Отдел образования администрации Становлянского муниципального района Липецкой области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя школа с. Становое»

Рассмотрена
на заседании
педагогического совета
от 30 августа 2022 г.
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
И. о. директора
МБОУ «СШ с. Становое»
_____ В.В. Войнов
Приказ № 239 от 31.08. 2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА»

Возраст учащихся 7 - 16 лет

Срок реализации 4 года

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Скидан З.С.

с. Становое, 2022

Раздел I. «Комплекс основных характеристик Программы

1.1.Пояснительная записка

Занятия физической культурой - это, прежде всего воспитание здорового ребенка. А воспитание физически полноценных детей – необходимое условие их будущей эффективной трудовой деятельности, творческого участия в общественном производстве. Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на уроке физической культуры может дать волю энергии, заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности оздоровительной аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Данная Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. В Программе больше внимания уделено пропаганде здорового образа жизни, развитию системы профилактики и коррекции здоровья на основе мониторинга и определения ведущих факторов риска.

Новизна данной программы заключается:

- в реализации идеи эффективного развития гармоничной личности в условиях сотворчества учащихся в разновозрастном творческом объединении;

- в продуктивном внедрении в образовательный процесс информационных технологий;

- в комплексном воздействии различных видов двигательной активности с целью раскрытия творческого потенциала личности;

- в социализации личности в коллективе;

- в развитии у детей мотивации к двигательной активности и совершенствовании физических и спортивных показателей.

Актуальность. В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей. А детям для нормального роста и развития требуется от 4 до 6 часов энергичной физической активности. Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает эмоционально «разрядиться», то есть избавиться от стресса, накопленного в течение дня. Регулярное выполнение физических упражнений даёт заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению работоспособности.

Педагогическая целесообразность.

В общеобразовательных школах у учащихся постоянно увеличивается учебная нагрузка, вследствие чего, ученики вынуждены долгими часами находиться в сидячем положении, что вызывает гиподинамию и искривление позвоночника (а также ряд других соматических заболеваний). Уроков по физической культуре в школе часто бывает недостаточно для того, чтобы исправить данное положение, и мотивировать учеников вести здоровый и подвижный образ жизни. В школьные годы происходит закрепление и сознательное формирование жизненно важных привычек, которые в дальнейшем помогут вести здоровый образ жизни, максимально реализовать свои способности и уменьшить риск возникновения заболеваний. Занятия аэробикой позволят воспитанникам не только укрепить свое здоровье, развить физические качества, но и помогут приобрести привычку вести здоровый образ жизни.

Отличительные особенности данной Программы. Данная Программа дает возможность восполнить пробелы спортивно-оздоровительного образования учащихся, в особенности в плане приобретения ими практических навыков работы в создании спортивно-танцевальных композиций, способствует повышению общего уровня физической и нравственно-эстетической культуры личности. Образовательные технологии направлены на развитие важнейших компетенций обучающихся для современной жизни.

Танцевальная аэробика способствует улучшению памяти и развивает концентрацию внимания, музыкальность, чувство ритма и пространства, развивает чувство уверенности в себе и повышает самооценку, даёт ощущение прилива сил, способствует расслаблению и ощущению хорошего самочувствия, вызывает эмоциональную разрядку, снимает стресс и внутреннее напряжение, способствует весёлому общению занимающихся в группе. Достижение успехов в спорте и танцах порождает у детей чувство воодушевления, которое в дальнейшем обеспечивает новый, ещё более высокий уровень успешной деятельности, что даёт толчок воображению и творчеству. Творческое воображение теснейшим образом связано с логическим мышлением, особенно с такими его операциями, как анализ, синтез, сравнения, обобщения. Регулярно посещая занятия, ребёнок правильно планирует свой режим дня, становится более дисциплинированным и находит в творческом объединении новых друзей и знакомых. Кроме того, ребёнок учится работать в коллективе и внимательно относится к окружающим, развивая необходимые качества для общения в группе: общительность, эмоциональную устойчивость, самостоятельность, смелость, уверенность в себе, высокий самоконтроль, адекватную самооценку.

По уровню освоения Программа является общеразвивающей, так как способствует формированию духовного мира обучающихся, их самостоятельного мышления и развитию творческих способностей.

По целевой установке является образовательной – знания не только усваиваются детьми, но и используются в их жизнедеятельности. Программа разработана с учетом инновационных методов, разработана система

мониторинга (непрерывное состояние учебного процесса), влияние инноваций на эффективность работы с детьми.

Адресат Программы:

младший школьный возраст (8-10 лет). Этот возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. Именно в этом возрасте ребенок обладает отличной мышечной памятью. Он схватывает на лету самую суть движений, способен копировать показанные ему упражнения. Это тот период в жизни ребенка, когда идет интенсивное формирование опорно-двигательного аппарата, закладываются основы гармонизации телосложения и функциональных возможностей организма. Именно на данном возрастном этапе актуальной является задача выявления нарушений осанки, поиска эффективных средств их предупреждения и коррекции.

средний школьный возраст (11-13 лет). Этот возраст — период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

старший школьный возраст (14-16лет). В этом возрасте дети усиленно начинают заниматься самовоспитанием. На данном этапе у них происходит процесс активного созревания организма, хорошо развита двигательная сфера. Продолжается процесс окостенения, но изгибы позвоночника еще не устойчивы. Поэтому целенаправленные занятия физическими упражнениями по Программе «Аэробика» способствуют оптимальному укреплению опорно-двигательного аппарата детей, закреплению навыка правильной осанки. Очень важным становится укрепление и сохранение здоровья детей средствами аэробики, предложенными в Программе.

Объём программы:

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 544 часа.

Форма обучения – очная.

На каждом занятии проводится музыкальная пауза**.** Учитывая особенности и содержание работы учебной группы, исходя из педагогической целесообразности, педагог может проводить занятия всем составом учебной группы, по звеньям, индивидуально.

Программа предназначена для освоения учебного материала в течение 4 лет детьми разных возрастных групп: 7 – 16 лет. При комплектовании групп допускается совместная работа в одной группе учащихся без ограничения по возрастному признаку. Состав группы постоянный.

Основной формой учебной работы является групповое занятие. Занятие по данной программе состоят из теоретической и практической частей. Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части. Организационная часть должна обеспечить наличие всех необходимых для работы материалов и иллюстраций. В процессе реализации Программы используются следующие **формы организации занятий**:

беседа, лекция, экскурсия , тестирование, анкетирование, учебно-тренировочное, игровое, контрольное, хореографическое, репетиционное, соревновательное, творческое (выступления, концертная деятельность),интегрированное занятие, защита творческих проектов, тематический и отчётный концерты, итоговые занятия.

Срок освоения программы:

программа «Аэробика» рассчитана на 4 года обучения.

Режим занятий: 34 рабочих недели в год, 4 часа в неделю

I год обучения – 136 часов в год. Количество занятий в неделю - 4ч по 40 минут.

II год обучения –136 часов в год. Количество занятий в неделю - 4 ч по 40 минут.

III год обучения –136 часов в год. Количество занятий в неделю-4ч по 40 мин.

IV год обучения – 136 часов в год. Количество занятий в неделю - 4ч по 40 мин

1.2. Цели и задачи программы:

Цель программы: Мотивация к здоровому образу жизни учащихся посредством освоения основ содержания оздоровительной аэробики, расширение, углубление базовых знаний по предмету «Физическая культура», умения снимать утомление, вызванное учебной деятельностью, а также содействовать самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

Задачи программы:

- формирование знаний об оздоровительной аэробике, отражающих ее социокультурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- совершенствование навыков базовых элементов оздоровительной аэробики, их вариативного использования в самостоятельных учебных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных упражнений и овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью;

- формирование навыков и умений в выполнении, аэробики различной педагогической направленности, связанных с профилактикой нарушения здоровья, эстетической коррекцией телосложения, правильной осанки и культурой движений;

- формирование практических умений, необходимых в организации и проведении самостоятельных занятий;
- формирование представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- воспитание морально-волевых, эстетических качеств;
- формирование музыкально-двигательных навыков и умений.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях обязательного минимума содержания образования по физической культуре и отражают основные направления педагогического процесса по развитию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовке учащихся.

Учащиеся в процессе всего занятия регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы учитель анализирует и подбирает те упражнения, связки, которые необходимы для решения поставленных задач.

Программа по оздоровительной аэробике основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Занятия аэробикой дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

1.3.Планируемые результаты:

У учащихся будут сформированы **личностные результаты**:

-установка на безопасный, здоровый образ жизни;

-потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к ним, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению товарищей;

-умение выражать свои эмоции;

- умение оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;

- умение оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Учащийся научится:

-понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;

-осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;

-уметь планировать и регулировать свои действия во время занятий аэробикой;

-определять и формировать цель деятельности с помощью педагога;

-учиться работать по определенному алгоритму;

Познавательные УУД:

Учащийся научится:

-проводить сравнение и классификацию объектов;

-понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;

-проявлять индивидуальные творческие способности;

-различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);

-соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий;

-подбирать упражнения для разминки;

-использовать знания, полученные в творческом объединении, в жизни;

- делать выводы в результате совместной работы учащихся и педагога;

Коммуникативные УУД:

Учащийся научится:

-работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;

-обращаться за помощью;

-формулировать свои затруднения;

-предлагать помощь и сотрудничество;

-договариваться и приходить к общему решению;

-формулировать собственное мнение и позицию;

-осуществлять взаимный контроль;

-адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

-оформлять свои мысли в устной форме;

-слушать и понимать речь других;

- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли

(лидера исполнителя).

Предметные результаты:

– формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе;

-овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий Программы

2.1.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план I года обучения

№ темы	Название темы		Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
1.	**Теоретическая подготовка**	ТБ, введение в образовательную программу.	2		2
2.		Гигиена спортивных занятий.	2		2
3.		Из истории аэробики	2		2
4.	**Общефизическая подготовка**	Элементы строевой подготовки	2	8	10
5.		Общеразвивающие упражнения для рук	2	8	10
6.		Общеразвивающие упражнения для ног	2	8	10
7.		Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	2	8	10
8.	**Специальная физическая подготовка**	Базовые шаги аэробики	2	28	30
9.		Упражнения на развитие осанки	2	8	10
10.		Упражнения на развитие гибкости	2	8	10
11.	**Оздоровление**	Коррекционные упражнения (плоскостопие, дыхательные упражнения, релаксация)	2	8	10
12.		Упражнения на Фит-болах	2	26	28
13.	Итоговое занятие			2	2
	ВСЕГО :				**136**

Учебный план II года обучения

№ темы	Название темы		Количество часов			
				Теория	Практика	Всего
1.	**Теоретическая подготовка**	ТБ, введение в образовательную программу.	2			2

2.		Гигиена спортивных занятий.	2		2
3.		Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	2		2
4.	**Общефизическая подготовка**	Элементы строевой подготовки	2	4	6
5.		Силовые упражнения для рук	2	10	12
6.		Силовые упражнения для ног	2	10	12
7.		Силовые упражнения для шеи и спины.	2	6	8
8.	**Специальная физическая подготовка**	Базовые шаги и связки аэробики	2	28	30
9.		«Стретчинг» (Упражнения на развитие осанки, упражнения на развитие гибкости)	2	14	16
10.	**Оздоровление**	Коррекционные упражнения	1	8	9
11.		«Йога»	2	8	10
12.		Упражнения на Фит-болах	2	26	26
13.	Итоговое занятие			1	1
	ВСЕГО: 136				

Учебный план III года обучения

№ темы	**Название темы**		**Количество часов**		
			Теория	Практика	Всего
1.	**Теоретическая подготовка**	Инструктаж по ТБ и техника безопасности в зале.	2		2
2.		Разновидности танцевальной аэробики.	2		2
3.		Начальная диагностика	1	1	2
4.	**Общефизическая подготовка**	Элементы строевой подготовки	2	8	10
5.		Общеразвивающие упражнения для рук ,ног	2	12	14
6.		Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	2	12	14
7.		Базовые шаги и связки	2	12	14
8.	**Специальная физическая подготовка**	Упражнения на развитие координации движений.	2	28	30
9.		Упражнения для развития силовых способностей.	2	12	14
10.		Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости	2	12	14
11.	**Оздоровление**	Упражнения на улучшение осанки.	2	12	14
12.		Контрольное выполнение упражнений.	2	2	4
13.	Итоговое занятие			2	2
	ВСЕГО :				**136**

Учебный план IV года обучения

№ темы	Название темы		Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
1.	**Теоретическая подготовка**	Инструктаж по ТБ и техника безопасности в зале.	2		2
2.		Разновидности танцевальной аэробики.	2		2
3.		Начальная диагностика	1	1	2
4.	**Общефизическая подготовка**	Строевые упражнения.	2	8	10
5.		Общеразвивающие упражнения для рук ,ног	2	12	14
6.		Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	2	12	14
7.		Упражнения из других видов спорта.	2	12	14
8.	**Специальная физическая подготовка**	Упражнения на развитие координации движений.	2	28	30
9.		Упражнения для развития силовых способностей.	2	12	14
10.		Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости	2	12	14
11.	**Оздоровление**	Упражнения на улучшение осанки.	2	12	14
12.		Контрольное выполнение упражнений.	2	2	4
13.	Итоговое занятие			2	2
	ВСЕГО :				**136**

2.2.Календарный учебный график

Начало занятий групп первого года обучения:

с 1 сентября,окончание занятий 25 мая;

для учащихся второго и последующихгодов обучения:

с 1 сентября, окончание занятий 30 мая.

Каникулы с 1 июня по 31 августа.

2.3. Условия реализации программы

-заинтересовать детей содержанием программы и ее конечным результатом;

- организация процесса обучения в интересной доступной форме.

2.4.Методические материалы:

- методические разработки по темам программы;

- методика проведения итоговой аттестации учащихся;

- игровые конкурсные программы;

- информационная и справочная литература.

2.5.Оценочные материалы:

В творческом объединении «Оздоровительная аэробика» в начале года проводится начальная диагностика уровня знаний, умений и навыков учащихся. Ее цель: узнать уровень способностей детей, их техническую подготовленность.

По результатам реализации Программы проводится промежуточная и итоговая аттестация по разработанным и апробированным методикам (в игровой форме, викторина, отчётный концерт, презентация, творческий проект), которые позволяют определить уровень теоретической и практической подготовки учащихся и соотнести их с прогнозируемым результатам образовательной Программы.

Начальная диагностика проводится с детьми в начале учебного года, чтобы выявить уровень ЗУН, которые имеют дети.

-Промежуточная аттестация проводится в конце первого, второго, третьего учебного года (май).

-Итоговая аттестация проводится в конце четвертого учебного года. Теоретическая часть итоговой аттестации проходит в форме викторины, игры, кроссворда, а практическая - в виде творческого задания, концерта.

2.6. Рабочая программа воспитания

Воспитательная работа объединения строится в соответствии с программой воспитания МБОУ «СШ с. Становое» и направлена на достижение поставленных в ней целей и задач.

Цель :

- личностное развитие обучающихся через создание благоприятных условий для формирования и развития личностных и межпредметных компетенций, в результате которого формируется активная жизненная позиция и приобретается опыт осуществления социально значимых дел.

Задачи:

-создать и поддержать благоприятный психологический климат;

- использовать различные методы и приемы воспитания;

-формировать активную жизненную позицию;

-воспитать нравственную культуру, основанную на самовоспитании и самосовершенствовании.

Оценка результатов реализации рабочей программы воспитания отражаются в оценке динамики личностного развития обучающихся в каждом объединении.

Конкретизация общей цели воспитания применительно к возрастным особенностям школьников позволяет выделить в ней следующие целевые *приоритеты,* которым необходимо уделять чуть большее внимание на разных уровнях образования:

1. В воспитании детей младшего школьного возраста таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.
2. В воспитании детей подросткового возраста таким приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений.
3. В воспитании детей юношеского возраста таким приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения школьниками опыта осуществления социально значимых дел.

2.7.Календарный план воспитательной работы

Весь период	**2022**	**Год народного искусства и нематериального культурного наследия России**
	2022	**350 лет со дня рождения Петра I**
	2023	**Год педагога и наставника**
Месяц	**Дата**	**Образовательное событие**
Сентябрь	1 сентября	День знаний
	3 сентября	День окончания Второй мировой войны, День солидарности в борьбе с терроризмом
	5 сентября	*205 лет со дня рождения русского писателя Алексея Константиновича Толстого (1817–1875)*
Октябрь	1 октября	Международный день пожилых людей
	4 октября	День защиты животных
	5 октября	День Учителя
	8 октября	*125 лет со дня рождения Марины Ивановны Цветаевой (1892–1941)*
	16 октября	День отца
	26 октября	*180 лет со дня рождения Василия Васильевича Верещагина (1842-1904)*
	30 октября	День памяти жертв политических репрессий
Ноябрь	*3 ноября*	*135 лет со дня рождения поэта, драматурга, переводчика Самуила Яковлевича Маршака (1887–1964)*
	4 ноября	День народного единства
	6 ноября	*170 лет со дня рождения писателя, драматурга Дмитрия Наркисовича Мамина-Сибиряка (1852–1912)*

Декабрь	3 декабря	Международный день инвалидов
	5 декабря	Битва за Москву, Международный день добровольцев
	6 декабря	День Александра Невского
	9 декабря	День Героев Отечества
	10 декабря	День прав человека
	12 декабря	День Конституции Российской Федерации
	27 декабря	День спасателя
	27 декабря	*190 лет со дня рождения Павла Михайловича Третьякова (1832–1989)*
Январь	1 января	Новый год
	7 января	Рождество Христово
	25 января	«Татьянин день» (праздник студентов)
	27 января	День снятия блокады Ленинграда
Февраль	2 февраля	День воинской славы России
	8 февраля	День русской науки
	21 февраля	Международный день родного языка
	23 февраля	День защитника Отечества
Март	8 марта	Международный женский день
	13 марта	*110 лет со дня рождения писателя и поэта, автора слов*
		гимнов Российской Федерации и СССР Сергея Владимировича Михалкова (1913–2009)
	18 марта	День воссоединения Крыма с Россией
	28 марта	*155 лет со дня рождения писателя Максима Горького (1868–1936)*
Апрель	*1 апреля*	*150 лет со дня рождения композитора и пианиста Сергея Васильевича Рахманинова (1873–1943)*
	12 апреля	День космонавтики
	12 апреля	*200 лет со дня рождения российского классика и драматурга Александра Николаевича Островского (1823–1886)*
Май	1 мая	Праздник Весны и Труда
	9 мая	День Победы
	13 мая	*240 лет со дня основания Черноморского флота*
	18 мая	*320 лет со дня основания Балтийского флота*
	24 мая	День славянской письменности и культуры

3.Список литературы

3.1.Список литературы для педагогов:

1.Поволяева М.Н., Попова И.Н. Дополнительные образовательные

программы нового поколения и оценка их результативности. Монография. — М.: ООО «Новое образование», СПб.: Свое издательство, 2017. — 80 с. – (Библиотечка для учреждений дополнительного образования детей).
2.Буйлова Л. Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ / Л. Н. Буйлова // Молодой ученый. — 2015. — №15. —с. 567-572.
3. Агаджанян Н.А., Катков А.Ю. Резервы нашего организма. – М.: Знание, 2009

4.Бабенка, Т.П. Экспресс – оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: метод, рекомендации[Текст]

5.Т.П.Бабенка, П.П. Каминский. – Ростов – н/Д, 2005

6.Виес Ю.Б.Аэробика для всех.-Мн. Книжный дом,2006.

7.Герасимова. Е. Аэробика для малышей[Текст]/ Е. Герасимова, И.Романенко. – М.: физкультура и спорт, № 9, 1996.

8.Горцев Г.Аэробика.Фитнес.Шейпинг.М.Вече,2001.

9.Иваницкий А.В., Иванова О.А., Матов В.В. Ритмическая гимнастика на ТВ.-М.: Советский спорт,2001-75с.

10.Ким Н.Фитнес от Натальи Ким,М.,2001.

11.Колодницкий Г.А., Кузнецова В.С. Ритмические упражнения, хореография и игры. - М.Дрофа,2003.

12.Комплексная оценка физического развития состояния здоровья детей и подростков. ЮЮ - М.»Творческий центр»,2004.

13. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: т.1. Теория и методика. – М.: Федерация аэробики России, 2002.

Лисицкая, Т.С. Аэробика на все вкусы[Текст]/ Т.С. Лисицкая. – М.: Просвещение, Владос, 2004

14.Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.

15.СидневаЛ.В.,АлексееваЕ.П.Учебное пособие по базовой аэробике. - М.Федерация аэробики России,2005.-48с.

16.Щенникова А.Г./Аэробика в школе: Учебно-методическое пособие/УдГУ. - Ижевск,2018.-75с.

3.2.Список литературы для учащихся :

1.Буц Л.М. для вас, девочки/Л.М.Буц – М.Физкультура и спорт-2008

2.Гурвич М.М.Как быть здоровым или семь правил правильного питания. М.Панорама,2001.

3.КолесниковаС.В.Детская аэробика, - Ростов-на-Дону, «Феникс»,2005.

4.Сухарев А.Г.Дыхательная гимнастика. М.Медицина,2005

5.Попов В.Б.1001 упражнение для физического развития, - М.Астрель,2002.

6.ШтеренгерцР.Е.,Белая Н.А. Самомассаж для взрослых и детей, Киев, Здоровье,2002.