показательных программ.

Гигиенические основы занятий: режим дня, режим питания и личная гигиена спортсменов, медицинский контроль. Уход за инвентарем. Требования техники безопасности на занятиях.

Общая и специальная физическая подготовка.

Фитнес упражнения и комплексы.

Повторение (закрепление) упражнений по видам разминок:

- общая разминка- формирование осанки в положении стоя и при ходьбе, упражнения в ходьбе и беге, шаги в приседе, бег, небольшие прыжки;
- партерная разминка- упражнения для стоп; для укрепления мышц брюшного пресса и спины; для развития гибкости позвоночника; для укрепления мышц бедер; для укрепления мышц рук;
- разминка у опоры- упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов; полуприседы в хореографических позициях; наклоны и равновесие.

Разучивание новых упражнений по видам разминки:

- Общая разминка: бег, сочетаемый с круговыми движениями руками; приставные шаги вперед(на полной стопе) с круговыми движениями головы; приставные шаги в сторону на полной стопе, стоя лицом в круг, сочетаемые с наклонами в стороны; шаги с наклоном туловища вперед до касания грудью бедра; упражнения для укрепления голеностопного сустава («Кораблик»);

—партерная разминка: упражнения для стоп лежа на спине; для мышц брюшного пресса (угол); для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («Крестик»); для гибкости позвоночника («Жеребенок»);

—разминка у опоры: «Стрела» («Тандю»); наклон туловища в сторону в опоре на стопу одной ноги, другая нога в сторону в опоре на гимнастическую стену («Флажок» в сторону); равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «Батман» (мах) вперед горизонтально («Флажок» вперед); наклон назад, стоя на коленях («Колечко»); приставные шаги в сторону и «Шене» («Страусенок» у опоры); прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и согнутыми коленями), «Разножка» (вперед и в сторону), «Пружинка».

Выполнение упражнений на гибкость:

- наклон туловища назад в упоре на коленях («Колечко»);
- наклон туловища назад в упоре на животе («Запятая»).
- составление и выполнение комплексов из разученных упражнений.

Выполнение упражнения упражнений с элементами акробатики на основе изученных подготовительных элементов:

- стойка на лопатках («Березка»);

-«Мост»

-шпагаты

-стойка на лопатках с последующим переворотом на

- одно колено;

-«мост» и выход из «моста»;

-переворот боком - «Колесо».

Хореографическая подготовка.

Повторение танцевальных шагов, основных элементов танцевальных движений: шаги с подскоками вперед и с поворотом; шаги галопа.

Разучивание новых танцевальных движений:

-«Полька»;

-«Ковырялочка».

Работа с предметами.

Повторение техники передачи и удержание обруча, мяча. Освоение техники движений вращающей скакалкой, обручем в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях; техники работы с мячом.

Музыкально-сценические, подвижные игры эстафеты.

Изучение правил безопасности при участии в играх.

Изучение правил игр и игра по ролям.

Воспитание музыкальности и выразительности движений.

Ходьба в различном темпе: среднем, медленном, быстром, очень медленном, очень медленном, очень быстром под музыкальное сопровождение.

Развитие синхронности темпа под музыкальное сопровождение. Развитие синхронности темпа музыки и движения. Упражнения для развития метроритма: при ходьбе выполняются ритмические рисунки (по 2 такта) на понимание метра. Педагог вместе с участниками отмечает

хлопками, затем шагает каждую ноту, выделяет ритмический акцент сильным ударом ноги (2/4,3/4;4/4).

Упражнение на изменение звука: передача музыкального динамического оттенка на тихо и громко звучащую музыкальную фразу.

Подвижные и музыкально- танцевальные игры: «Зайка на лужайке и Серый Волк», «Красная Шапочка», и др. Сценические постановки: «Маленькие мышки прячутся от кошки», «Музыкальный паровозик», «Веселый круг» и др.

Изучение правил безопасности при участии в эстафетах.

Изучение общих правил спортивных эстафет.

Изучение правил эстафет с мячом, обручем, скакалкой и т. д. Изучение правил судейства эстафет. Самостоятельные занятия по проведению и судейству эстафет.

Подготовка к выступлениям.

Итоговые выступления готовятся детьми самостоятельно при поддержке и помощи педагога. Каждый ребенок с помощью педагога должен подобрать для себя фрагмент музыкального произведения и составить комплекс упражнений в соединении с хореографическими элементами и танцевальными шагами под музыкальное сопровождение длительностью от 0.5 до 1 мин. Подготовка коллективных (групповых выступлений). Допускаются выступления с демонстрацией отдельных освоенных упражнений.

3-й год обучения

№	Наименование тем и разделов учебного занятия	Формы контроля	Всего	Теория	Прак
1.	Вводное занятие. Инструктаж. гика.	Тестирование	3	1	2
2.	Теоретическая подготовка		5	5	-

3.	Общая и специальная физическая ка гимнастические упражнения хореографическая подготовка Работа с предметами		30	-	30
4.	Музыкально-сценические и льно-хореографические игры, ые игры		15	4	11
5.	Подготовка к мероприятиям		13	-	13
6.	Итоговый контроль	Контрольный	2	-	2
7.	Итоговый контроль	Выступление	3	1	2
8.		Всего	68	10	58

Содержание программы 3-го года обучения

Продолжается работа над совершенствованием двигательных умений и навыков. Обучение умению анализировать и кратко характеризовать выполняемые комбинации. Развитие творческих способностей, на основе стремления к самостоятельности в подготовке и выполнении домашнего задания.

. Содержание программы 3-го года обучения

Вводное занятие.

знакомство с разновидностями фитнеса. Показательные выступления.

Теоретическая подготовка.

- основы фитнеса. Правила проведения соревнований, обсуждение постановки показательных выступлений программ.

-гигиенические основы занятий: режим дня, режим питания и личной гигиены спортсменов, медицинский контроль. Уход за инвентарем.

-требования техники безопасности на занятиях.

Общая и специальная физическая подготовка.

-закрепление пройденного материала с учетом увеличения физической нагрузки при разминках и совершенствование выполнение упражнений.

-в процессе обучения ребенок приобретает навыки выполнения физических упражнений; умение подбирать упражнения и составлять из них комплексы для самостоятельных тренировок с учетом правильного дыхания при выполнении упражнений.

Гимнастические упражнения и комплексы.

Освоение новых упражнений по видам разминки:

- партерная разминка: упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («Арлекино», «Циркуль»); упражнения для растяжки в боковой шпагат («Сороконожка»); упражнение для растяжки в боковой шпагат и мышц брюшного пресса («Каракатица»); боковой шпагат, наклоны в стороны («Коромысло»);

- разминка и упоры: растяжка с помощью руки вперед, назад («Росточки»); наклон назад из положения стоя («Арочка»); наклон назад из положения стоя в опоре на стопу одной ноги, другая вперед на носок («Вопросик»); прыжки в VI

-позиции: ноги вместе(с прямыми и согнутыми коленями), «Разножка» на 45 и 90гр. (вперед и в сторону), «Пружинка».

-упражнения для развития равновесия:обучение равновесию без опоры на полной стопе и на высоких полупальцах; равновесие «Арабеск» («Ласточка»).

-упражнения для развития прыгучести: «Кабриоль» (вперед, назад); «Ножницы» (вперед, назад); прыжки в перед с согнутыми во время полуповорота ногами:прыжок в группировке с полуповоротом всего тела толчком двумя ногами; прыжок в позиции «Арабеск»; прыжок «подбивной» толчком двумя ногами и с разбега; прыжок «шагом» толчком двумя ногами.

-упражнения для развития гибкости: наклон туловища назад в опоре на коленях («Колечко»); наклон туловища назад в опоре на животе («Запятая»); стойка на предплечьях (ноги в различных позициях- «Свечка»).

-повороты: обучения поворотами в различных позициях (начинать в вращений всего тела в простейших позиции).

Акробатические упражнения.

закрепление выполнения упражнений с элементами акробатики на основе изученных подготовительных элементов:

- стойка на лопатках «Березка»;
- стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;
- «Мост» и выход из «Моста».
- переворот боком «Колесо».

Разучивание новых упражнений: «Мост» и вставание из этого положения (дети с хорошей координацией могут осваивать «Мост» в опоре на одной ноге), «Мост» на предплечьях, «Мост» на предплечьях с последующим переворотом назад в стойку на коленях; переворот боком.

Хореографическая подготовка.

Повторение танцевальных шагов, основных элементов танцевальных движений: шаги с подскоками вперед и с поворотом; шаги галопа; «Полька»; танцевальное движение «Ковырялочка».

Изучение новых танцевальных элементов и шагов: русские танцы «Припадания», «Пяточки».

Работа с предметами.

-повторение выполнения вращений со скакалкой, обручем в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях; подскоков с полным проходом во вращающуюся вперед скакалку.

-повторение техники передачи и удержания обруча, мяча.

-выполнение многократного вращения обруча на талии, руке, шее;серии отбивов мяча от пола.

-изучение техники вращения скакалки в вертикальной плоскости справа налево и наоборот («Восьмерка»); небольших бросков обруча (колец) в горизонтальной плоскости («Гарелочка»); бросков с переворачиванием обруча вокруг оси в полете («Вертушка»); переброски мяча с ладоней на тыльную сторону ладоней («Горячий колобок»); перекатов мяча по полу(«Колобок» по полу);переката мяча по двум рукам на грудь («Колобок» по руке);переката мяча с ладони на грудь; работы с лентой — полный переход ленты в большие круги в лицевой плоскости, «Метелочка», «Спираль», «Змейка».

-необходимо во время занятия с предметами контролировать правильную осанку детей(вертикальное положение тела, развернутые и опущенные плечи, прямые локти вытянутые стопы).Ходьба в различном темпе в сопровождении музыки. Выполнение более сложных ритмов в 2-4 такта.

Музыкально- сценические, музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты.

Музыкально- сценические и музыкально- хореографические игры используются для создания определенных образов.

Изучение правил проведения спортивных эстафет. Выполнение заданий в процессе игры.

Упражнения классификационной программы.

Комбинации упражнений с предметами из разнообразных элементов всех пройденных видов упражнений. Комбинации элементов и связок с предметом. Комбинации упражнений с элементами акробатики. Комбинации простых танцевальных форм движений с несложным композиционным построением.

Участие в соревнованиях.

Подведение итогов, показательные выступления и тестирование.

В конце учебного года подводятся итоги, проводятся показательные выступления, на которых учащиеся демонстрируют разученные упражнения и их комбинации, участвуют в соревнованиях..

Тестирование учащихся проводится два раза в течение учебного года:

- базовое тестирование — октябрь;
- контрольное тестирование- май.

4-й год обучения

№	Наименование тем и разделов занятия	Формы	Всего	Теория	Пра
1.	Вводное занятие. Инструктаж.	Тестировани	3	1	2
2.	Теоретическая подготовка		5	5	-
3.	Общая и специальная физическая гимнастические упражнения хореографическая подготовка		30	-	

	Работа с предметами				
4.	Музыкально-сценические и Музыкально-хореографические игры, спортивные		15	4	
5.	Подготовка к мероприятиям		13	-	
6.	Итоговый контроль	Контрольны	2	-	2
7.	Итоговый контроль	Выступлен	3	1	2
8.		Всего	68	10	58

Содержание программы 4-го года обучения

Стимулировать учащегося к самостоятельной работе над укреплением ряда технических приемов и освоением комбинаций.

Содержание программы 4-го года обучения.

Вводное занятие.

Знакомство с мастерами фитнеса. Показательные выступления .

Теоретическая подготовка.

Основные понятия фитнеса. Правила проведения соревнований (общие и специальные требования, оценка выступлений),обсуждение постановки показательных программ. Формирование групп трудностей в индивидуальной программе. Обсуждение интересных событий в мире фитнеса.

Общая и специальная физическая подготовка.

Гимнастические упражнения и комплексы.

Совершенствование выполнения упражнений для развития координации, гибкости, прыгучести, равновесия, выполнение комбинаций упражнений. Выполнение упражнений с чередованием напряжения и расслабления мышц.

Упражнения партерной разминки и разминки у опоры. Эти упражнения направлены на совершенствование упражнений. Добавляются парные упражнения в различных комбинациях: лицом к друг другу, боком к друг другу, лицом к опоре, спиной к опоре.

Упражнения с элементами акробатики.

Совершенствование выполнения акробатических упражнений: шпагат; «Мост»; кувырки вперед, назад, в сторону; перевороты вперед, назад.

Хореографическая подготовка, сценические постановки.

Совершенствование выполнения танцевальных элементов и шагов. Комбинации танцевальных упражнений с элементами акробатики. Упражнения классического экзерсиса у опоры и без нее. Элементы народного и жанрового танцев.

Воспитание музыкальности и выразительности движений. Ходьба в различном темпе в сопровождении музыки. Выполнение более сложных ритмов в 2-4 такта. Характер музыки, темп, форма музыкальных произведений, динамика. Сценические постановки.

Работа с предметами.

Совершенствование упражнений с предметами: скакалкой, мячом, лентой, обручем.

Выполнение комбинаций, упражнений с предметами.

Упражнения классификационной программы.

Коллективное составление различных комбинаций и упражнений для выступлений с предметами без предметов. Упражнения с элементами акробатики, танца и сценического образа.

Подведение итогов, выступления и тестирования.

В конце учебного года подводятся итоги, проводятся выступления, на которых учащиеся демонстрируют разученные упражнения и их комбинаций, участвуют в соревнованиях.

Тестирование учащихся проводится два раза в течении учебного года:

- базовое тестирование — октября;

- контрольное тестирование — май.

Методические рекомендации

Формирование художественно-эстетических способностей начинается с выявления индивидуальных задатков, склонностей детей и их способностей.

Групповое обучение и воспитание обучающихся осуществляется с учетом возрастных особенностей детей, в котором планируется и прослеживается развитие, как группы, так и каждого ее участника.

Начальная школа благоприятный период для занятия фитнесом, т.к. организм ребенка в этом возрасте гораздо более восприимчив к развитию гибкости, координации и быстроты движений. Главные качества для занятия фитнесом - это сила воли, выносливость и пластика. Фитнес развивает гибкость, выносливость, ловкость, дисциплинирует человека, совершенствуя его тело, учит владеть им красиво и грациозно, укрепляет чувство уверенности в себе, что очень важно в сегодняшнем мире. Отличительной особенностью занятий фитнесом является непосредственная связь с музыкой и элементами танца, эмоциональная выразительность движений, их красота и грациозность, что в значительной мере способствует эстетическому воспитанию. В процессе выполнения танцевальных движений с предметами, у детей развиваются музыкальные способности, внимание, зрительная и двигательная память, музыкальный слух, чувство ритма, музыкальная восприимчивость. Положительные эмоции детей вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на деятельность всех органов, всесторонне развиваются все важнейшие мышечные группы обучающихся. Для фитнеса характерны упражнения в равновесии, повороты, различные виды ходьбы, бега, прыжков, элементы народного танца, упражнения с предметами (скакалка, обруч, мяч, лента). Упражнения формируют координацию движений. Они выполняются с разной скоростью и различным напряжением мышц.

Программные требования

1-й год обучения

К концу первого года обучения дети должны знать и уметь:

- выполнять элементы без предмета (равновесия, повороты, наклоны, прыжки).
- самостоятельно грамотно выполнять разминку.
- самостоятельно выполнять комплекс упражнений на развитие силы мышц брюшного пресса, спины, ног.
- выполнять элементы со спортивными предметами (скакалка, обруч, мяч, , лента).

Возрастные особенности	Методические особенности
Существенно развиваются двигательные функции, по многим параметрам они достигают очень высокого уровня, создаются предпосылки для обучения и развития двигательных способностей.	Необходимо эффективно использовать этот возраст для обучения новым, в том числе сложным движениям, и для развития основных физических способностей: координации; гибкости; быстроты; прыгучести
Значительного развития достигает кора головного мозга и 2-ая сигнальная система	Все большее место должен приобретать словесный метод обучения.
Силовые и статические нагрузки вызывают утомление	Целесообразен скоростно-силовой режим тренировки (максимум за определенное время). Статические нагрузки давать в ограниченном объеме.

2-й год.

К концу второго года обучения дети должны знать и уметь:

- соблюдать дисциплину и правила поведения на занятии.
- знать основные термины фитнеса.
- выполнять элементы в сочетании с предметом.
- равновесия.
- прыжки.
- элементы на гибкость.
- повороты.
- владеть техникой хватов, удержаний, вращений, перекатов, броска и ловли (скакалки, обруча, мяча, лент).

Возрастные особенности	Методические особенности
Наблюдается ускоренный рост длины и массы	Необходимо соблюдать режим питания с

тела, происходит оформление фигуры.	осторожным повышением нагрузок
Осуществляется перестройка в деятельности опорно-двигательного аппарата, временно ухудшается координация и другие физические способности.	Тем не менее необходимо осваивать новые движения, совершенствовать ранее изученные и планомерно наращивать скоростно- силовую подготовку
Отставание в развитии сердечнососудистой системы приводит к повышению давления, сердечного ритма, быстрой утомляемости	Необходимо внимательно дозировать нагрузку, заботиться о восстановлении и отдыхе, регулярно осуществлять врачебный контроль.
В поведении подростков отмечается преобладание возбуждения над торможением, реакции по силе и характеру часто неадекватны раздражителю.	Важнейшая задача – воспитание «терпения». Для этого необходима спокойная обстановка, доброжелательность, понимание, терпение, но не снижая требовательности.

3-й год.

К концу третьего года обучения дети должны знать и уметь:

- знать приемы психологического настроя;
- знать понятия: равновесия, разновидности прыжков, поворотов;
- выполнять упражнения на гибкость;
- выступать на соревнованиях;
- знать правила соревнований;
- составлять индивидуальные композиции.

Контроль за усвоением учебного материала проводится в форме тестирования , сдачи нормативов, участия в соревнованиях и показательных выступлениях,

Возрастные особенности	Методические особенности
Критическое отношение к своим спортивным возможностям, сомнения в целесообразности продолжения напряженных тренировок.	Четко определить задачи на предстоящий тренировочный цикл, ознакомить занимающихся с требованиями.
Угнетает монотонность тренировок как по содержанию, так и по нагрузкам	Чередовать варианты разминок, менять место и условия тренировок, участвовать в показательных мероприятиях.
Появляется психологическая усталость.	Больше практиковать отвлекающие мероприятия

4-й год.

К концу четвертого года обучения дети должны знать и уметь:

- танцевальных элементов и шаги.
- комбинации танцевальных упражнений с элементами акробатики, упражнения классического экзерсиса у опоры и без нее.
- выполнять более сложные ритмы в 2-4 такта.
- характеризовать музыку, темп, форму музыкальных произведений, динамику.
- выполнять сценические постановки.

Примерное распределения тем по годам обучения

Основные средства	6- 7	8- 9	10 -11	11-12
Базовая техническая подготовка				
1. Беспредметная подготовка	+	+	+	+

Упражнения на овладение навыком правильной осанки и	+	+		
Упражнения для правильной постановки ног и рук	+	+		
Маховые упражнения	+	+		
Пружинящие движения	+	+	+	+
Упражнения в равновесии	+	+	+	+
Специальная техническая подготовка				
Виды шагов:	+			
-На полупальцах	+			
мягкий	+	+		
-высокий	+	+		
-острый		+		
пружинящий	+			
+ -приставной		+		
-скрестный		+		
перекатный		+		
Виды бега				
на полупальцах	+			
высокий		+		
пружинящий		+		
Наклоны				
а)стоя				

-вперёд	+			
в стороны (на двух ногах)		+		
в стороны (на одной ноге)		+		
Б) на коленях				
-вперед, в стороны, назад		+	+	+
Подскоки и прыжки				
А) с двух ног с мест:				
-выпрямившись	+			
- выпрямившись с поворотом от 45 -360		+	+	+
-из приседа	+			
- разножка (продольная, поперечная)		+	+	+
-прогнувшись, с согнутыми ногами	+	+	+	+
Б) толчком одной с места:				
прыжок махом	+			
-прыжок со сменой ног в III позиции		+		
В) с двух ног после наскока:				
- олень		+	+	+
Г) толчком одной с ходу				
закрытый и открытый	+			
- со сменой ног	+			
- со сменой согнутых ног		+	+	+
- широкий			+	+

Упражнения в равновесии:				
- стойка на носках	+			
равновесие в стойке на левой, правой		+	+	+
- равновесие в полуприседе на левой, на правой		+	+	+
Предметная подготовка				
Упражнения с мячом				
А) махи во всех направлениях), круги (большие, малые)	+	+		
Б) передача				
-около шеи и туловища		+	+	+
- над головой, под ногами	+	+	+	+
В) отбивы				
- однократные, многократные	+	+	+	+
со сменой ритма	+	+	+	+
Г) броски и ловля				
- низкие (до 1 м) двумя руками	+			
- средние (до 2 м) двумя и одной рукой		+	+	+
- высокие (выше 3м) двумя и одной рукой, с ловлей впереди и туловища одной и двумя руками			+	+
д) Перекаты				
-на полу	+		+	+
-по телу			+	+
Упражнения со скакалкой				

а) качание, махи				
-двумя руками	+			
- одной рукой	+			
б) круги скакалкой				
-два конца скакалки в двух руках	+	+		
скакалка сложена вдвое	+	+	+	+
в) вращение скакалки				
- вперед назад	+	+	+	+
- скрестно вперед и назад		+	+	+
- двойное вперед и назад			+	+
г) броски и ловля скакалки				
-одной – рукой сложенной, вдвое, вчетверо		+	+	+
- одной рукой прямую скакалку		+	+	+
Упражнения с обручем				
а) махи одной и двумя руками во всех направлениях		+	+	+
б) круги одной и двумя руками вверх и вниз		+	+	+
в) вращение одной рукой вокруг туловища(талии)		+	+	+
г) перекаты по полу в различных направлениях (с вращением)			+	+
д) броски и ловля:				
-одной рукой вверх после маха или круга			+	+
-одной рукой вперед		+	+	+
е) вертушки однократные или многократные			+	+

ж) пролезание в обруч:				
-обруч в руках		+	+	+
-обруч катится			+	+
З) передача из одной руки в другую (в различных положениях)		+	+	+
Упражнения с лентой				
-махи, круги, восьмёрки			+	+
-змейки			+	+
-спирали			+	+
-передачи			+	+
Специальные средства				
Музыкально двигательное обучение :				
-воспроизведение и характер музыки через движение	+		+	+
- распознавание основных музыкально-двигательных средств	+	+		
-музыкальные игры	+	+	+	+
-музыкально-двигательные задания	+	+	+	+
-танцы	+	+	+	+
-классический экзерзис		+	+	+

Формы контроля и оценочные материалы

1-й год обучения

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки.

Проверка уровня знаний, умений и навыков учащихся осуществляется на мероприятиях входящего, промежуточного и итогового контроля: контрольных уроках, зачетах, публичных выступлениях, конкурсных выступлениях. В конце каждого учебного года проводятся годовые отчетные выступления учащихся.

Также объектом контроля служат личностные качества учащегося, без наличия которых невозможна успешность обучения: это интерес к занятиям, ответственность, самостоятельность и познавательная активность

Одной из форм входящего и промежуточного контроля является **выполнение контрольных упражнений**. Прослушивания проводятся 2 раза в год, в каждом учебном полугодии.

Развиваемое физическое качество, контрольные упражнения (тесты)	Контрольные упражнения (тесты)	Результаты
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов.	"5" - плотная складка, колени прямые "4" - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые "3" - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Гибкость	И.П. - лежа на животе "Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	"5" - касание стопами головы "4" - до 5 см "3" - 6-10 см при выполнении движения колени обязательно вместе
Гибкость	И.П. - стойка ноги вместе, руки замок. Отведение рук назад	"5" - 45° "4" - 30° "3" - 20°
Координационные способности	Равновесие на одной, другую вперед, стопа прижата к колену ноги, руки в стороны	"5" - удержание положения в течение 6 секунд "4" - 4 секунды "3" - 2 секунды Выполнять с обеих ног

Скоростно силовые	Прыжки толчком двух ног	Оценивание по 5балльной системе (легкость прыжка, толчок)
-------------------	-------------------------	---

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение

Система оценок в рамках **промежуточного и итогового** контроля предполагает пятибалльную шкалу в абсолютном значении.

При оценивании обучающегося, осваивающего общеразвивающую программу, следует учитывать:

- *формирование устойчивого интереса к занятиям , положительную динамику;*
- *формирование эстетической потребности, чувства прекрасного;*
- *овладение практическими умениями с предметами и без предметов;*
- *степень продвижения обучающегося, успешность личностных достижений.*

Контрольные упражнения.

№	Фамилия, имя	Наклон	ение	Отведени зад	равновес		Кол-во баллов
		1-5	1-5	1-5	1-5	1-5	5-25

Максимальное количество баллов -25;

5-10 – ниже среднего уровень;

11-15 – средний уровень;

16-20 – высокий;

21-25 – максимально высокий;

Промежуточный контроль

Промежуточный контроль проводится в середине учебного года (середина января) и включает в себя повторное заполнение таблицы входящего контроля с анализом результатов.

Материально-техническое обеспечение

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	маты гимнастические	штук	15 шт
2.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	15 шт
3.	Мяч для художественной гимнастики	штук	15 шт
4.	Обруч гимнастический	штук	15 шт
5.	Скакалка гимнастическая	штук	15 шт
Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь			
6.	Медицинбол от 1 до 5 кг комплект 3	штук	15 шт
7.	Палка гимнастическая	штук	15 шт
8.	Скамейка гимнастическая	штук	5 шт
9.	Стенка гимнастическая	штук	3 шт
10.	Магнитофон	штук	1 шт

Перечень информационного обеспечения программы

1. Борилкевич В.Е. Организационные и методические принципы системы «Аэро-фитнесс» // Теория и методика физической культуры. 1998. № 3. С. 24-25.
2. В. Костровицкая, А. Писарев Школа классического танца «Искусство», Ленинградское отделение, 1978г.
3. В. Ванслов Балеты Григоровича и проблемы хореографии, М., «Искусство», 1971г.
4. Грациозо Чеккетти Полный учебник классического танца, М., 2007г.
5. Использование комплексов Фитнес-программ учебное пособие Н.Н. Сизова, 2010г.
6. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для детей. Танцы на мячах. Учебно-методическое пособие. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2008. 24с.
7. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П., Половинке О.Н. Базовая аэробика. Второй уровень / Федерация аэробики России. М., 1998. 27 с.
8. Учебное пособие – СПб Изд – во СПбГАФК 2000 Карпенко Л.А
9. Фитнес для всех учебник под общей редакцией профессора Л.А. Карпенко Москва 2003г.

Список полезных интернет–ресурсов для педагога

1. <https://nsportal.ru/blog/obshcheobrazovatel'naya-tematika/all/2011/08/28/poleznye-sayty-dlya-pedagogov>
2. <https://nsportal.ru/blog/obshcheobrazovatel'naya-tematika/all/2011/08/28/poleznye-sayty-dlya-pedagogov>
3. <https://nsportal.ru/blog/obshcheobrazovatel'naya-tematika/all/2011/08/28/poleznye-sayty-dlya-pedagogov>
4. <https://nsportal.ru/blog/obshcheobrazovatel'naya-tematika/all/2011/08/28/poleznye-sayty-dlya-pedagogov>

