

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Логовская средняя общеобразовательная школа

«Рассмотрено»

Руководитель МО учителей

физической культуры и ОБЖ
О.П. Бабина

Протокол № 1

от «30» августа 2017 г.

«Согласовано»

Методист по УР

О.П. Бабина /Бабина О.П./

«01» сентября 2017 г.

«Утверждено»

Директор школы

Т.И. Колосова /Колосова Т.И./
МБОУ Логовская СШ
Приказ № *102*
от «01» сентября 2017 г.

Рабочая программа

внеурочной деятельности

Аэробика

название

для *5-6* класса (ов)

Учителя *физической культуры* *высшей* квалификационной категории

предмет *физическая культура* уровень квалификации

Орешковой Натальи Евгеньевны

Фамилия Имя Отчество

Настоящая рабочая программа разработана на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта

общего образования.

(Автор(ы))

Орешкова Наталья Евгеньевна

2017/ 2018 учебный год

Пояснительная записка

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 танцевальной 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.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Данная программа является модифицированной и составлена на основе программы по спортивной аэробике. Как и опорная программа, она содержит нормативные требования по физической, специальной, хореографической подготовке, учебно-тематический план и содержание курса.

Цель программы: создание условий для развития творческих, физических, художественно-эстетических качеств ребенка посредством занятий танцевальной аэробикой.

Задачи	1-й год	2-й год	3-й год
Обучающие	➤ познакомить детей с элементами строевой подготовки; ➤ учить детей ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи; ➤ познакомить детей с базовыми шагами аэробики.	➤ отработка элементов строевой подготовки; ➤ учить детей управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах; ➤ отработка базовых шагов аэробики отдельно и в связках. ➤ дать понятие танцевального рисунка; ➤ познакомить детей с различными стилями танцевальной аэробики.	➤ учить детей правильно держаться на сцене; ➤ отработка базовых шагов аэробики в связках; ➤ освоение детьми движений и связок различных стилей танцевальной аэробики. ➤ создание танцевального номера. ➤ выход на сцену.
Развивающие	❖ развивать начальные физические	❖ развивать аэробный стиль выполнения упражнений;	❖ продолжать развивать аэробный стиль выполнения

	данные детей (осанку, гибкость); ❖ развивать чувство ритма, музыкальность	❖ начальное развитие специальных качеств; ❖ развивать критичность и самокритичность.	упражнений; ❖ продолжать развитие специальных качеств. ❖ продолжать развивать критичность и самокритичность. ❖ развивать смелость перед выходом на сцену
Воспитывающие	✓ привитие интереса к регулярным занятиям; ✓ воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость.	✓ продолжать воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость; ✓ воспитывать доброжелательное отношение к товарищам.	✓ продолжать воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость; ✓ продолжать воспитывать доброжелательное отношение к товарищам; ✓ воспитываться ответственность каждого за успех общего дела; ✓ воспитывать организованность.

Предполагаемый учебный план рассчитан на 3 года. Он предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую подготовку. Возраст детей, участвующих в данной дополнительной образовательной программе 10-15 лет. Продолжительность занятия 2 часа. Дети занимаются в группах, в которых может быть до 15 человек.

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная

И такие формы деятельности как:

- Круговая тренировка
- Эстафеты
- Подвижные игры

В процессе реализации программы используются и другие формы организации деятельности воспитанников, такие как:

- Соревновательные выступления
- Показательные выступления

Реализуя данную образовательную программу, ожидаются следующие результаты.

1-й год обучения:

 *Ребёнок должен знать, что:*

- на занятия надо приходить во время, в чистой, аккуратной форме, с аккуратно причёсанными волосами;
- заходя в класс, надо здороваться и спрашивать разрешения; по окончании – прощаться с педагогом и другими детьми;
- ребята знакомы с элементами строевой подготовки и базовыми шагами аэробики.

 *Ребёнок должен уметь:*

- Красиво выполнять элементы строевой подготовки;
- Правильно выполнять ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- Правильно выполнять базовые шаги аэробики;
- Справляться с заданиями, которые развивают осанку, гибкость;
- Различать характер музыки, темп, ритм;

2-й год обучения:

 *Ребёнок должен знать:*

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

 *Ребёнок 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);
- Бать самокритичным и критичным;
- Тактично выражать своё мнение по отношению к другим;

3-й год обучения:

✚ Ребёнок должен знать:

- Как правильно держаться на сцене;
- Базовые шаги аэробики отдельно и в связках(усложнённые варианты);
- Движения и связки различных стилей танцевальной аэробики;

✚ Ребёнок должен уметь:

- Правильно держаться на сцене;
- Правильно выполнять базовые шаги аэробики в связках;
- Правильно и красиво выполнять движения и связки различных стилей танцевальной аэробики;
- Придумывать танцевальные связки на музыкальную тему;
- Справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность);
- Выполнять шпагаты, «складочку», «мостик», «коробочку».
- Принимать участие в танцевальном номере;
- Вести себя на сцене и за кулисами;
- Уметь держать рисунок танца;
- Быть организованным и понимать, что успех всего номера зависит от каждого
- Не бояться выхода на сцену;

Для определения результативности используется диагностика.(См. Приложение 1).

Учебно-тематический план

Год обучения: __1__

Учебная нагрузка: __6__ часов в неделю

№ темы	Название темы		Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
1.	Теоретическая подготовка	ТБ и ПДД., введение в образовательную программу.	1		1
2.		Начальная диагностика		4	4
3.		Гигиена спортивных занятий.	2		2
4.		Из истории аэробики	2		2
5.	Общезначительная подготовка	Элементы строевой подготовки	5	40	45
6.		Общеразвивающие упражнения для рук	2	18	20
7.		Общеразвивающие упражнения для ног	2	23	25
8.		Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	2	18	20
9.	Специальная физическая подготовка	Базовые шаги аэробики	4	38	42
10.		Упражнения на развитие осанки	1	15	16
11.		Упражнения на развитие гибкости	1	15	16
12.	Хореографическая подготовка	Характер музыкального произведения	1	5	6
13.		Знакомство с выразительным значением темпа музыки	1	5	6
14.		Понятие легато(связано), стаккато(отрывисто)	1	5	6

15.		Сдача нормативов		3	3
16.		Участие в мероприятиях		2	2
	ВСЕГО 216				

Учебно-тематический план

Год обучения: __2__

Учебная нагрузка: __6__ часов в неделю

№ темы	Название темы		Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
1.	Теоретическая подготовка	ТБ и ПДД., введение в образовательную программу.	1		1
2.		Начальная диагностика		3	3
3.		Гигиена спортивных занятий.	1		1
4.		Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	3		3
5.	Общеспортивная подготовка	Элементы строевой подготовки	4	20	24
6.		Общеразвивающие упражнения для рук	1	16	17
7.		Общеразвивающие упражнения для ног	2	20	22
8.		Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	1	11	16
9.	Специализация	Базовые шаги и связки аэробики	4	32	36

10.		Упражнения на развитие осанки	1	15	16
11.		Упражнения на развитие гибкости	1	20	21
12.	Хореографическая подготовка	Характер музыкального произведения		3	3
13.		Знакомство с выразительным значением темпа музыки		3	3
14.		Элементы классического танца	2	15	17
15.		Понятие танцевального рисунка	1	10	11
16.		Стили танцевальной аэробики	6	10	16
17.		Сдача нормативов		3	3
18.		Участие в мероприятиях		3	3
	ВСЕГО 216				

Учебно-тематический план

Год обучения: __3__

Учебная нагрузка: _6_ часов в неделю

№ темы	Название темы		Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
1.	Теоретическая подготовка	ТБ и ПДД., введение в образовательную программу.	2		2
2.		Начальная диагностика	1	1	2
3.		Гигиена спортивных занятий.	1		1
4.		Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	2		2
5.	Общезрительная подготовка	Общеразвивающие упражнения для рук	2	10	12
6.		Общеразвивающие упражнения для ног	2	16	18
8.		Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	2	10	12
9.	Специальная подготовка	Базовые шаги и связки аэробики	1	19	20
10.		Упражнения на развитие осанки	1	15	16
11.		Техника упражнений на растягивание (стретчинг)	1	15	16
12.		Танцевальная аэробика. Знакомство и отработка элементов танцевальных стилей «hip-hop», «bally dance», «латино».	6	30	36
13.	Хореографическая подготовка	Постановка танцевальной композиции в стиле «hip-hop»	2	20	22
		Постановка танцевальной композиции в стиле «bally dance»,	2	20	22

14.		Самостоятельная постановка танцевальной связки в стиле «hip-hop»	2	6	8
15.		Работа над рисунком танца	2	6	8
16.		Элементы классического танца	2	10	12
17.		Итоговая сдача нормативов		2	2
18.		Участие в мероприятиях		5	5
	Всего 216				

Содержание программы

В содержание данной программы можно выделить три этапа подготовки детей: I этап – подготовительный;

II этап – совершенствование полученных ЗУН;

III этап – творческая работа. Данные этапы соответствуют годам обучения.

Рассмотрим содержание тем.

1-й год обучения. (I-этап)

Название темы		Содержание		Кол-во часов на тему
		Теория	Практика	
Теоретическая подготовка (9ч)	ТБ и ПДД, введение в образовательную программу.	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий		1

		аэробики.		
	Начальная диагностика		Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям. Диагностика уровня воспитанности (Нормативы ОФП. Психологические тесты)	4
	Гигиена спортивных занятий.	Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий).		2
	Из истории аэробики	История развития аэробики в мире. Основные направления аэробики. История аэробики в России.		2
Общefизическая подготовка (110 ч)	Элементы строевой подготовки	Техника выполнения строевой подготовки	Выполнение элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.) (Подробнее см. приложение 2)	45
	Общеразвивающие упражнения для рук	Техника выполнения упражнений для рук без предмета.	Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях, в разном темпе с разной амплитудой. (Подробнее см. приложение 3)	20
	Общеразвивающие упражнения для ног	Техника выполнения упражнений для ног без предмета.	Освоение и закрепление упражнений для ног, в положение сидя, стоя, лёжа на полу. (Подробнее см. приложение 4)	25

	Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины.	Техника выполнения упражнений для туловища, шеи и спины.	Освоение и закрепление упражнений для туловища, шеи и спины, в положение сидя, стоя, лёжа на полу. (Подробнее приложение 5)	20
Специальная физическая подготовка (74в ч)	Базовые шаги аэробики	Техника выполнения базовых шагов аэробики.	Изучение, выполнения и закрепление базовых шагов аэробики таких как «неап», «ланч» и т.д. (Подробнее приложение 6)	42
	Упражнения на развитие осанки	Техника выполнения упражнений на развитие осанки.	Освоение и закрепление упражнений на развитие правильной осанки у станка, в партере и т.д. (Подробнее приложение 7)	16
	Упражнения на развитие гибкости	Техника выполнения упражнений на развитие гибкости	Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости станка, в партере и т.д. (Подробнее приложение 8)	16
Хореографическая подготовка (18 ч)	Характер музыкального произведения	Пояснение понятия «характер музыкального произведения»	Прослушивание музыки и выяснение характера музыки (весёлый, грустный, спокойный, энергичный, торжественный)	6
	Знакомство с выразительным значением темпа музыки	Пояснение понятия «темп музыки»	Определение темпа музыки (очень медленно, умеренно, быстро, очень быстро), хлопки в темпе музыки	6
	Понятие легато(связано), стаккато(отрывисто)	Пояснение понятия легато(связано), стаккато(отрывисто)	Выполнение движений рук, головы, ногами плавно или отрывисто в зависимости от	6

			музыки	
	Сдача нормативов		Выполнение контрольных упражнений.	3
	Участие в мероприятиях		Участие в оздоровительных мероприятиях.	2
ВСЕГО 216				

2-й год обучения. (II-этап)

Название темы		Содержание		Всего часов
		Теория	Практика	
Теоретическая подготовка (8 ч)	ТБ и ПДД, введение в образовательную программу.	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.		1
	Начальная диагностика		Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям. Диагностика уровня воспитанности (Нормативы ОФП. Психологические тесты)	3
	Гигиена спортивных занятий.	Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий).	1	1

Общефизическая подготовка (79 ч)	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	Виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика, аква-аэробика и др; их характеристика. Разновидности танцевальной аэробики: Фанк-аэробика, хип-хоп, латино, сити-джэм, афро-аэробика и др. Краткая характеристика.		3
	Элементы строевой подготовки	Повторение техники выполнения строевой подготовки	Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга ,перестроения и т.д.) (Подробнее см. приложение 2)	24
	Общеразвивающие упражнения для рук	Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для с предметом.	Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях, в разном темпе с разной амплитудой. (Повторение) Выполнение упражнений с предметом. (Подробнее см. приложение 3)	17
	Общеразвивающие упражнения для ног	Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом.	Повторение и закрепление упражнений для ног, в положение сидя, стоя, лёжа на полу. Выполнение упражнений с предметом. (Подробнее см. приложение 4)	22
	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины.	Повторение и закрепление упражнений для туловища, шеи и спины, в положение сидя, стоя, лёжа на полу. Упражнения с предметом (Подробнее	16

			приложение 5)	
Специальная физическая подготовка (42 ч)	Базовые шаги и связки аэробики	Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики.	Изучение, выполнения и закрепление базовых шагов связок аэробики. (Подробнее приложение 6)	36
	Упражнения на развитие осанки	Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки.	Закрепление упражнений на развитие правильной осанки у станка, в партере и т.д. (Подробнее приложение 7)	16
	Упражнения на развитие гибкости	Повторение техники выполнения упражнений на развитие гибкости	Закрепление упражнений на развитие гибкости у станка, в партере и т.д. (Подробнее приложение 8)	21
Хореографическая подготовка (47 ч)	Характер музыкального произведения		Прослушивание музыки и выяснение характера музыки (весёлый, грустный, спокойный, энергичный, торжественный)	3
	Знакомство с выразительным значением темпа музыки		Определение темпа музыки (очень медленно, умеренно, быстро, очень быстро), хлопки в темпе музыки	3
	Элементы классического танца	Техника выполнения элементов классического танца	Позиции рук, ног, деми-плие, гран-плие, релле, рон-де-жамп в положение, стоя и лёжа на полу и др. (Подробнее см. приложение 9).	17
	Понятие танцевального рисунка	Введение понятия танцевального рисунка.	Выполнение некоторых танцевальных рисунков.	11
	Стили танцевальной аэробики	Подробное ознакомление со стилями танцевальной аэробики; их сходство и	Ознакомление с основами танцевальной аэробики. Принципы танцевальной аэробики	16

		различия ; история возникновения, техника выполнения.	(Полицентрика, изоляция, мультипликация, оппозиция, пртиводвижение)	
	Сдача нормативов		Выполнение контрольных упражнений.	3
	Участие в мероприятиях		Участие в оздоровительных мероприятиях.	3
ВСЕГО		216		

3-й год обучения. (III-этап)

Название темы		Количество часов		Всего часов
		Теория	Практика	
Теоретическая подготовка (7 ч)	ТБ и ПДД, введение в образовательную программу.	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.		2
	Начальная диагностика		Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям. Диагностика уровня воспитанности (Нормативы ОФП. Психологические тесты)	2
	Гигиена спортивных занятий.	Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и	1	1

Общезначимая подготовка (42 ч)		инвентарю, к одежде занимающихся, к причёски, правила поведения после занятий).		
	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	Виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика, аква-аэробика и др; их характеристика. Разновидности танцевальной аэробики: Фанк-аэробика, хип-хоп, латино, сити-джэм, афро-аэробика и др. Краткая характеристика. (Повторение)		2
	Общеразвивающие упражнения для рук	Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для с предметом.	Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях, в разном темпе с разной амплитудой. (Повторение) Выполнение упражнений с предметом. (Подробнее см. приложение 3)	12
	Общеразвивающие упражнения для ног	Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом.	Повторение и закрепление упражнений для ног, в положение сидя, стоя, лёжа на полу. Выполнение упражнений с предметом. (Подробнее см. приложение 4)	18
	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и	Повторение и закрепление упражнений для туловища, шеи и спины, в положение	12

		спины.	сидя, стоя, лёжа на полу. Упражнения с предметом (Подробнее приложение 5)	
Специальная физическая подготовка (88 ч)	Базовые шаги и связки аэробики	Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики. (Повторение)	Закрепление базовых шагов связок аэробики. (Подробнее приложение 6)	20
	Упражнения на развитие осанки	Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки.	Закрепление упражнений на развитие правильной осанки у станка, в партере и т.д. (Подробнее приложение 7)	16
	Техника упражнений на растягивание (стретчинг)	Повторение техники выполнения упражнений на развитие гибкости	Закрепление упражнений на развитие гибкости у станка, в партере и т.д. (Подробнее приложение 8)	16
	Танцевальная аэробика. Знакомство и отработка элементов танцевальных стилей «hip-hop», «bally dance», «латино».	Техника выполнения элементов различных стилей («hip-hop», «bally dance», «латино»).	Выполнение элементов танцевальной аэробики различных стилей («hip-hop», «bally dance», «латино»). (Подробнее см. приложение 10)	36
Хореографическая подготовка (72 ч)	Постановка танцевальной композиции в стиле «hip-hop»	Работа над танцевальной композицией (комментарии, коррекция, работа над ошибками)	Поэтапное ознакомление 1- разработка движений для данной группы 2- разучивание комбинаций под счет 3- отработка комбинаций под музыку 4- работа над рисунком танца 5- работа над эмоциональной стороной исполнения композиции	22

	Постановка танцевальной композиции в стиле «bally dance»,	Работа над танцевальной композицией (комментарии, коррекция, работа над ошибками)	Поэтапное ознакомление 1- разработка движений для данной группы 2- разучивание комбинаций под счет 3- отработка комбинаций под музыку 4- работа над рисунком танца 5- работа над эмоциональной стороной исполнения композиции	22
	Самостоятельная постановка танцевальной связки в стиле «hip-hop»	Работа над танцевальной композицией (комментарии, коррекция, работа над ошибками)	Постановка детьми небольших танцевальных композиций используя 2-4 танцевальные связки.	8
	Работа над рисунком танца	Повторение понятия танцевального рисунка.	Выполнение некоторых танцевальных рисунков	8
	Элементы классического танца	Повторение ранее изученных и изучение новых элементов классического танца.	Позиции рук, ног, деми плие, гран плие, релеве, рон де жамп в положение, стоя и лёжа на полу и др. (Подробнее см. приложение 9).	12
	Итоговая сдача нормативов		Выполнение контрольных упражнений.	2
	Участие в мероприятиях		Участие в мероприятиях.	5
Всего 216				

Методическое обеспечение

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса	Занятие-беседа, занятие-соревнование, репетиции, занятие - концерт, игры на развитие внимания, памяти, подвижные игры, творческие мастерские, просмотр видеофильмов и обучающих программ, совместное посещение смотров и концертов.
Дидактический материал	Специальная литература.
Средства для реализации программы	Кабинет видеокассеты и DVD-диски «Фитнес», «Аэробика»: аудиокассеты и диски : музыкальные записи разных жанров, стилей , направлений и стран.
Материально-техническая база	Оборудование: байковые одеяла или коврики для занятий на полу в количестве 15 шт., скакалки, гимнастическая скамья, гантели, гимнастическая палка стереомагнитола, видеомагнитофон, DVD проигрыватель, телевизор.
Формы подведения итогов	Концерты, смотры, праздники, мероприятия с награждением активных участников коллектива, тесты.

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. – 1988 г.
4. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.
5. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.

6. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Terra-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
7. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.
8. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер – М. Физкультура и спорт. – 1994 г.
8. 15. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.

Литература для детей и родителей

1. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.
2. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.
3. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.