Министерство образования Свердловской области
государственное бюджетное образовательное учреждение
Свердловской области
«Серовская школа – интернат, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»

Утверждаю
Директор ГБОУ СО «Серовская ШИ,
реализующая АООП»
_____ С.В. Ахмедзянова
Приказ № 301 – од от 31.08.2026г.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Аэробика»

Возраст обучающихся 9 - 15 лет

Срок реализации 1 год

Разработчик:
Перминова Алена Андреевна

г. Серов, 2026 г.

Пояснительная записка

Программа «Аэробика» составлена с учетом нормативно-правовых документов:

– Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

– Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).

– Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 "Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

– Образовательная программа дополнительного образования ГБОУ СО «Серовская ШИ, реализующая АООП».

Современная аэробика – это очень динамичная структура, которая постоянно пополняет арсенал используемых средств и методов тренировки, она официально признана одной из дисциплин спортивной аэробики.

Актуальность программы заключается в том, что в нашем городе нет доступных бесплатных тренировок по аэробике для детей. С помощью данной программы, занятия аэробикой станут не только доступными для обучающихся, они позволят повысить мотивацию к занятиям физической культурой, качественнее усвоить необходимые знания, двигательные умения, навыки, способы физкультурной и спортивной деятельности.

Новизна программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и на развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой, на формирование здорового образа жизни, определённого очертания тела посредством аэробики. Данные занятия помогут учащимся научиться красиво двигаться, развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобрести навыки грациозных движений, научится аккуратности, целеустремлённости, выносливости. Программа включает новое направление в спорте – оздоровительный фитнес, в основе, которого лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

Отличительные особенности программы по аэробике основаны на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Данная программа отличается от других программ

тем, что занятия проходят по нескольким видам оздоровительной аэробики (базовая аэробика, танцевальная аэробика, стретчинг, Тай-бо).

Цель программы: физическое развитие и укрепление школьников посредством аэробики и танцев.

Задачи:

- ✓ оздоровительные: укрепление здоровья; гармоничное развитие мышечных групп и всей мышечной системы организма школьников; выработка правильной осанки, походки; профилактика заболеваний, общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно – сосудистой системы, улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма;
- ✓ образовательные: всестороннее гармоничное развитие и совершенствование основных физических качеств: силы, гибкости, выносливости, так и координации движений, ловкости, выразительности движений, чувства динамического равновесия, вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в жизни, повышение умственной и физической работоспособности, развитие музыкальности, чувства ритма, улучшение психического состояния, снятие стрессов;
- ✓ воспитательные: повышение интереса к занятиям и развитие потребности в систематических занятиях физической культурой, воспитание дисциплинированности, морально-волевых, эстетических качеств: смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, выдержки, ориентировки, инициативности.

Сроки реализации программы: программа «Аэробика» рассчитана на один год.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: возраст детей с 9 – 14 лет. Состав группы – разновозрастной. Наполняемость групп составляет 10 человек, но при этом учитываются санитарно-гигиенические нормы конкретного спортивного зала. Дети принимаются в коллектив на основании их желания, согласия родителей и при отсутствии медицинских противопоказаний.

Форма обучения – очная.

Режим занятий: занятия рассчитаны на 34 недель – 68 часов, два раза в неделю по 1 часу (при продолжительности академического часа 40 минут).

Особенности реализации образовательного процесса

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от условий деятельности группы. Теоретические и практические занятия реализуются с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик и технологий. Педагог рассчитывает имеющееся оборудование и может модифицировать занятие под определенные условия. На теоритических занятиях использует видеоматериалы, раздаточный материал. На практических занятиях использует специальные упражнения

аэробики и шейпинга, общеразвивающие упражнения, движения классической аэробики, степ-аэробики, стретчинга, Тай-бо, функционального тренинга и т.п. Основным средством являются физические упражнения, вспомогательными – естественные силы природы и гигиенические факторы. Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке к итоговому занятию в виде открытого мероприятия.

Методы реализации программы:

1. Словесные методы: рассказ, беседа, дискуссия, голосовые сигналы (счёт, подсказки).

✓ Наглядные методы: визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение).

✓ Практические методы: элементы аэробики, комментированные упражнения на развитие силы и гибкости, игры.

✓ Методы контроля и самоконтроля:

- программы (использование всех основных движений классической аэробики);
- тестирование общей физической подготовки:

1) Step test определяет выносливость сердечно-сосудистой системы – подсчёт пульса после 3-х минут аэробной нагрузки;

2) Тест на гибкость (поясничная область): складка в положении сидя;

3) Sit up определяет силу мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты под прямым углом, стопы на полу, выполнить максимальное количество раз за минуту;

4) Push up– отжимание из упора на коленях или из упора лёжа. Определяет силу мышц груди и плечевого пояса.

- подсчёт пульса до и после занятий. Составление таблицы контроля.
- визуальный контроль. Наличие «белого треугольника» (часть лица от носа до подбородка бледнеет, что свидетельствует о дегидратации и переутомлении)

5. Методы психолого-педагогической диагностики:

- наблюдение;
- опрос.

Способы оценки результатов. Контроль и оценка результатов освоения курса осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также педагогические отзывы; ведение журнала учёта и посещаемости.

Программа базируется на изучении материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, переходим к разучиванию более

трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Далее добавляем к изученному материалу различные элементы из других направлений фитнеса. Занятия проводятся под музыку, которая создаёт особый эмоциональный фон, положительно влияющий на психологическое состояние учащихся.

Критерии оценки результативности.

1. Педагогическое наблюдение: оценка педагогом активности, инициативности обучающихся, культуры общения, организованности, ответственности, внешнего вида на занятиях и на мероприятиях, настойчивость в процессе обучения, применения терминологии танцевальной аэробики и классического, народного экзерсиса на занятиях;

2. Педагогический анализ результатов тестирования: знания лексики и терминологии танцевальной аэробики и классического, народного экзерсиса; степени развития способности ориентироваться в пространстве; развитие гибкости плечевого пояса, гибкости позвоночного столба, гибкости тазобедренных суставов; участия обучающихся в мероприятиях (концертах, конкурсах).

Формы подведения итогов. Итоговое занятие в виде открытого мероприятия.

Ожидаемые результаты:

Учащиеся должны знать	*Учащиеся должны уметь:*
• направления аэробики; • базовые шаги в аэробике • влияние занятий аэробики на организм человека; • возможности аэробики в области сохранения и укрепления здоровья; • средства восстановления в оздоровительной тренировке; • особенности питания при занятиях фитнес – аэробикой; • методику использования музыкального сопровождения на занятиях аэробикой; • особенности выполнения танцевальных движений и силовых упражнений.	• выполнять базовые шаги и их модификации; • слышать музыку и выполнять движения в такт музыки; • выполнять танцевальные движения различных направлений; • выполнять, технично, упражнения силового характера с оборудованием и без него; • использовать вербальные и невербальные средства взаимодействия; • выполнять комбинации свободно и непринужденно, самостоятельно; • сосредотачиваться и расслабляться.

Личностные результаты: формирование познавательных интересов, интеллектуальных и творческих способностей учащихся; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; овладение навыками

сотрудничества со взрослыми и сверстниками; формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты: формирование умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации; формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;

Предметные результаты: формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное; овладение умениями организовывать здоровьеформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. д.); формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости); развитие основных физических качеств; организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет; смотров – конкурсов по видам аэробики, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований; подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов классической аэробики, танцевальной-аэробики, функционального тренинга; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; выполнение комплексов на 8-16-32 счета из различных видов аэробики с предметами и без, с музыкальным

сопровождением и без музыкального сопровождения; умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися.

Содержание программы

Тема 1. ПТБ, введение в образовательную программу.

Теория: инструктаж по охране труда и правилам техники безопасности на занятиях фитнес – аэробики. Ознакомление с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях по аэробике. Анатомические основы знаний. Мышечный аппарат человека. Осанка, факторы влияющие на характер изменения осанки. Физиологические основы знаний. Техника измерения пульса. Профилактика и оказание неотложной помощи. Травмоопасные упражнения и уменьшение риска получения травм.

Тема 2. Начальная диагностика.

Практика: тестирование уровня физической подготовки: step test; тест на гибкость (поясничная область): складка в положении сидя; sit up определяет силу мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты под прямым углом, стопы на полу, выполнить максимальное количество раз за минуту; push up – отжимание из упора на коленях или из упора лёжа, определяет силу мышц груди и плечевого пояса; подсчёт пульса до и после занятий; составление таблицы контроля.

Тема 3. Гигиена спортивных занятий, питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья.

Теория: понятие о личной гигиене и гигиеническом обеспечении занятий. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Понятие о рациональном питании, режиме питания и регулировании веса тела спортсмена. Понятие о системе мероприятий по профилактике вредных привычек.

Тема 4. Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.

Теория: виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ – аэробика, аква-аэробика и др; их характеристика. Разновидности танцевальной аэробики: Фанк-аэробика, хип-хоп, «bally dance», «латино», «zumba» и др. Краткая характеристика.

Тема 5. Силовые упражнения для мышц, рук, ног, шеи, пресса.

Теория: ПТБ при работе с оборудованием. Техника выполнения силовых упражнений для мышц рук, ног, пресса; основы силовой тренировки.

Практика: овладение техникой выполнения силовых упражнений для развития и формирования мышц спины, рук и плечевого пояса, мышц ног, мышц брюшного пресса. Составление комплексов силовых упражнений. Упражнения на развитие силы с применением различного снаряжения.

Тема 6. Базовые шаги и связки аэробики.

Теория: техника выполнения базовых шагов и связок аэробики. Основные исходные позиции, правильная постановка. Базовые шаги и основные элементы. Овладение техникой составления связок и комбинаций. Ознакомление с травмоопасными упражнениями. Овладение указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.

Практика: обучение базовым и альтернативным шагам аэробики с движениями рук. Ознакомление с общей структурой и содержанием уроков аэробики (разминка, аэробная часть, заминка, партерными упражнениями и стретчинг). Основные шаги:

march-(ing)- ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.

step touch – приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом.

double step touch - два приставных шага

open step (открытый шаг) – открытый шаг, стойка ноги врозь, перенос тела с одной ноги на другую

curl step (захлест)

grape wine (скрестный шаг в сторону)

V – step – шаг правой вперед-всторону, то же левой, шагом правой, левой вернуться

knee up – подъем колена вверх

kick – Махи ногами (мах, бросок в любом направлении вперед, в сторону, назад не выше 90%)

heei touch- касание пола пяткой

cross step скрестный шаг с перемещением вперед

lunge – выпад

mambo – вариация танцевального шага мамбо.

Соединение и комбинирование базовых и альтернативных шагов. Составление музыкальных композиций. Изменение геометрии движения: движение с продвижением вперед или назад, с разворотом. Составление музыкальной композиции.

Тема 7. Упражнения на развитие осанки.

Теория: формирование правильной осанки. Правильная или нормальная осанка, дефекты осанки. Факторы риска. Средства и особенности методики

формирования навыка правильной осанки. Задачи по воспитанию осанки. Правила выполнения упражнений на развитие осанки.

Практика: ознакомление с упражнениями для коррекции осанки и пластики движений. Корректирующие упражнения на осанку из различных положений: лёжа на спине, животе, сидя на пятках, стоя на четвереньках. Упражнения у вертикальной плоскости. Формирование правильной и красивой походки с предметами и без предметов, по отметкам, изменяя скорость ходьбы, под музыку, танцевальные шаги. Пластика движений рук, ног, корпуса.

Тема 8. Техника упражнений на растягивание (стретчинг, йога).

Теория: основы стретчинга на занятиях фитнес – аэробикой. Йога – нетрадиционный метод оздоровления организма. Знакомство с понятиями релаксация и медитация, их значение и применение в жизни..

Практика: техникой основных упражнений на растягивание мышц задней поверхности голени; мышц передней поверхности бедра; растягивание мышц задней поверхности бедра; растягивание внутренних мышц бедра. Упражнения для гибкости: спины; растягивания мышц живота; растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра и т.д. Ознакомление с основными асанами йоги на занятиях фитнес – аэробикой: поза «горы», поза «дерева», поза вытянутого треугольника, поза воина, поза «орла», поза «силы»; поза «лотоса», поза «героя», поза «горы», поза «рыбы», поза «кобры», поза «лука»); скручивания (в положении стоя с наклоном вперед, в положении седа ноги врозь, одна нога согнута, повороты туловища выполняются в седе в сторону согнутой ноги: правая согнута, поворот направо); в положении упоров («собака», «кошка», упор на стопы и предплечья, мост в положении лежа). Релаксация и медитация на занятиях.

Тема 9. Танцевальная аэробика. Знакомство и отработка элементов танцевальных стилей «hip-hop», «belly dance», «zumba».

Теория: знакомство с танцевальными стилями «hip-hop», «bally dance», «zumba». Основные танцевальные средства стилей. Постановка связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле. Овладение принципом контраста, используя элементы в положении стоя, прыжки в сочетании с партерными элементами. Belly Dance – национальный арабский танец, основой которого являются пластичные движения бедер, корпуса и рук танцовщицы, история возникновения танца. Zumba – одно из лучших сочетаний фитнеса и танцев в латино-американском стиле.

Практика: «hip-hop» - овладение широким диапазоном танцевальных средств, основными шагами. Шаги вперед, назад – шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники – небольшие пружинные движения ногами; шаги в сторону – шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом

тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь – наружу. Шаги из стороны в сторону. Скачки вперед – назад. «Качалочка», «Твист», «Off-beat-step», «Тач», скользящие шаги, «Кик» и т.д.

Belly Dance – один из лучших женских танцев, а всё благодаря своей необыкновенной пластике, ритмичности и бесконечной женственности, что помогает ощутить свою уникальность, очарование, женскую силу и красоту. Техника выполнения основных элементов Belly Dance, разучивание аэробные комбинации с элементами арабских и турецких танцев.

Zumba – ознакомление с техникой, основные шаги, комбинации движений в латино-американском стиле. Составление музыкальной композиции, усложнение координации за счет добавления элементов из других танцевальных стилей. Постановка танцевальной композиции из изученных ранее базовых связок.

Тема 10. Постановка танцевальной композиции в стиле.

Практика: знакомство с элементати танцевальных стилей «Латино». Отработка элементов «латино». Постановка танцевальной композиции в стиле «Латино».

Тема 11. Постановка танцевальной композиции в стиле «Тай-бо».

Теория: Тай бо (tae bo) – это разновидность аэробики, в основе которой лежат боевые элементы тайского бокса, тхэквондо, бокса, каратэ в совокупности с базовыми шагами аэробики, собранными в связки. Как и в классической аэробике, тай бо разучивается от простых элементов к более сложным, которые в процессе занятия собираются в связку движений, выполняемых под ритмичную музыку.

Практика: изучение основных элементов: исходная стойка; прямой удар левой и правой рукой он же джеб; боковой удар левой и правой рукой: апперкот, кросс, хук; «уход» (уклон) влево и вправо; удары ногами; ронд, или раундхаус.

Тема 12. Итоговое занятие.

Может проходить в виде открытого мероприятия, мастер класса, конференции или выступления, на котором учащиеся показывают все мастерство, которому научились в ходе образовательной программы.

В каждой из частей занятия можно выделить некоторые характерные фрагменты, позволяющие решать определенные частные задачи:

подготовительная	основная	заключительная
Постепенное повышение частоты сердечных сокращений. Увеличение температуры тела. Подготовку опорно-двигательного аппарата к	Увеличения частоты сердечных сокращений до уровня "целевой зоны". Повышения функциональных возможностей разных	Постепенно снизить обменные процессы в организме. Понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному.

последующей нагрузке и усиление притока крови к мышцам. Увеличение подвижности в суставах.	систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной). Повышения расхода калорий при выполнении специальных упражнений.	

Общая структура занятия аэробики.

Подготовительная разминка 5-10 минут: локальные (изолированные) движения частями тела повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движения стопой темп движения от низкого до среднего, небольшая амплитуда движений; совмещенные движения для обширных мышечных групп полуприседы, выпады, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками упражнения на координацию и усиление кровотока выполнять с среднем темпе с увеличением амплитуды; упражнения на гибкость растягивание мышц голени ("стретч"), передней и задней поверхности бедра, поясницы выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра.

Основная аэробная 20-40 минут: аэробная разминка 3-10 минут базовые элементы и усложнение движений, варианты ходьбы с движениями руками разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и в передвижении; "аэробный пик" 15-20 минут танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями рук выполнение "блоков" упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений; аэробная "заминка": 2-3 минуты базовые элементы, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений рук уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений; снижение нагрузки "первая заминка "до 2 минут; упражнения для всего тела амплитудные движения руками; сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра движения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде и полуприседе, сочетаются с дыханием, темп движений замедляется. Упражнения на силу "калистеника" 5-10 минут: упражнения для мышц туловища в положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины выполнять от одной до трех серий по 10-16 повторений. Методы выполнения упражнений и длительность пауз между сериями зависят от уровня подготовленности занимающихся. Можно использовать упражнения с утяжелителями, амортизаторами, на тренажерах; упражнения для мышц бедра в положениях лежа упражнения на силовую

выносливость приводящих и отводящих мышц бедра; упражнения для мышц рук и плечевого пояса варианты сгибания и разгибания рук в различных исходных положениях.

Заключительная: снижение нагрузки "вторая заминка" 2-5 минут: упражнения на гибкость ("глубокий стретч"), общая заминка растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голеней, мышц груди, рук и плечевого пояса в разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением.

Материально-техническое обеспечение программы.

Эффективность преподавания по программе зависит от наличия соответствующего материально-технического оснащения.

Техническое оснащение. Для занятий используется следующее оборудование и инвентарь:

1. Зал/ Кабинет, имеющий хорошее освещение;
2. Гимнастические коврики;
3. Набивные мячи;
4. Скакалки;
5. Гантели;
6. Гимнастические скамейки;
7. Секундомер;
8. Компьютер;
9. Медиааппартура.
10. Форма спортивная (шорты, футболка, наколенники).

Список литературы

Для педагога

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. Безрукова Н.М. Аэробика – для школьного урока: Физическая культура в школе. – 2008 № 2.
4. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.
5. Давыдов В.Ю., Шамардин А.И., Краснова Г.О. Новые фитнесс-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь): учебное пособие / 2-е изд.-е – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2005. — 284 с.
6. 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.

7. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1.
8. Круцевич Т.Ю. Аэробика как базовый компонент современного фитнесса / Т.Ю. Круцевич, Ю.А. Усачев // Спорт и здоровье: Первый междунар. науч. конгр., 9-11 сент. 2003 г., Россия, СПб.: (материалы конгр.) / С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2003. - т. 2. - С.
9. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
10. Лисицкая Т.С. Аэробика 21 века / Т.С. Лисицкая // Юбилейный сборник научно-методических трудов сотрудников кафедры, посвященный 70-летию со дня ее основания / Рос. гос. акад. физ. культуры, Каф. теории и методики гимнастики. - М., 2002. - С.
11. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.
12. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер – М. Физкультура и спорт. – 1994 г.
13. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.

Для учащихся

1. Агаджанова С. Н. Закаливание организма дошкольника; Детство-Пресс - Москва, 2011. – 329 с.
2. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы / С.В. Колесникова. – Ростов Н/Д.: «Феникс», 2005. 157 с.
3. Лепешкин В. А. Домашний стадион / В. А. Лепешкин. – Ростов-на-Дону.: «Феникс», 2008. 93 с.
4. Лепешкин В. А. Силовые упражнения. Гири: учебное пособие для занятий с учащимися 10-11 классов / В. А. Лепешкин – Ростов-на-Дону.: «Феникс», 2007. 124 с.
5. Хёдман А., Вуд Д.Г. Система пилатеса. М.: «СОФИЯ», 2004.

Интернет-ресурсы:

1. https://infourok.ru/ - Инфоурок ведущий образовательный портал России.
2. https://ffarsport.ru/ - Федерация аэробики России.
3. http://www.1september.ru - «Объединение педагогических изданий «Первое сентября».
4. https://www.bibliofond.ru/ - электронная библиотека.
5. https://www.timestudy.ru/ - онлайн фитнес клуб.
6. http://www.detskiysad.ru/ - детский сад.ру / сайт для мам и не только
7. www.fitn.ru – фитнес электронный ресурс

Учебно - тематический план
дополнительного образовательной программы
«Аэробика»

№	Тема занятий	Кол-во часов
1.	Силовые упражнения для мышц рук, ног, шеи, пресса.	1
2.	Силовые упражнения для мышц рук, ног, шеи, пресса.	1
3.	Базовые шаги и связки аэробики.	1
4.	Базовые шаги и связки аэробики.	1
5.	Стретчинг.	1
6.	Стретчинг.	1
7.	Силовые упражнения для мышц рук, ног, шеи, пресса.	1
8.	Базовые шаги и связки аэробики.	1
9.	Базовые шаги и связки аэробики.	1
10.	Стретчинг.	1
11.	Базовые шаги и связки аэробики	1
12.	Базовые шаги и связки аэробики	1
13.	Базовые шаги и связки аэробики	1
14.	Стретчинг	1
15.	Упражнения на развитие осанки	1
16.	Упражнения на развитие осанки	1
17.	Базовые шаги и связки аэробики	1
18.	Базовые шаги и связки аэробики	1
19.	Силовые упражнения для мышц рук, ног, шеи, пресса	1
20.	Стретчинг	1
21.	Базовые шаги и связки аэробики	1
22.	Базовые шаги и связки аэробики	1
23.	Упражнения на развитие осанки	1
24.	Силовые упражнения для мышц рук, ног, шеи, пресса	1
25.	Базовые шаги и связки аэробики	1
26.	Базовые шаги и связки аэробики	1
27.	Стретчинг	1
28.	Упражнения на развитие осанки	1
29.	Танцевальные связки аэробики	1
30.	Танцевальные связки аэробики	1
31.	Упражнения на развитие осанки	1
32.	Танцевальные связки аэробики	1
33.	Упражнения на развитие осанки	1
34.	Танцевальные связки аэробики	1
35.	Танцевальные связки аэробики	1
36.	Йога	1
37.	Йога	1
38.	Танцевальные связки аэробики	1
39.	Танцевальные связки аэробики	1
40.	Йога/ Стретчинг	1
41.	Танцевальные связки аэробики	1

42.	Йога/ Стретчинг	1
43.	Танцевальные связки аэробики	1
44.	Йога/ Стретчинг	1
45.	Кардио	1
46.	Упражнения на вверх тела	1
47.	Йога/ Стретчинг	1
48.	Кардио	1
49.	Упражнения на низ тела	1
50.	Йога/ Стретчинг	1
51.	Силовые упражнения для мышц рук, ног, шеи, пресса	1
52.	Постановка танцевальной композиции в стиле «Тай-бо»	1
53.	Постановка танцевальной композиции в стиле «Тай-бо»	1
54.	Силовые упражнения для мышц рук, ног, шеи, пресса	1
55.	Шаговая тренировка.	1
56.	Упражнения на низ тела.	1
57.	Упражнения на вверх тела.	1
58.	Кардио.	1
59.	Постановка танцевальной композиции в стиле «Тай-бо»	1
60.	Постановка танцевальной композиции в стиле «Тай-бо»	1
61.	Постановка танцевальной композиции в стиле «Тай-бо»	1
62.	Постановка танцевальной композиции в стиле «Тай-бо»	1
63.	Постановка танцевальной композиции в стиле «Тай-бо»	1
64.	Постановка танцевальной композиции в стиле «Тай-бо»	1
65.	Шаговая тренировка.	1
66.	Упражнения на низ тела.	1
67.	Упражнения на вверх тела.	1
68.	Кардио.	1