**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Кирпичнозаводская средняя общеобразовательная школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Зам.директора по ВР  «30» 08. 2022 г. | Принято решением  педагогического совета школы  протокол № 1 от 30.08.2022 г. | УТВЕРЖДЕНО  И.О. директора школы\_\_\_\_\_\_Н.Ю. Дюрина  Введено в действие приказом  № 80 от 30.08.2022 г. |

**Рабочая программа**

**дополнительного образования**

**по аэробике**

Программа дополнительного образования детей 10 – 11 лет

Срок реализации – 1 год

Рабочую программу составила:

Исмаилова К.А.

2022-2023 уч.г.

**Пояснительная записка**

По данным многочисленных обследований физическое развитие и здоровье детей школьного возраста в настоящее время по ряду причин значительно ухудшилось. Двухразовых занятий физической культурой в неделю согласно школьной программе для поддержания и развития физического состояния школьников явно не достаточно. В данной ситуации наиболее актуально введение программ дополнительного образования спортивно-оздоровительного направления.

Данная программа является модифицированной и составлена на основе программы по спортивной аэробике по учебному пособию В.Ю.Давыдова, А.И. Шамардина, Г.О. Красновой «Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудования и инвентарь)». Программа содержит нормативные требования по физической, специальной, хореографической подготовке, учебно-тематический план и содержание курса и разработана на основе требований к общей общеобразовательной программе (требования определенного уровня смотров) дополнительного образования для обучающихся.

Программа «Аэробика» является инновационным общеобразовательным программным документом для школьных учреждений, подготовленных с учетом новейших достижений науки и практики отечественного и зарубежного школьного образования. Программа разработана в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2013г №1897), а также со следующими нормативными документами:

• Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации»;

• Концепцией модернизации российского образования

• Концепцией школьного воспитания

• СанПиН 2.4.1.3049-13

Занятия по аэробике позволят повысить мотивацию к занятиям физической культурой, качественнее усвоить необходимые знания, двигательные умения, навыки, способы физкультурной и спортивной деятельности средствами аэробики.

Программа «Аэробика» включает различные виды двигательной активности. Подвижные игры, ритмические и фитнес занятия оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей. Принципиальное значение придается обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе использования обучающимися приобретенных знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

В свете темпов развития современного фитнеса и недостаточного объема программ дополнительного физического образования школьников в формате современных фитнес-программ, настоящая программа обладает значительной **новизной:**

представляется целесообразным в свете современных тенденций развития спорта и фитнеса введение в дополнительные занятия со школьниками занятий с музыкально-ритмической доминантой, а также занятий, направленных на развитие физических качеств школьников и повышения их уровня осведомленности на уровне развития современного массового спорта.

**Актуальность программы** ориентирована, во-первых, на всестороннее развитие личности ребенка, его неповторимой индивидуальности; во-вторых, обусловлена возможностью предоставления ребенку соответствующих условий для удовлетворения разнообразных интересов, склонностей, развития творческих способностей, т.к. предмет ритмика обладает большим потенциалом эмоционального, психологического, социального воздействия. Оно способно оказывать мощное влияние на развитие личностных качеств детей, тех, которые могут быть сформированы в совместной музыкально-творческой деятельности. К ним, в первую очередь, следует отнести способность к импровизации, спонтанность, гибкую и тонкую эмоциональность, навыки невербального общения, умение сотрудничать и взаимодействовать, решать задачи и проблемы творчески, а затем умение находить в музыке и движениях средства гармонизации своего внутреннего мира.

**Направление деятельности:** спортивно-физкультурное.

**Педагогическая целесообразность** обучения детей школьного возраста ритмическим движениям и развитие у них на этой основе творческих способностей, является неотъемлемой частью образовательного процесса, в рамках основной образовательной программы психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации развития детей школьного возраста, а работа данного предмета строится на единых принципах с основной образовательной программой, обеспечивает целостность педагогического процесса и направлена на расширения спектра образовательных услуг, развития творческих способностей детей, всестороннего удовлетворения образовательных потребностей, запросов родителей воспитанников.

**Отличительная особенность программы:**

Имеется ярко выраженный образовательный эффект программы, который заключается в расширении анатомо-физиологических знаний в области физической культуры. Привитие через практические занятия интереса к аэробике как массовому виду спорта.

**Цель**: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями обучающихся.

**Задачи**:

* формирование здорового жизненного стиля и реализацию индивидуальных способностей каждого обучающегося;
* обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций;
* расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.

**Описание ценностных ориентиров содержания программы**

Содержание курса отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира. В процессе освоения курса у обучающихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности. Программа состоит из 2 относительно самостоятельных разделов, каждый из которых предполагает организацию деятельности и направлена на решение своих собственных педагогических задач.

- программа разработана непосредственно для обучающихся 6 классов;

- основу программы составляют ритмические упражнения с элементами фитнеса и подвижные игры, представленные согласно их классификации;

- реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;

- содержит блок теоретических знаний;

- программа предполагает приобретение обучающимися опыта индивидуальной и коллективной работы;

- занятия проводятся под музыку по разделу «Аэробика».

**Отличительной особенностью** данной дополнительной образовательной программы от уже существующих, заключается в том, что в программе используется система деятельности педагога и обучающихся в образовательном процессе, построенная на конкретной идее в соответствии с определенными принципами организации и взаимосвязи целей — содержания методов:

• структурно-логические или заданные технологии обучения представляют собой поэтапную организацию постановки дидактических задач, выбора способов их решения, диагностики и оценки полученных результатов.

Логика структурирования таких задач: от простого к сложному, от теоретического к практическому или наоборот;

• игровые технологии представляют собой игровую форму взаимодействия педагога и обучающихся через реализацию определенного сюжета (игры).

При этом образовательные задачи включены в содержание игры.

Процесс обучения осуществляется различными методами и приемами: наглядные, практические, словесные. Все три группы методов используются в обучении на протяжении всего школьного возраста. Каждая из выделенных групп методов предполагает включение приемов различного характера (наглядный показ, и объяснение).

Программа реализуется через идеи, ценности, принципы обучения и воспитания, следование которым обеспечивает реализацию целевого назначения программы, – это:

• Личностно-ориентированный подход. Принцип предполагает помощь педагога воспитаннику в выявлении своих возможностей, реализации своих интересов.

• Преемственность. После изучения элементарных движений танца задания осторожно усложняются. Освоение последующих заданий гораздо легче на основе предыдущих.

• Систематичность. Соблюдение дидактического принципа «от простого к сложному», осознанное отношение детей к средствам танцевальной выразительности, овладение языком танцевальных движений. Понимание семантики, значений этих движений, умение с их помощью выражать отношение, настроение свое собственное или изображаемого персонажа, а также умение связывать эти «единицы» языка движений в «речевые» построения, включая их в контекст танца. И здесь главное для педагога – целенаправленное обучение их этому языку, в процессе которого дети знакомятся не только с семантикой отдельных движений, но и с принципами их изменения, варьирования, а также простейшими приемами композиции танца.

• «Обучение - творчество». Творчество рассматривается в качестве не столько итога обучения, сколько его своеобразного «метода». Относительная кратковременность периодов обучения не позволяет заучивать образцы движений до «жестких» стереотипов. При переходе к творческим заданиям эти образцы остаются еще достаточно пластичными, что облегчает детям их произвольное изменение. В тоже время самостоятельные пробы, варьирующие учебный материал, становятся дополнительным путем его изучения.

Б.В. Асафьев, говоря о музыкальном творчестве детей, считал, что с ними необходимо начинать импровизировать, как только у них накопится некоторое количество слуховых впечатлений. Аналогичный подход применим и к танцевальному творчеству школьников, к которому их необходимо побуждать уже на самых ранних этапах обучения аэробики.

**Возраст детей** участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы.

На основании Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы школьных образовательных организаций СанПиН 2.4.1.3049-13, была определена возрастная категория детей участвующих в реализации дополнительной образовательной программы, 10-11 лет (младший подростковый возраст).

Тренеру в своей работе необходимы точные знания о половых, возрастных, индивидуальных особенностях учащихся, которые помогут ему успешно решить задачи по обучению спортсменов. Учитывая индивидуальные способности, наследственные задатки того или иного ребенка, тренер может правильно построить процесс подготовки, использовать методы и средства развития его двигательных способностей в соответствии с возрастом.

Говоря о физическом развитии детей 10-11 лет, следует отметить, что это этап базового обучения. В этом возрасте интенсивно формируются все отделы двигательного аппарата, изменяются двигательные качества мышц: гибкость, быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие происходит неравномерно. Прежде всего, развиваются быстрота и ловкость движений. Наиболее значительные темпы увеличений показателей гибкости в движениях, совершаемых с участием крупных звеньев тела, наблюдаются, как правило, в 11-12 лет, затем эти показатели стабилизируются и, если не выполнять упражнения, направленно воздействующие на гибкость, начинают значительно уменьшаться уже в юношеском возрасте. Наблюдаются различия между мальчиками и девочками в уровне физической подготовки, хотя они и минимальны.

Интенсивность развития мышечной силы зависит от пола. Раз­личия между показателями мышечной силы у мальчиков и дево­чек выявляются по мере роста и развития и становятся более выраженными.

Данный возраст продолжает оставаться благоприятным для развития ловкости, координации движений. Дети готовы к развитию более сложных проявлений ловкости: ориентированию в пространстве, ритму и темпу движений, повышению мышечного чувства, оценке временных параметров двигательных действий.

К 11 годам увеличивается выработка целого ряда гормонов, основные из которых гормон роста, половые гормоны, гормоны щитовидной железы, инсулин. Только их одновременное и взаимодополняющее действие обеспечивает своевременное и правильное развитие ребенка. В 10-12 лет начинается половое созревание. Формируется скелет, мышечный каркас.

**Сроки реализации** программа рассчитана на 1 год обучения.Учебный год распланирован на 34 учебных недели с 01.09.2022 по 31.05 2023 г.

Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки, дополнительной образовательной программы соответствует СанПиН 2.4.1.3049-13. Образовательная деятельность с детьми школьного возраста осуществляться один раз в неделю. Форма организации учебно-воспитательного процесса - групповая.

**Формы и режим занятий** обучения на каждом занятии используются различные формы работы, сочетаются подача теоретического материала и практическая работа.

Все формы работы логично сменяют и дополняют друг друга. Проведение каждого занятия требует от педагога не просто тщательной подготовки и владения материалом, но и особого творческого настроения, способности увлечь своих воспитанников и одновременно направлять их во время занятия к достижению поставленной цели.

Продолжительность одного занятия: 45 мин.

Занятия по данной программе будут способствовать: развитию координации движений школьников, воображения, отработке механизмов межличностной коммуникации, воспитанию внимательного отношения друг к другу, умению искренне радоваться достижениям своих товарищей, желанию помочь им в преодолении встречающихся трудностей.

**Содержание программы**

В содержание данной программы можно выделить три этапа подготовки детей:

           I этап – подготовительный;

          II этап – совершенствование полученных ЗУН;

          III этап – творческая работа.

    Учебно-тематический план

Учебная нагрузка: \_\_\_1\_\_\_ час в неделю

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального характера. Постепенно усложняя комплекс, переходим к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

*Обучающийся должен знать*:

* Порядок занятия;
* Базовые шаги аэробики отдельно и в связках;
* Понятие танцевального рисунка;
* Различные стили танцевальной аэробики.

*Обучающийся должен уметь:*

* Чётко выполнять элементы строевой подготовки один и в группе, отдельно и в связках.
* Управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;
* Чётко выполнять базовые шаги аэробики отдельно и в связках.
* Справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность);
* Быть самокритичным и критичным;
* Тактично выражать своё мнение по отношению к другим;

**Учебно-тематический план *5 класс***

Учебная нагрузка: \_\_\_1\_\_\_ час в неделю

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ темы** | **Название темы** | | **Количество часов** |
|  |
|  | **Теоретическая подготовка** | Инструктаж по технике безопасности при занятиях аэробикой. Элементы строевой подготовки. | В процессе занятия |
|  | Из истории аэробики. | В процессе занятия |
|  | Гигиена спортивных занятий. | В процессе занятия |
|  | **Общефизическая подготовка** | Элементы строевой подготовки | 2 |
| 5. | Общеразвивающие упражнения для рук | 1 |
| 6. | Общеразвивающие упражнения для ног | 1 |
| 7. | Общеразвивающие упражнения для шеи и спины. | 1 |
| 8. |  | ОРУ без предметов. | 1 |
| 9. |  | ОРУ с гимнастическими палками. | 1 |
| 10. |  | ОРУ со скакалками | 1 |
|  |  |  |  |
| 11. | **Специальная физическая подготовка** | Базовые шаги аэробики. Комплекс танцевальной аэробики. | 11 |
| 12. | Степ-аэробика | 7 |
| 13. | Упражнения на развитие осанки | 1 |
| 14. | Упражнения на развитие гибкости | 3 |
| 15. | **Оздоровление** | Коррекционные упражнения | 3 |
|  |  |  |
| 16. | **Итоговое занятие.** Музыкальные подвижные игры по выбору детей. | | 1 |
|  | **ВСЕГО 34** | | |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО РАЗДЕЛУ ПРОГРАММЫ «Аэробика» 5 КЛАСС (34 ЧАСА)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Дата проведения** | **Тема урока** | **Содержание урока** | | **Знать** | **Уметь** |
|  | 5«А» 5«Б» 5 «В» 5 «Г» |  |  |  | |  |
| 1 |  | Инструктаж по технике безопасности при занятиях аэробикой. Элементы строевой подготовки. | Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны | Знать правила ТБ на уроках аэробики, основные понятия | | Уметь правильно выполнять основные движения |
| 2 |  | Общеразвивающие упражнения для рук. Из истории аэробики. | Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой | Знать правила ТБ на уроках аэробики, основные понятия | | Уметь правильно выполнять основные движения |
| 3 |  | Общеразвивающие упражнения для ног. Гигиена спортивных занятий. | Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу | Знать правила ТБ на уроках аэробики, основные понятия | | . Уметь правильно выполнять основные движения |
| 4 |  | Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи  и спины. | Освоение упражнений  для туловища, шеи и спины. | Знать правила ТБ на уроках аэробики, основные понятия | | Уметь правильно выполнять основные движения |
| 5 |  | Упражнения  на развитие осанки. | Освоение упражнений на развитие правильной осанки в партере | Знать правила ТБ на уроках аэробики, основные понятия | | Уметь правильно выполнять основные движения |
| 6 |  | ОРУ без предметов. Подвижные игры. | Подвижные игры «День и ночь», «Быстро шагай» | Знать правила ТБ на уроках аэробики, основные понятия | | Уметь правильно выполнять основные движения |
| 7 |  | ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры. | Подвижные игры «Лови в сеть», «Пустое место» | Знать правила ТБ на уроках аэробики, основные понятия | | Уметь правильно выполнять основные движения |
| 8 |  | ОРУ со скакалкой. Подвижные игры. | Подвижные игры «Угадай кто», «Невод» | Знать правила ТБ на уроках аэробики, основные понятия | | Уметь правильно выполнять основные движения |
| 9 |  | Техника выполнения упражнений  на развитие гибкости. Подвижные игры. | Подвижные игры «Успей занять место», «Повтори-ка» | Знать правила ТБ на уроках аэробики, основные понятия | | Уметь правильно выполнять основные движения |
| 10 |  | ОРУ на развитие гибкости. | Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости. | Знать правила ТБ на уроках аэробики, основные понятия | | Уметь правильно выполнять основные движения |
| 11 |  | Базовые шаги аэробики. Влияние аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики. | Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. (V-степ кёрл, тач-сайт). Аэробика и её виды. Подсчет музыки | Знать правила ТБ на уроках аэробики, основные понятия | | Уметь правильно выполнять основные движения |
| 12 |  | Базовые шаги аэробики. | Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. (V-степ кёрл, тач-сайт) | Знать правила ТБ на уроках аэробики, основные понятия | | Уметь правильно выполнять основные движения |
| 13 |  | Степ-аэробика | Техника безопасности при проведении занятий на степах. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся | Знать правила ТБ на уроках аэробики, основные понятия | | Уметь правильно выполнять основные движения |
| 14 |  | Степ-аэробика | Ознакомление, разучивание основных исходных положений степ – аэробики и дыхательной гимнастики. | Знать правила ТБ на уроках аэробики, основные понятия | | Уметь правильно выполнять основные движения |
| 15 |  | Степ-аэробика | Разучивание основных исходных положений степ – аэробики и дыхательной гимнастики. | Знать правила ТБ на уроках аэробики, основные понятия | | Уметь правильно выполнять основные движения |
| 16 |  | Степ-аэробика | Разучивание основных исходных положений степ – аэробики и дыхательной гимнастики. | Знать правила ТБ на уроках аэробики, основные понятия | | Уметь правильно выполнять основные движения |
| 17 |  | Степ-аэробика | Разучивание основных исходных положений степ – аэробики и дыхательной гимнастики. | Знать правила ТБ на уроках аэробики, основные понятия | | Уметь правильно выполнять основные движения |
| 18 |  | Степ-аэробика | Разучивание основных исходных положений степ-аэробики и дыхательной гимнастики. | Знать правила ТБ на уроках аэробики, основные понятия | | Уметь правильно выполнять основные движения |
| 19 |  | Степ-аэробика | Закрепление связок и базовых шагов аэробики используемых в степ-аэробике | Знать правила ТБ на уроках аэробики, основные понятия | | Уметь правильно выполнять основные движения |
| 20 |  | Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры | Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях аэробикой. Подвижные игры «Ручеёк», «Кружева» | Знать правила ТБ на уроках аэробики, основные понятия | | Уметь правильно выполнять основные движения |
| 21 |  | Комплекс танцевальной аэробики. | Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки | Знать правила ТБ на уроках аэробики, основные понятия | | Уметь правильно выполнять основные движения |
| 22 |  | Комплекс танцевальной аэробики. | Повторение и закрепление танцевального комплекса | Знать правила ТБ на уроках аэробики, основные понятия | | Уметь правильно выполнять основные движения |
| 23 |  | Коррекционные упражнения. | Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний | Знать правила ТБ на уроках аэробики, основные понятия | | Уметь правильно выполнять основные движения |
| 24 |  | Элементы строевой подготовки. Подвижные игры. | Элементы строевой подготовки. Подвижные игры «Карусель», «Космонавты» | Знать правила ТБ на уроках аэробики, основные понятия | | Уметь правильно выполнять основные движения |
| 25 |  | Коррекционные упражнения. | Релаксация Джекобсона. | Знать правила ТБ на уроках аэробики, основные понятия | | Уметь правильно выполнять основные движения |
| 26 |  | Коррекционные упражнения. | Дыхательная гимнастика Стрельниковой | Знать правила ТБ на уроках аэробики, основные понятия | | Уметь правильно выполнять основные движения |
| 27 |  | Базовые шаги аэробики. | Техника выполнения базовых шагов аэробики | Знать правила ТБ на уроках аэробики, основные понятия | | Уметь правильно выполнять основные движения |
| 28 |  | Базовые шаги аэробики. | Базовые и альтернативные шаги аэробики в среднем темпе. (Степ-тач, тач-фронт) | Знать правила ТБ на уроках аэробики, основные понятия | | Уметь правильно выполнять основные движения |
| 29 |  | Базовые и альтернативные шаги аэробики. (V-степ кёрл). | Базовые и альтернативные шаги аэробики в среднем темпе. (V-степ кёрл, тач-сайт) | Знать правила ТБ на уроках, основные понятия | | Уметь правильно выполнять основные движения |
| 30 |  | Закрепление базовых шагов. | Простейшие музыкальные композиции | Знать правила ТБ на уроках, основные понятия | | Уметь правильно выполнять основные движения |
| 31 |  | Комплекс танцевальной аэробики. | Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки. | Знать правила ТБ на уроках, основные понятия | | Уметь правильно выполнять основные движения |
| 32 |  | Комплекс танцевальной аэробики. | Комбинации из изученных элементов аэробики | Знать правила ТБ на уроках, основные понятия | | Уметь правильно выполнять основные движения |
| 33 |  | Комплекс танцевальной аэробики. Подвижные игры. | Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры «Смена мест», «Попади в мяч» | Знать правила ТБ на уроках, основные понятия | | Уметь правильно выполнять основные движения |
| 34 |  | Музыкальные подвижные игры по выбору детей. | Подвижные игры по выбору детей | Знать правила ТБ на уроках, основные понятия | | Уметь правильно выполнять основные движения |

**Методическое обеспечение** дополнительной образовательной программы

• Музыкально-дидактические игры;

• СD диски с записями музыки в стиле «Аэробика»;

• СD с детскими песнями;

• электронные аудиозаписи и медиа – продукты;

• методическая литература

Законодательные материалы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации;

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта школьного образования»;

3. Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы школьных образовательных организаций. СанПиН 2.4.1.3049-13;

4. Письмо Минобразования России от 18.06.2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей».

**Список литературы**

1.  Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой.  М.: СпортАкадемПресс, 2002.

2.  Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. –  М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.

3. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 2000 г.

4. В.Ю. Давыдов, А.И.Шамардин, Г.О. Краснова. Новые фитнесс-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь)/ Довыдов  В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2005 г.

5.  Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье.  2001. № 1. С. 42–43.

6.  Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. –  64с.

7. Юсупова  Л.А., Миронов   В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.