

Администрация города Костромы
Комитет образования, культуры, спорта и работы с молодежью

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Костромы
«Средняя общеобразовательная школа № 14 имени выдающегося земляка,
главного маршала авиации, дважды Героя Советского Союза
Александра Александровича Новикова»

Согласовано:

заместитель директора
 Т. А. Будилова
« 30 » августа 2023 год

Утверждаю:

директор школы
 Т. Е. Теряева
Приказ № 120 от 30 августа 2023 год



Дополнительная общеразвивающая программа
«АЭРОБИКА (Общая физическая подготовка)»

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации – 1 год

Составил: учитель физической культуры
Сбоева Екатерина Сергеевна

г. Кострома
2023

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебный план программы
3. Календарно-тематическое планирование
4. Методические рекомендации
5. Список литературы

Пояснительная записка.

Данная рабочая программа составлена на основании:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);
- концепции модернизации Российского образования;
- стандарта основного общего образования по физической культуре (базовый уровень);
- федерального компонента государственного стандарта основного общего образования с учетом ФГОС ООО;
- федерального перечня учебников, рекомендованных Министерством образования Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях;
- требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержанием учебных предметов компонента государственного стандарта общего образования;
- тематического планирования учебного материала;
- базисного учебного плана.

Рабочая программа конкретизирует содержание блоков образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по крупным разделам курса и последовательность их изучения аэробики в 1-2 классах.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

Актуальность.

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

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 программы.

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.
- отработка базовых шагов аэробики в связках;
- освоение детьми движений и связок различных стилей танцевальной аэробики.

- создание танцевального номера.

Развивающие

- развивать начальные физические данные детей (осанку, гибкость);
- развивать чувство ритма, музыкальность
- развивать аэробный стиль выполнения упражнений;
- начальное развитие специальных качеств;
- развивать критичность и самокритичность.
- продолжать развивать аэробный стиль выполнения упражнений;
- продолжать развитие специальных качеств.
- продолжать развивать критичность и самокритичность.

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.

Программа предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую подготовку. Возраст детей, участвующих в данной программе 1-4 класс.

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

Ожидаемые результаты.

Ребёнок должен знать, что:

- ✓ на занятия надо приходить во время, в чистой, аккуратной форме, с аккуратно причесанными волосами;
- ✓ заходя, 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.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Аэробика». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности аэробики для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий аэробикой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий аэробикой;
- способность активно включаться в совместные оздоровительные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий аэробикой, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий аэробикой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях аэробикой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении упражнений по аэробике.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Аэробика», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание занятий аэробикой как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание занятий аэробикой как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий аэробикой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий аэробикой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе

освоения учебного предмета «Аэробика». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий аэробикой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия аэробикой, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия аэробикой по формированию телосложения и правильной осанки;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания об аэробике, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики;

- способность составлять планы занятий аэробикой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание программы.

В содержание данной программы можно выделить три этапа подготовки детей:

I этап – подготовительный;

II этап – совершенствование полученных знаний, умений, навыков;

III этап – творческая работа.

Данные этапы соответствуют группам обучения.

Учебно-тематический план на 20123-2024 учебный год 1 класс.

Учебная нагрузка: 1 час в неделю

№ темы	Название темы		Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
1	Теоретическая подготовка	Введение в образовательную программу	1		1
2		Гигиена спортивных занятий	1		1
3		Из истории аэробики	1		1
4	Общезначительная подготовка	Элементы строевой подготовки	1	2	3
5		Общеразвивающие упражнения для рук	1	2	3
6		Общеразвивающие упражнения для ног	1	2	3
7		Общеразвивающие упражнения для шеи и спины	1	2	3
8	Специальная физическая подготовка	Базовые шаги аэробики	1	4	4
9		Упражнения на развитие осанки	1	3	4
10		Упражнения на развитие гибкости	1	4	5
11	Оздоровление	Дыхательные упражнения	1	1	2
12		Коррекционные упражнения	1	1	2
13	Итоговое занятие			1	1
ВСЕГО: 33					

Учебно-тематический план на 2023-2024 учебный год 2 класс.

Учебная нагрузка: 1 час в неделю

№ темы	Название темы		Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
1	Теорети ческая подгото вка	Введение в образовательную программу	1		1
2		Гигиена спортивных занятий	1		1
3		Из истории аэробики	1		1
4	Общефи зическая подгото вка	Элементы строевой подготовки	1	2	3
5		Общеразвивающие упражнения для рук	1	2	3
6		Общеразвивающие упражнения для ног	1	2	3
7		Общеразвивающие упражнения для шеи и спины	1	2	3
8	Специал ьная физичес кая подгото вка	Базовые шаги аэробики	1	4	5
9		Упражнения на развитие осанки	1	3	4
10		Упражнения на развитие гибкости	1	4	5
11	Оздоров ление	Дыхательные упражнения	1	1	2
12		Коррекционные упражнения	1	1	2
13	Итоговое занятие			1	1
ВСЕГО: 34					

Календарно-тематическое планирование на 2023-2024 учебный год 1 класс.

№	Тема	Содержание	Дата проведения	Учебные часы
1	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	Гигиена спортивных занятий. Элементы строевой подготовки.	Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий). Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны		
3	Техника выполнения упражнений для рук без предмета.	Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях		
4	Общеразвивающие упражнения для рук	Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой.		
5	Техника выполнения строевой подготовки	Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны		
6	Общеразвивающие упражнения для ног.	Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лежа на полу.		
7	Техника выполнения упражнений для ног.	Закрепление упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лежа на полу.		
8	Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины.	Освоение упражнений для туловища, шеи и спины		

9	Техника выполнения упражнений для туловища, шеи и спины	Закрепление упражнений для туловища, шеи и спины в положение сидя, стоя, лежа на полу		
10	Упражнения на развитие осанки	Освоение упражнений на развитие правильной осанки		
11	Техника выполнения упражнений на развитие осанки.	Закрепление упражнений на развитие правильной осанки		
12	Из истории аэробики.	Основные направления аэробики. История аэробики в России		
13	Базовые шаги аэробики	Техника выполнения базовых шагов аэробики		
14	Базовые шаги аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.		
15	Базовые шаги аэробики	Закрепление базовых шагов.		
16	Техника выполнения упражнений на развитие гибкости	Развитие гибкости. Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости.		
17		Упражнения на развитие гибкости.		
18	Базовые шаги аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики: «тач-сайт», открытый шаг. Релаксация – восстановление		
19	Комплекс танцевальной аэробики	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки		
20	Комплекс танцевальной аэробики	Повторение и закрепление танцевального комплекса.		

21	Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем	Выполнение упражнений с предметами (скакалка)		
22	Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой	Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно		
23	Фитбол-аэробика	Техника безопасности при проведении занятий на фитболах. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся.		
24	Фитбол аэробика	Влияние фитбол-аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики		
25	Фитбол аэробика	Знакомство с мячом. Обучение седу на мяче, прыжки на мяче.		
26	Фитбол аэробика	Ознакомление, разучивание основных исходных положений фит-бол – аэробики и дыхательной гимнастики.		
27	Коррекционные упражнения	Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний.		
28	Фитбол аэробика	Закрепление связок и базовых шагов аэробики, используемых в фитбол-аэробике		
29	Коррекционные упражнения	Дыхательные гимнастика		
30	Фитбол аэробика	Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой		

31	Коррекционные упражнения	Релаксация Джекобсона		
32	Фитбол аэробика	Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой		

Календарно-тематическое планирование на 2023-2024 учебный год 2 класс.

№	Тема	Содержание	Дата проведения	Учебные часы
1	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	Гигиена спортивных занятий. Элементы строевой подготовки.	Инструкция для занимающихся аэробикой Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1, 2, 3 колонны		
3	Повторение элементов строевой подготовки	Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1, 2 3 колонны		
4	Техника выполнения упражнений для рук без предмета.	Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях		
5	Общеразвивающие упражнения для рук	Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой.		
6	Техника выполнения строевой подготовки	Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1, 2 3 колонны		
7	Общеразвивающие упражнения для ног.	Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.		
8	Техника выполнения упражнений для ног. Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины.	Закрепление упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу Освоение упражнений для туловища, шеи и спины		

9	Техника выполнения упражнений для туловища, шеи и спины	Закрепление упражнений для туловища, шеи и спины в положение сидя, стоя, лежа на полу		
10	Упражнения на развитие осанки	Освоение упражнений на развитие правильной осанки		
11	Техника выполнения упражнений на развитие осанки.	Закрепление упражнений на развитие правильной осанки		
12	Из истории аэробики.	Основные направления аэробики. История аэробики в России		
13	Базовые шаги аэробики	Техника выполнения базовых шагов аэробики		
14	Базовые шаги аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.		
15	Базовые шаги аэробики	Закрепление базовых шагов.		
16	Техника выполнения упражнений на развитие гибкости	Развитие гибкости. Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости.		
17	Техника выполнения упражнений на развитие гибкости	Упражнения на развитие гибкости.		
18	Базовые шаги аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики: «тач-сайт», открытый шаг. Релаксация – восстановление		
19	Комплекс танцевальной аэробики	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки		
20	Комплекс танцевальной аэробики	Повторение и закрепление танцевального комплекса.		
21	Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем	Выполнение упражнений с предметами (скакалка)		

22	Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой	Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно		
23	Фитбол-аэробика	Техника безопасности при проведении занятий на фитболах. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся.		
24	Фитбол аэробика	Влияние фитбол-аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики		
25	Фитбол аэробика	Знакомство с мячом. Обучение седу на мяче, прыжки на мяче.		
26	Фитбол аэробика	Ознакомление, разучивание основных исходных положений фит-бол – аэробики и дыхательной гимнастики.		
27	Коррекционные упражнения	Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний.		
28	Фитбол-аэробика	Закрепление связок и базовых шагов аэробики, используемых в фитбол-аэробике		
29	Коррекционные упражнения	Дыхательные гимнастика		
30	Фитбол аэробика	Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой		
31	Коррекционные упражнения	Релаксация Джекобсона		
32	Фитбол-аэробика	Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой		

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, 2020.

2. Матвеев А.П. Физическая культура 1-4 классы, 2009-32 с.
3. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика для детей. Комплексы оздоровительной гимнастики», 2010, -128 с.
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. – 2024 г.
5. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 2013. № 1. С. 42–43.
6. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2021. – 64с.
7. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2020 г.
8. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер – М. Физкультура и спорт. – 2020 г.
8. 15. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2021. – 100 с. .
9. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2021. – 72 с.
10. Колесникова С.В. «Детская аэробика: Методика, базовые комплексы», 2010.-157 с.

