

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 276
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
(ГБОУ СОШ № 276 Санкт-Петербурга)**

ПРИНЯТА:

Педагогическим Советом ГБОУ СОШ
№ 276 Санкт-Петербурга
Протокол от 01.09.2021г. №1

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом директора ГБОУ СОШ
№ 276 Санкт-Петербурга
от 01.09.2021г. №88-у

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЭРОБИКА»**

Возраст обучающихся: 7- 8 лет
Сроки реализации программы: 144 часа

Разработчик программы:

педагог дополнительного образования
Зорикова Татьяна Юрьевна

2021 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы.

Программа «Танцевальная аэробика» имеет художественную направленность.

Актуальность

В последние годы большинство обучающихся ведут малоподвижный образ жизни. Это связано, прежде всего, с увеличением учебной деятельности. Повышенная напряженность дня вызывает у обучающихся переутомление. В досуге детей преобладают занятия статического характера. Организационные формы физического воспитания, предусмотренные школьной программой, не могут полностью удовлетворить потребность обучающегося в движениях. Современные школьники подвержены влиянию гипокинезии. **Гипокинезия** – прогрессирующее снижение общего объема двигательной активности на фоне роста психоэмоциональных нагрузок. Хронический дефицит двигательной активности у детей стал реальной угрозой их здоровью и нормальному физическому развитию.

С каждым годом растет количество обучающихся, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма к различного рода заболеваниям.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья обучающегося, коррекция недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

С целью профилактики различных заболеваний и увеличения двигательной активности у обучающихся школьного возраста предлагается программа по **танцевальной аэробике**. Красоту движений, оздоровительный и общеукрепляющий эффект для тела и организма в целом развивает танцевальная аэробика.

Простые комплексные упражнения, выполняемые под современную музыку, развивают силу мышц, ловкость, способствуют снижению веса, исправляет осанку, развивает подвижность суставов, способствует повышению эластичности связок, улучшает координацию движений и чувства ритма, стимулирует работу сердечно-сосудистой системы.

Занятия танцевальной аэробикой – это не только расширение танцевального кругозора, это заряд положительных эмоций, избавление от комплексов и стрессов.

Адресат программы

Обучающиеся 7-9 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения, 144 учебных часа.

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

Задачи:

Образовательные:

- ✚ познакомить с различными разделами танцевальной аэробики;
- ✚ обучить обучающихся элементам строевой подготовки;
- ✚ обучить обучающихся ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- ✚ обучить обучающихся базовым шагам аэробики, понятиям танцевального рисунка;
- ✚ познакомить обучающихся с различными стилями танцевальной аэробики;
- ✚ обучить обучающихся движению и связкам различных стилей танцевальной аэробики;
- ✚ обучить созданию танцевального номера и выхода на сцену.

Развивающие:

- ✚ развить начальные физические данные детей (осанку, гибкость);
- ✚ развить аэробный стиль выполнения упражнений;
- ✚ начальное развитие специальных качеств;
- ✚ развить критичность и самокритичность;
- ✚ развить мышечную силу, гибкость, выносливость;
- ✚ развить чувство ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умение согласовывать движение с музыкой;
- ✚ развить творческие и созидательные способности обучающихся;
- ✚ развить смелость перед выходом на сцену.

Воспитательные:

- ✚ воспитать дисциплинированность, аккуратность, организованность, вежливость, интереса к регулярным занятиям;
- ✚ воспитать ответственность каждого за успех общего дела;
- ✚ воспитать умение эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движении;
- ✚ развить лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Организационно-педагогические условия реализации программы

В группу принимаются обучающиеся 7-10 лет на добровольной основе и имеющие медицинскую справку от врача об отсутствии медицинских противопоказаний. Занятия не требуют специальной физической подготовки, и овладеть навыками составленного комплекса упражнений и комбинаций можно уже через несколько занятий.

Количество детей в группе – 15 человек.

Формы проведения занятий: тренировка, репетиция, занятие – игра, беседы, групповые занятия, занятия в малых группах.

Основными **формами организации деятельности** обучающихся являются: фронтальная, работа в парах, тройках, малых группах, индивидуальная, групповая работа.

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

- Соревновательные выступления
- Показательные выступления

Материально-техническое оснащение:

- ✓ Спортивный зал;
- ✓ Концертные костюмы;
- ✓ Спортивный инвентарь;
- ✓ Магнитофон.

Кадровое обеспечение программы

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам.

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- ✚ формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- ✚ формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- ✚ развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- ✚ развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- ✚ формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- ✚ развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- ✚ развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- ✚ формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- ✚ овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- ✚ формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- ✚ формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- ✚ определение общей цели и путей ее достижения, умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- ✚ готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- ✚ видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека.

Предметные результаты:

- ✚ формирование первоначальных представлений о значении физической культуры (ритмики) для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- ✚ формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;
- ✚ знание и соблюдение правил охраны труда во время занятий, и во внеурочное время;
- ✚ оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- ✚ технически правильное выполнение двигательных действий и элементов аэробики;
- ✚ технически правильное выполнение двигательных действий и элементов классического, бального, современного и народного танцев;
- ✚ выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- ✚ 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.

Учебный план

№ п/п	Название раздела/модуля, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводные занятия. Охрана труда.	4	3	1	Опрос
2.	Элементы строевой подготовки.	32	2	30	Показательные выступления
3.	Общеразвивающие упражнения для рук и ног.	26	2	24	Сдача комплекса
4.	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	12	2	10	Сдача комплекса
5.	Базовые шаги и связки аэробики.	22	2	20	Зачет
6.	Упражнения на развитие осанки и гибкости.	12	2	10	Зачет
7.	Стили танцевальной аэробики.	12	2	10	Презентация танцевальной комбинации
8.	Знакомство с выразительным значением темпа музыки.	4	1	3	Зачет по теории
9.	Понятие танцевального рисунка.	12	2	10	Зачет
10.	Участие в мероприятиях.	6	0	6	Выступление
11.	Итоговое занятие.	2	0	2	Концерт
Всего часов		144	18	126	

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 276
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
(ГБОУ СОШ № 276 Санкт-Петербурга)**

Утвержден
приказом директора ГБОУ СОШ № 276
Санкт-Петербурга
от _____ № _____

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы
«Танцевальная аэробика»
(Танцевальная аэробика «Ритм»)
на 2020-2021 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2021	25.05.2022	36	72 дня для группы 2 и 72 дня для группы 2	144	2 раза в неделю по 2 часа для группы 1; 2 раза в неделю по 2 часа для группы 2.

1. Промежуточный и итоговый контроль/ аттестация освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

- Промежуточная диагностика и контроль – декабрь, май
- Итоговая диагностика и контроль – май

Формы проведения диагностики и контроля определены дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой. Программа может

проводится при помощи электронного обучения с использованием дистанционных образовательных технологий при необходимости.

2. Режим работы в период школьных каникул

Занятия проводятся по утвержденному временному расписанию, составленному на период каникул в форме выездов, конкурсов, тренировок.

***примечание:** количество учебных часов на выезды, концертную, соревновательную деятельность может суммироваться на выходные и праздничные дни в соответствии со спецификой образовательной программы.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

Задачи:

Образовательные:

- ✚ познакомить с различными разделами танцевальной аэробики;
- ✚ обучить обучающихся элементам строевой подготовки;
- ✚ обучить обучающихся ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- ✚ обучить обучающихся базовым шагам аэробики, понятиям танцевального рисунка;
- ✚ познакомить обучающихся с различными стилями танцевальной аэробики;
- ✚ обучить обучающихся движению и связкам различных стилей танцевальной аэробики;
- ✚ обучить созданию танцевального номера и выхода на сцену.

Развивающие:

- ✚ развить начальные физические данные детей (осанку, гибкость);
- ✚ развить аэробный стиль выполнения упражнений;
- ✚ начальное развитие специальных качеств;
- ✚ развить критичность и самокритичность;
- ✚ развить мышечную силу, гибкость, выносливость;
- ✚ развить чувство ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умение согласовывать движение с музыкой;
- ✚ развить творческие и созидательные способности обучающихся;
- ✚ развить смелость перед выходом на сцену.

Воспитательные:

- ✚ воспитать дисциплинированность, аккуратность, организованность, вежливость, интерес к регулярным занятиям;
- ✚ воспитать ответственность каждого за успех общего дела;
- ✚ воспитать умение эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движении;
- ✚ развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Содержание обучения

1. Вводное занятие. Охрана труда – 4 часа.

Теория – 3 ч.

✓ Правила нахождения в зале аэробики, правила поведения на занятиях. Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.

✓ Инструкция для обучающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде обучающихся, к причёске, правила поведения после занятий).

✓ История развития аэробики в мире. Основные направления аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.

Практика – 1 ч.

✓ Начальная диагностика.

2.Элементы строевой подготовки – 32 часа.

Теория - 2ч.

✓ Терминология.

Практика - 30ч.

✓ Повторение техники выполнения строевой подготовки. Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.)

3.Общеразвивающие упражнения для рук и ног - 26 часов.

Теория - 2ч.

✓ Как правильно работать с предметами (мяч, обруч, лента). Основные элементы (круги, махи, спирали, гребни, змейки, броски).

Практика - 24ч.

✓ Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета.

✓ Ознакомление обучающихся с упражнениями для рук с предметом.

✓ Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях, в разном темпе с разной амплитудой.

✓ Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета.

✓ Ознакомление обучающихся с упражнениями для ног с предметом.

✓ Повторение и закрепление упражнений для ног, в положение сидя, стоя, лёжа на полу.

✓ Выполнение упражнений с предметом.

4. Общеразвивающие упражнения для шеи и спины – 12 часов.

Теория - 2ч.

✓ Спешите не торопясь (как подготовиться к занятиям).

Практика - 10 ч.

✓ 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.

5. Базовые шаги и связки аэробики – 22 часа.

Теория - 2ч.

✓ Танцевальная аэробика - это комплекс упражнений, который выполняется под ритмичную и зажигательную музыку.

Практика - 20 ч.

✓ Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики.

✓ Изучение, выполнения и закрепление базовых шагов связок аэробики.

6. Упражнения на развитие осанки и гибкости – 12 часов.

Теория - 2ч.

✓ Виды и характеристика осанки.

Практика - 10ч.

✓ Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки и гибкости.

✓ Закрепление упражнений на развитие правильной осанки у станка, в партере.

✓ Закрепление упражнений на развитие гибкости у станка, в партере.

7. Стили танцевальной аэробики – 12 часов.

Теория - 2ч.

✓ Стили танцевальной аэробики.

Практика - 10 ч.

✓ Подробное ознакомление со стилями танцевальной аэробики; их сходство и различия; история возникновения, техника выполнения.

✓ Ознакомление с основами танцевальной аэробики.

✓ Принципы танцевальной аэробики (полицентрика, изоляция, мультипликация, оппозиция, противодвижение).

8. Знакомство с выразительным значением темпа музыки – 4 часа.

Теория – 1ч.

✓ Музыка в танце.

Практика - 3ч.

✓ Определение темпа музыки (очень медленно, умеренно, быстро, очень быстро), хлопки в темпе музыки.

9. Понятие танцевального рисунка – 12 часов.

Теория - 2ч.

✓ Введение понятия танцевального рисунка.

Практика – 10 ч.

✓ Танцевальные комбинации: соединения элементов аэробики с элементами хореографии.

✓ Выполнение некоторых танцевальных рисунков.

10. Участие в мероприятиях – 6 часов.

Практика- 6 ч.

- ✓ Показательные выступления для родителей.
- ✓ Участие в школьных мероприятиях, а также в различных конкурсах.

11. Итоговое занятие – 2 часа.

Практика – 2 ч.

- ✓ Отчетный концерт.

Планируемые результаты

Обучающийся должен знать, что:

- ✓ на занятия надо приходить во время, в чистой, аккуратной форме, с аккуратно причёсанными волосами;
- ✓ заходя в зал, надо здороваться и спрашивать разрешения; по окончании занятия – прощаться с педагогом и другими обучающимися;
- ✓ обучающиеся знакомы с элементами строевой подготовки и базовыми шагами аэробики;
- ✓ порядок занятия;
- ✓ базовые шаги аэробики отдельно и в связках;
- ✓ понятие танцевального рисунка;
- ✓ различные стили танцевальной аэробики.

Обучающийся должен уметь:

- ✓ красиво выполнять элементы строевой подготовки;
- ✓ правильно выполнять ритмичные упражнения на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- ✓ правильно выполнять базовые шаги аэробики;
- ✓ различать характер музыки, темп, ритм;
- ✓ 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.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 276
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
(ГБОУ СОШ № 276 Санкт-Петербурга)**

Утвержден
приказом директора ГБОУ СОШ № 276
Санкт-Петербурга
от 01.09.2021г. №88-у

Календарный тематический план
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы
«Танцевальная аэробика»
(Танцевальная аэробика «Ритм»)
на 2020-2021 учебный год
педагога Зориковой Татьяны Юрьевны
Группа 1

№ п/п	Дата занятия	Раздел/ тема занятия	Количество часов	Примечание
1.	01.09.2021	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда. Начальная диагностика.	2	
2.	03.09.2021	Гигиена спортивных занятий. Из истории аэробики.	2	
3.	08.09.2021	Теория Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».	2	
4.	10.09.2021	Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».	2	
5.	15.09.2021	Повороты на месте.	2	
6.	17.09.2021	Повороты на месте.	2	
7.	22.09.2021	Движение строевым шагом.	2	
8.	24.09.2021	Движение строевым шагом.	2	
9.	29.09.2021	Движение строевым шагом. Повороты в движении.	2	
10.	01.10.2021	Повороты в движении.	2	
11.	06.10.2021	Повороты в движении.	2	

12.	08.10.2021	Построение и перестроение.	2	
13.	13.10.2021	Построение и перестроение.	2	
14.	15.10.2021	Построение и перестроение. Перестроение из одного рисунка в другой.	2	
15.	20.10.2021	Перестроение из одного рисунка в другой.	2	
16.	22.10.2021	Перестроение из одного рисунка в другой.	2	
17.	27.10.2021	Фигурная маршировка.	2	
18.	29.10.2021	Фигурная маршировка.	2	
19.	03.11.2021	Фигурная маршировка. Техника выполнения упражнений без предметов.	2	
20.	10.11.2021	Значение здорового образа жизни. Положение рук, опущенных вдоль корпуса. Руки на поясе.	2	
21.	12.11.2021	Положение рук в стороны. Подготовительное положение рук.	2	
22.	17.11.2021	Позиции рук: 1,2,3. Позиции ног.	2	
23.	19.11.2021	Свободная позиция ног 1, 2, 3, 6. В положении стоя упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях .	2	
24.	24.11.2021	В положении стоя упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях .	2	
25.	26.11.2021	В положении стоя упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях .	2	
26.	01.12.2021	В положении стоя упражнения для ног .	2	
27.	03.12.2021	В положении стоя упражнения для ног.	2	
28.	08.12.2021	В положении сидя и лежа упражнения для стоп .	2	
29.	10.12.2021	В положении сидя и лежа упражнения для стоп .	2	

30.	15.12.2021	В положении сидя и лежа упражнения для стоп.	2	
31.	17.12.2021	В положении сидя и лежа упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях .	2	
32.	22.12.2021	В положении сидя и лежа упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях .	2	
33.	24.12.2021	Сдача комплекса для рук и ног. Теория.	2	
34.	30.12.2021	Упражнения для туловища и шеи .	2	
35.	12.01.2022	Упражнения для растягивания в полуприседе для задней и передней поверхностей бедра.	2	
36.	14.01.2022	Упражнения для растягивания в полуприседе для задней и передней поверхностей бедра.	2	
37.	19.01.2022	Упражнения для растягивания в полуприседе или в упоре на коленях для мышц спины.	2	
38.	21.01.2022	Сдача комплекса для шеи и спины.	2	
39.	26.01.2022	Танцевальная аэробика - это... Изучение базовых шагов.	2	
40.	28.01.2022	Изучение базовых шагов.	2	
41.	02.02.2022	Техника выполнения базовых шагов.	2	
42.	04.02.2022	Техника выполнения базовых шагов.	2	
43.	09.02.2022	Ходьба: утрированная ходьба, при которой вес тела переносится с одной ноги на другую.	2	
44.	11.02.2022	Подъём колена, выпад.	2	
45.	16.02.2022	Прыжки ноги вместе – врозь. Из стойки толчком двумя, прыжок ноги врозь с приземлением в и.п. (аэрджек).	2	

46.	18.02.2022	Прыжки ноги вместе – врозь. Из стойки толчком двумя, прыжок ноги врозь с приземлением в и.п. (аэрджек).	2	
47.	25.02.2022	Скип, ту-степ, скоттиш.	2	
48.	02.03.2022	Скип, ту-степ, скоттиш.	2	
49.	09.03.2022	Закрепление.	2	
50.	11.03.2022	Техника выполнения упражнений.	2	
51.	16.03.2022	Различные виды ходьбы (с носка, на носок, с поворотом, пружинным шагом) и бега в чередовании с остановками на носках; прыжки толчком двумя с поворотом.	2	
52.	18.03.2022	Различные виды ходьбы (с носка, на носок, с поворотом, пружинным шагом) и бега в чередовании с остановками на носках; прыжки толчком двумя с поворотом.	2	
53.	23.03.2022	Наклоны вперед - назад, в сторону с максимальным напряжением (из различных положений).	2	
54.	25.03.2022	Шпагаты с различными наклонами.	2	
55.	30.03.2022	Выполнение упражнений в парах: лягушка, бабочка, складочка.	2	
56.	01.04.2022	История возникновения аэробики.	2	
57.	06.04.2022	Техники выполнения акробатических элементов.	2	
58.	08.04.2022	Принципы танцевальной аэробики: полицентрика.	2	
59.	13.04.2022	Принципы танцевальной аэробики. Изоляция.	2	
60.	15.04.2022	Принципы танцевальной аэробики. Противодвижение. Импровизация.	2	
61.	20.04.2022	Импровизация. Пояснение понятия.	2	

62.	22.04.2022	Определение темпа музыки.	2	
63.	27.04.2022	Сочинение и выполнение танцевальных элементов в различном темпе. Введение понятия.	2	
64.	30.04.2022	Танцевальные упражнения: соединения элементов хореографии с элементами аэробики.	2	
65.	04.05.2022	Танцевальные упражнения: соединения элементов хореографии с элементами аэробики.	2	
66.	06.05.2022	Танцевальные упражнения: соединения акробатических упражнений, «колесо» вправо (влево).	2	
67.	11.05.2022	Танцевальные упражнения: соединения акробатических упражнений, «колесо» вправо (влево).	2	
68.	13.05.2022	Выполнение комбинаций в различных рисунках. Перестроения.	2	
69.	18.05.2022	Участие в мероприятиях.	2	
70.	20.05.2022	Участие в мероприятиях.	2	
71.	25.05.2022	Участие в мероприятиях.	2	
72.		Итоговое занятие.	2	
Всего часов			144	

План воспитательной работы объединения

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
1.	Праздничная открытка «День учителя»	октябрь	ГБОУ СОШ № 276 (актовый зал)	
2.	Праздничная открытка «День Матери»	ноябрь	ГБОУ СОШ № 276 (актовый зал)	
3.	Новогодние утренники	декабрь	ГБОУ СОШ № 276 (актовый зал)	
4.	Мастер-класс по современным танцам	Январь	ГБОУ СОШ №276	
5.	Праздничная открытка «23+8»	март	ГБОУ СОШ № 276 (актовый зал)	
6.	Праздничная открытка «9мая. День Победы»	май	ГБОУ СОШ № 276 (актовый зал)	
7.	Районные фестивали и конкурсы	в течение года		
8.	Всероссийские и международные конкурсы и фестивали	в течение года		

План работы с родителями

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
1.	<p>Организационно – информационная деятельность.</p> <p>Родительское собрание творческого объединения: расписание, требования, дела объединения.</p>	<p>Сентябрь Май</p>	<p>ГБОУ СОШ № 276 (актовый зал)</p>	
2.	<p>Культурно – досуговая деятельность.</p> <p>Помощь в подготовке праздничных мероприятий «День Матери», «Новый год», районные, всероссийские, международные конкурсы и фестивали</p>	<p>В течение года</p>	<p>ГБОУ СОШ № 276 (актовый зал)</p>	
3.	<p>Спонсорская родительская помощь</p> <p>Помощь в пошиве костюмов, выезды детей на соревнования, фестивали, конкурсы, экскурсии</p>	<p>В течение года</p>	<p>ГБОУ СОШ № 276 (актовый зал)</p>	

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 276
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
(ГБОУ СОШ № 276 Санкт-Петербурга)**

Утвержден
приказом директора ГБОУ СОШ № 276
Санкт-Петербурга
от 01.09.2021г. №88-у

Календарный тематический план
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы
«Танцевальная аэробика»
(Танцевальная аэробика «Ритм»)
на 2020-2021 учебный год
педагога Зориковой Татьяны Юрьевны
Группа 2

№ п/п	Дата занятия	Раздел/ тема занятия	Количество часов	Примечание
1.	01.09.2021	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда. Начальная диагностика.	2	
2.	03.09.2021	Гигиена спортивных занятий. Из истории аэробики.	2	
3.	08.09.2021	Теория Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».	2	
4.	10.09.2021	Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».	2	
5.	15.09.2021	Повороты на месте.	2	
6.	17.09.2021	Повороты на месте.	2	
7.	22.09.2021	Движение строевым шагом.	2	
8.	24.09.2021	Движение строевым шагом.	2	
9.	29.09.2021	Движение строевым шагом. Повороты в движении.	2	
10.	01.10.2021	Повороты в движении.	2	
11.	06.10.2021	Повороты в движении.	2	

12.	08.10.2021	Построение и перестроение.	2	
13.	13.10.2021	Построение и перестроение.	2	
14.	15.10.2021	Построение и перестроение. Перестроение из одного рисунка в другой.	2	
15.	20.10.2021	Перестроение из одного рисунка в другой.	2	
16.	22.10.2021	Перестроение из одного рисунка в другой.	2	
17.	27.10.2021	Фигурная маршировка.	2	
18.	29.10.2021	Фигурная маршировка.	2	
19.	03.11.2021	Фигурная маршировка. Техника выполнения упражнений без предметов.	2	
20.	10.11.2021	Значение здорового образа жизни. Положение рук, опущенных вдоль корпуса. Руки на поясе.	2	
21.	12.11.2021	Положение рук в стороны. Подготовительное положение рук.	2	
22.	17.11.2021	Позиции рук: 1,2,3. Позиции ног.	2	
23.	19.11.2021	Свободная позиция ног 1, 2, 3, 6. В положении стоя упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях .	2	
24.	24.11.2021	В положении стоя упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях .	2	
25.	26.11.2021	В положении стоя упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях .	2	
26.	01.12.2021	В положении стоя упражнения для ног .	2	
27.	03.12.2021	В положении стоя упражнения для ног.	2	
28.	08.12.2021	В положении сидя и лежа упражнения для стоп .	2	
29.	10.12.2021	В положении сидя и лежа упражнения для стоп .	2	

30.	15.12.2021	В положении сидя и лежа упражнения для стоп.	2	
31.	17.12.2021	В положении сидя и лежа упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях .	2	
32.	22.12.2021	В положении сидя и лежа упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях .	2	
33.	24.12.2021	Сдача комплекса для рук и ног. Теория.	2	
34.	30.12.2021	Упражнения для туловища и шеи .	2	
35.	12.01.2022	Упражнения для растягивания в полуприседе для задней и передней поверхностей бедра.	2	
36.	14.01.2022	Упражнения для растягивания в полуприседе для задней и передней поверхностей бедра.	2	
37.	19.01.2022	Упражнения для растягивания в полуприседе или в упоре на коленях для мышц спины.	2	
38.	21.01.2022	Сдача комплекса для шеи и спины.	2	
39.	26.01.2022	Танцевальная аэробика - это... Изучение базовых шагов.	2	
40.	28.01.2022	Изучение базовых шагов.	2	
41.	02.02.2022	Техника выполнения базовых шагов.	2	
42.	04.02.2022	Техника выполнения базовых шагов.	2	
43.	09.02.2022	Ходьба: утрированная ходьба, при которой вес тела переносится с одной ноги на другую.	2	
44.	11.02.2022	Подъём колена, выпад.	2	
45.	16.02.2022	Прыжки ноги вместе – врозь. Из стойки толчком двумя, прыжок ноги врозь с приземлением в и.п. (аэрджек).	2	

46.	18.02.2022	Прыжки ноги вместе – врозь. Из стойки толчком двумя, прыжок ноги врозь с приземлением в и.п. (аэрджек).	2	
47.	25.02.2022	Скип, ту-степ, скоттиш.	2	
48.	02.03.2022	Скип, ту-степ, скоттиш.	2	
49.	09.03.2022	Закрепление.	2	
50.	11.03.2022	Техника выполнения упражнений.	2	
51.	16.03.2022	Различные виды ходьбы (с носка, на носок, с поворотом, пружинным шагом) и бега в чередовании с остановками на носках; прыжки толчком двумя с поворотом.	2	
52.	18.03.2022	Различные виды ходьбы (с носка, на носок, с поворотом, пружинным шагом) и бега в чередовании с остановками на носках; прыжки толчком двумя с поворотом.	2	
53.	23.03.2022	Наклоны вперед - назад, в сторону с максимальным напряжением (из различных положений).	2	
54.	25.03.2022	Шпагаты с различными наклонами.	2	
55.	30.03.2022	Выполнение упражнений в парах: лягушка, бабочка, складочка.	2	
56.	01.04.2022	История возникновения аэробики.	2	
57.	06.04.2022	Техники выполнения акробатических элементов.	2	
58.	08.04.2022	Принципы танцевальной аэробики: полицентрика.	2	
59.	13.04.2022	Принципы танцевальной аэробики. Изоляция.	2	
60.	15.04.2022	Принципы танцевальной аэробики. Противодвижение. Импровизация.	2	
61.	20.04.2022	Импровизация. Пояснение понятия.	2	

62.	22.04.2022	Определение темпа музыки.	2	
63.	27.04.2022	Сочинение и выполнение танцевальных элементов в различном темпе. Введение понятия.	2	
64.	30.04.2022	Танцевальные упражнения: соединения элементов хореографии с элементами аэробики.	2	
65.	04.05.2022	Танцевальные упражнения: соединения элементов хореографии с элементами аэробики.	2	
66.	06.05.2022	Танцевальные упражнения: соединения акробатических упражнений, «колесо» вправо (влево).	2	
67.	11.05.2022	Танцевальные упражнения: соединения акробатических упражнений, «колесо» вправо (влево).	2	
68.	13.05.2022	Выполнение комбинаций в различных рисунках. Перестроения.	2	
69.	18.05.2022	Участие в мероприятиях.	2	
70.	20.05.2022	Участие в мероприятиях.	2	
71.	25.05.2022	Участие в мероприятиях.	2	
72.		Итоговое занятие.	2	
Всего часов			144	

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Оценочные материалы.

Форма подведения итогов и реализации программы

Эффективность занятий оценивается педагогом в соответствии с учебной программой, исходя из того, освоил ли обучающийся за учебный год весь объем учебной программы. На занятиях самостоятельная отработка обучающимися танцевальных движений позволяет педагогу оценить, насколько понятен учебный материал, внести соответствующие изменения. Важным параметром

успешного обучения является устойчивый интерес к занятиям, который проявляется в регулярном посещении занятий каждым обучающимся, стабильном составе групп. Эти показатели постоянно анализируются педагогом и позволяют ему корректировать свою работу. В конечном итоге, успех обучения характеризуется участием обучающихся в конкурсах, показательных выступлениях, где они могут показать уровень профессиональной подготовки.

В процессе реализации программы проводятся 3 вида контроля:

1. Вводный контроль – в форме опроса.
2. Промежуточный контроль – в форме показательных выступлений, сдачи комплекса, зачетов, презентации танцевальной комбинации, выступлений.
3. Итоговый контроль – в форме отчетного концерта.

Формы и средства выявления, фиксации и предъявления результатов

Формы и средства выявления результатов	Формы и средства фиксации результатов	Формы и средства предъявления результатов
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Наблюдение педагога ✓ Беседы ✓ Самооценка обучающихся ✓ Конкурсы ✓ Праздничные мероприятия ✓ Открытые и итоговые занятия ✓ Фестивали 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Грамоты ✓ Дипломы ✓ Видеозаписи ✓ Фото ✓ Отзывы детей и родителей 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Конкурсы ✓ Фестивали ✓ Праздники ✓ Концерты ✓ Итоговые занятия

Методические материалы

Использование новых образовательных технологий.

Образовательные технологии:

- ✓ Технология здоровьесберегающего обучения.

Здоровьесберегающие технологии - это совокупность приемов, способов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья обучающихся.

В объединении «Танцевальная аэробика» используются такие здоровьесберегающие технологии как *фитнесс-технологии*, основанные на комплексе гимнастических упражнений, который состоит из танцевальных связок подобных элементов в танце (базовых шагов), и выполняются эти

базовые элементы под современную танцевальную музыку, а так же *различную ходьбу, прыжки, подскоки, силовые упражнения*. Все это направлено на развитие физических качеств обучающихся (гибкость, силу, выносливость).

Такие занятия позволяют обучающимся не только укрепить свое здоровье, подтянуть фигуру, но и, больше времени проводить вместе со своими сверстниками, выплескивая энергию в позитивные эмоции.

В общем виде занятие аэробикой состоит из следующих основных фаз: разминка, аэробная фаза, заминка, силовая нагрузка.

Каждая фаза решает свою определенную задачу оздоровительного занятия:

- вводная часть или разминка – это упражнения, способствующие разогреванию мышц и суставов, формированию правильной осанки, улучшению работы органов дыхания;
- основная часть – это упражнения, направленные на комплексное развитие двигательных качеств необходимых обучающемуся, тренировку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- заключительная часть – это упражнения релаксационного характера, которые позволяют организму восстановиться после физических нагрузок.

✓ Технология обучения в сотрудничестве.

Данная технология позволяет организовать обучение обучающихся в тех формах, которые традиционно применяются на занятиях аэробикой. Технология обучения в сотрудничестве на занятиях по аэробике включает индивидуально-групповую работу и командно-игровую работу. В первом случае, обучающиеся разбиваются на группы в несколько человек. Группам дается определенное задание, например, самостоятельно составить танцевальный этюд. Это эффективная работа для усвоения нового материала каждым обучающимся. Разновидностью индивидуально - групповой работы может служить, например, индивидуальная работа в команде. Каждая команда придумывает свой этюд, и показывают друг другу. Члены команды просматривают этюды, ведется обсуждение, указывают на недочеты. Основные принципы педагогики сотрудничества:

- учение без принуждения;
- право на свою точку зрения;
- право на ошибку;
- успешность;
- сочетание индивидуального и коллективного воспитания.

Для того чтобы обучающиеся ощущали эмоциональное благополучие, чтобы ему было уютно и комфортно на занятии, должна быть создана нужная атмосфера, важными составляющими которой являются взаимное уважение, искренность, юмор и веселье. При такой атмосфере обучающиеся смогут вести себя свободно и реализовывать свои собственные интересы, то есть, постепенно начнет создаваться атмосфера сотрудничества.

✓ Игровые технологии.

Игровая технология является уникальной формой обучения, которая позволяет сделать занятие интересным и увлекательным.

Игра необходима обучающимся для развития личности, т. к. в игре он учится познавать себя, познавать окружающий его мир и свое место в нем. Педагогическая игра имеет существенный признак — четко поставленную цель обучения и соответствующие ей педагогические результаты, которые характеризуются учебно-познавательной направленностью.

Подвижные игры — это доступный и очень эффективный метод воздействия на обучающегося. В игре обычное становится необычным, а значит особенно привлекательным. В игре используются естественные движения большей частью в развлекательной ненавязчивой форме. Главный признак подвижных игр наличие двигательных действий, благодаря чему они являются отличным средством и методом физического развития.

Воспитательное значение подвижных игр не сводится к развитию только физических качеств, таких как: быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость. Развиваются еще и интеллектуальные качества: память, наблюдательность, сообразительность.

Игра является жизненно важной потребностью и способствует развитию ориентировки в пространстве, координации, выработке и закреплению движений, делая их автоматизированными. Кроме того, игра несет радость и эмоциональный подъем, поэтому способствуют разностороннему, физическому и умственному развитию, воспитанию морально-волевых качеств, укреплению организма обучающегося.

Игровая деятельность уникальна в возможности развивать познавательные интересы. Игра заставляет обучающегося мыслить, мгновенно реагировать на действия соперника и партнера, выбирать из множества действий одно, которое, по его мнению, наиболее целесообразно.

Содержательная направленность практического использования игрового материала заключается в следующем:

✚ Если на занятии решается задача развития силы, то в занятия включаются игры и упражнения, связанные с кратковременными скоростно-силовыми напряжениями. Очень эффективными для решения этой задачи оказываются наклоны, приседания, бег или прыжки с посылным для них грузом. Игра «Танцевальный марафон». Две команды, располагаясь друг против друга, обучающимися по очереди выходят в центр зала и под музыку

выполняют одно движение, все остальные должны повторить. Игра развивает смекалку, реакцию, быстроту, интеллект.

✚ Для развития такого качества, как быстрота, используются игры, в которых требуется мгновенная реакция на различные сигналы (хлопок, свисток, поднятая вверх рука). Эти игры состоят из ускорений, внезапных остановок. Все движения направлены на сознательное опережение соперника. Такие игры, как «Воробьи – вороны», «Веселая картошка», «День и ночь».

4. Использование ИКТ-технологий.

5. Использование электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий при необходимости.

Для реализации программы в работе с обучающимися применяются следующие методы:

1. Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы.

2. Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.

3. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.

4. Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

Приемы обучения:

- ✓ комментирование;
- ✓ инструктирование;
- ✓ корректирование.

Методическое обеспечение образовательной программы

№	Раздел программы	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение Занятий	Форма подведения итогов
1.	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда. Начальная диагностика. Гигиена спортивных занятий. Из истории аэробики.	Беседа	Инструкции по охране труда, памятки	Проектор, DVD аппаратура	Опрос
2.	Элементы строевой подготовки	Беседа Тренинг	Методическая литература	Музыкальная аппаратура, DVD аппаратура	Показательные выступления
3.	Общеразвивающие упражнения для рук и ног.	Беседа Тренинг Игра	Музыкальные записи разных жанров, стилей, направлений и стран.	Музыкальная аппаратура, DVD аппаратура	Сдача комплекса
4.	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	Тренинг Игра Репетиция	Музыкальные записи разных жанров, стилей, направлений и стран.	Музыкальная аппаратура	Сдача комплекса
5.	Базовые шаги и связки аэробики.	Беседа	Музыкальные записи разных жанров, стилей,	Музыкальная аппаратура, DVD	Зачет

		Тренинг игра	направлений и стран.	аппаратура	
6.	Упражнения на развитие осанки и гибкости.	Беседа Тренинг Игра	Музыкальные записи разных жанров, стилей, направлений и стран.	Музыкальная аппаратура, DVD аппаратура.	Зачет
7.	Стили танцевальной аэробики.	Беседа Игра	Музыкальные записи разных жанров, стилей, направлений и стран.	Музыкальная аппаратура, DVD аппаратура.	Презентация танцевальной комбинации
8.	Знакомство с выразительным значением темпа музыки.	Беседа Игра	Музыкальные записи разных жанров, стилей, направлений и стран.	Музыкальная аппаратура, DVD аппаратура	Зачет по теории.
9.	Понятие танцевального рисунка.	Беседа Игра	Музыкальные записи разных жанров, стилей, направлений и стран.	Музыкальная аппаратура, DVD аппаратура	Зачет
10.	Участие в мероприятиях.		Музыкальные записи разных жанров, стилей, направлений и стран.	Музыкальная аппаратура	Конкурсы, показательные выступления.

11.	Итоговое занятие.	Концерт	Музыкальные записи разных жанров, стилей, направлений и стран.	Музыкальная аппаратура	Отчетный концерт
-----	-------------------	---------	--	------------------------	------------------

Структура занятий включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть занятия.

Общее назначение – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части является: организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния обучающихся; умеренное разогревание организма. Основными средствами подготовительной части являются: строевые упражнения; различные формы ходьбы и бега; несложные прыжки; короткие танцевальные комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов; упражнения на связь с музыкой и др. Все упражнения выполняются в умеренном темпе и направлены на общую подготовку опорно-двигательного аппарата и дыхательной систем.

Методические особенности. Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия.

Основная часть занятия.

Задачами основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; воспитание творческой активности; изучение, и совершенствование движений танцев и его элементов; отработка композиций и т.д. Средства основной части занятия: упражнения на силу, растягивание и расслабление (экзерсисы); хореографические упражнения; элементы современного, спортивного танца; танцевальные композиции; постановочная работа.

Методические особенности. На данную часть занятия отводится примерно 75-85% общего времени. Порядок решения двигательных задач в этой части строится с учетом динамики работоспособности детей. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце – отработка знакомого материала.

Заключительная часть занятия.

Основные задачи – постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов. На эту часть отводится 5-10% общего времени. Основными средствами являются: спокойные танцевальные шаги и движения; упражнения на расслабление; плавные движения руками; знакомые танцевальные комбинации, исполнение которых доставляет детям радость.

Методические особенности. В заключительной части проводится краткий разбор достигнутых на занятии успехов в выполнении движений, что создает у обучающихся чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться. Замечания и советы по поводу недостаточно освоенных движений помогает обучающимися сосредоточить на них внимание на следующем занятии.

Информационные источники

Нормативная база:

- ✓ Федеральный закон № 273 – ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию, утвержденными распоряжением Комитета по образованию от 01.03.2017, № 617-р.
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р)
- ✓ САНПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режим работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

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

Информационные источники для обучающихся:

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.

Интернет-ресурсы:

1. <http://fitness-dlya-vseh.ru/tantsevalnaya-aerobika-video-uprazhneniya-otzyivyi/>
2. <https://nsportal.ru/lozovskaya-elena-vadimovna>