

**Управление образования муниципального образования «Город Астрахань»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Астрахани
«Средняя общеобразовательная школа № 64» Обособленное подразделение «Центр дополнительного образования «Арлекино»**

«РАССМОТРЕНО»
на заседании ПС

Протокол № 1
от 24.08.2023г.

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по УВР

_____ М.А. Савин

от. _____

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ г. Астрахани

«СОШ № 64»

_____ Е.Г. Тихонова

Приказ № 99-д от 24.08.2023г.

Рабочая программа
«ФИТНЕС - АЭРОБИКА»
дополнительное образование детей
физкультурно-спортивной направленности
3 года обучения

Программу составила:
Педагог дополнительного образования: Николаева С.В.

Проверил
Методист _____

Астрахань, 2023-2024 учебный год

Содержание рабочей программы

1. Пояснительная записка.
2. Общая характеристика рабочей программы
3. Содержание рабочей программы.
4. Календарно-тематическое планирование.
5. Условия реализации рабочей программы.
6. Методические рекомендации.
7. Список литературы

1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена согласно положению «О рабочей программе» и учебного плана МБОУ г. Астрахани «СОШ №64» ОП ЦДОД «Арлекино» на **2023-2024 учебный год.**

Количество недельных часов: 6 часов

Количество часов в год: 258

Количество учебных недель: 43 недели

Форма обучения: очная

Режим занятий: 3-ый год обучения – 2 раза в неделю по 3 академических часа

Форма занятий: - групповая

Цель: Приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни, активизации творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать средства аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха

Задачи:

I. В сфере личностных компетенций:

- ✓ содействовать становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; развитию функциональных резервов и формированию познавательной, волевой, эмоциональной сторон личности.

- ✓ совершенствовать чувство темпа, ритма и музыкальную грамоту;
- ✓ воспитывать дружелюбные отношения игрового партнерства, чувство уважения к чужим успехам и способность к взаимопомощи.

II. В сфере предметных компетенций (Образовательные):

- ✓ формировать и совершенствовать жизненно важные знания, умения, навыки, средствами аэробики, необходимые как для организованных, так и самостоятельных занятий.
- ✓ формировать начальные знания, умения и навыки в овладении ритмичности исполнения базовых шагов аэробики и танцевальных элементов.

III. В сфере метапредметных компетенций:

- ✓ воспитывать организованность, аккуратность во внешнем виде и поведении
- ✓ воспитывать стиль коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности, выражающегося в бодром настроении, хорошем самочувствии, активности

Количество часов согласно учебному плану ОП «ЦДОД «Арлекино» МБОУ г. Астрахани «СОШ № 64». Программный материал выдается в полном объеме за счет уплотнения учебного материала, блочного изучения и самостоятельного изучения тем.

2. Общая характеристика рабочей программе

Направленность программы «Фитнес-аэробика» - **физкультурно-спортивная.**

Смысловая ориентация - овладение занимающимися основами техники аэробики, развитие и совершенствование жизненно важных умений и навыков.

Актуальность и практическая значимость продиктована требованиями времени.

В связи с тем, что двигательная активность младших школьников на 50 % меньше, чем у дошкольников, а у старшеклассников составляет только 25% от времени бодрствования - нормальное состояние мышечной системы является важным и жизненно необходимым условием для хорошего здоровья, бытовой, профессиональной трудоспособности.

Последние годы отмечены существенной динамикой оздоровительной физической культуры, появление новых форм нетрадиционных видов физкультурно-спортивной деятельности, рассматривающей здоровье человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности, образом жизни, генетическими факторами, «энергетическим потенциалом».

Фитнес - аэробика способна привлечь детей и подростков к регулярным занятиям физическими упражнениями, формировать культуру движений и тела, а также пропагандировать идеал психического и физического здоровья, молодости, красоты и успешности в жизни, что очень актуально в наше время, в связи с направленностью образования на здоровье сбережение.

Воспитательно-оздоровительная работа в «Фитнес аэробике» включает в себя четыре направления:

- мировоззренческое – мотивированное воспитание духовно-нравственного физического здоровья;
- социальное – адаптация в коллективе;
- биологический - физическая подготовленность, сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам в современных условиях;
- психологические - общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.

Отличительные особенности программы

Фитнес - аэробика вызывает повышенный интерес, как у взрослых, так и у детей. Это обусловлено, прежде всего, добровольностью участия, доступностью для самого широкого круга занимающихся, эмоциональностью проведения занятий, а так же большим разнообразием средств и направлений аэробики.

Фитнес - аэробика располагает большим количеством специально разработанных физических и танцевальных упражнений выполняемых под музыку поточным или серийно – поточным методом, положительно влияет на организм, в том числе развитие и коррекцию телосложения, физиологическое и биохимическое воздействия. Регулярные занятия развивают выносливость, способствуют улучшению деятельности сердца и легких, уменьшая вероятность сердечно-сосудистых заболеваний, повышают уровень работоспособности, формируют умение ценить и рационально распределять свое время. С помощью аэробных упражнений можно легко избавиться от утомления, которое наступает после умственной деятельности. Физические упражнения, как средство активного отдыха, восстанавливают тонус нервной системы. Физические качества и двигательные навыки, полученные в результате физических занятий, могут быть легко перенесены человеком в другие области его деятельности, и способствовать быстрому приспособлению человека к изменяющимся условиям труда быта, что очень важно в современных условиях.

Программный материал синтезирует в себе базовое обучение различным направлениям аэробики и направляет на профессиональную ориентацию, а тесная связь теории и практики по анатомии и гигиене человека, ОБЖ, физической культуре расширяет базу школьной программы.

Учебно – тренировочный курс дополняет творческий модуль, который решает широкий круг задач социальной значимости:

- формирование личностных качеств,
- поиск и поддержка одаренных детей и подростков,
- традиционная практика с группой актива и родителями для участия, как в концертной деятельности, так и организации мероприятий, определяющая действия и поступки как личные, так и коллектива в целом,
- сотрудничество со школой, отделами по культуре, молодежной политике и туризму, физической культуре и спорту.

Программа доступна для детей младшего, среднего школьного возраста, не имеющих абсолютных противопоказаний к занятиям физической культуры.

Прием в объединение основан на желании ребенка заниматься данным видом деятельности, и позволяет реализоваться в зависимости от разной физической подготовленности и способностей ребенка. **Педагогическая целесообразность.**

Концептуальный подход к реализации программы - оздоровление учащихся, пропаганда здорового образа жизни.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки учащихся.

- ✓ **Принцип системности** предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.
 - ✓ **Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам трех годичной подготовки.
 - ✓ **Принцип вариативности** предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.
- **Нормативные правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа:**
 - Федеральный компонент государственного образовательного стандарта, утвержденный Приказом Минобразования РФ № 1089 от 05.03.2004;
 - Учебного плана ОП «ЦДОД «Арлекино» МБОУ г. Астрахани «СОШ № 64» на 2023/2024 учебный год.

Формы обучения и контроля: Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результат, внести изменения в процесс, если надо. Контроль позволяет родителям, преподавателям, ученикам увидеть результат своего труда.

Проведение показательных уроков перед родителями с целью повышения интереса, проведение контрольных уроков, их периодичность устанавливает преподаватель. Контрольный урок должен включать отдельные фрагменты всех разделов программы и представлять собой законченный по форме музыкально-ритмический и танцевальный материал, соответствующий требованиям класса.

Контроль может быть текущим, промежуточным, итоговым. Текущий контроль осуществляется по ходу занятия. Форма промежуточной аттестации проводится по контрольным урокам в конце каждой четверти. Итоги контрольного урока обсуждаются преподавателями хореографических дисциплин. В конце учебного года все группы отделения участвуют Отчётном концерте;

Форма занятий. Основной формой организации деятельности является групповое занятие. И проводится под музыку. Музыка используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений; как лидер задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка используется также как фактор обучения – легче запоминаются движения.

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

Дидактические принципы подготовки.

Под принципом следует понимать «руководящее положение», «основное правило», «установка». К числу принципов, отражающих идейные основы системы образования, необходимо отнести общие социальные принципы воспитательной стратегии общества. Они предусматривают использование социальных факторов (культуры, воспитания, образования) для обеспечения направленного всестороннего гармонического развития человека и органическую связь воспитания; с практической жизнью общества.

В системе образования имеют место общепедагогические принципы, отражающие основные закономерности обучения (принципы дидактики). Они преломляются в физическом воспитании в виде общеметодических принципов и содержат в себе ряд универсальных правил методики, без которых невозможно на высоком качественном уровне решать задачи обучения и воспитания.

Кроме этих принципов в практике физического воспитания имеют место специфические принципы, «очерчивающие ряд специфических закономерностей физического воспитания, и вытекающие из них правила его системного построения».

Таким образом, в системе физического воспитания используются в качестве руководящих положений как общесоциальные и общепедагогические, так и общеметодические и специфические принципы.

Общеметодические принципы

Общеметодические принципы — это отправные положения, определяющие общую методику процесса физического воспитания воспитывающего обучения, сознательности и активности обучающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирувания.

Специфические принципы физического воспитания:

Принцип непрерывности процесса физического воспитания.

Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.

Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.

Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок.

Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.

Рассмотренные принципы отражают различные закономерности и стороны целостного процесса физического воспитания. Они составляют не сумму, а единство принципиальных методических положений, взаимно обусловленных и дополняющих друг друга. Отступление от

одного из принципов может разладить весь сложный процесс физического воспитания и сделать почти бесполезным большой труд преподавателя и его учеников.

3. Содержание рабочей программы.

1. Введение

Тема №1. Цели и задачи третьего уровня.

Теория. Обсуждение приоритетных сторон программы третьего года обучения и дальнейшего совершенствования.

Раздел I. Основы здорового образа жизни.

Тема №1. Благотворное воздействие на организм регулярных спортивно-оздоровительных занятий. Факторы, укрепляющие здоровье.

Теория. Понятия «факторы риска для здоровья», «сфера деятельности», «факторы, укрепляющие здоровье». Хронические заболевания и способы их предотвращения.

Тема №2. Воздействие сверстников на поведение.

Теория. Негативное воздействие сверстников на возникновение привычек, разрушающих здоровье. Роль спортивного коллектива в формировании позитивных привычек.

Тема №3. Контроль за весом. Сбалансированное питание.

Теория. Функции нервной системы в контроле поведения. Типы телосложений и влияние занятий на коррекцию телосложения.

Сбалансирование пищевого рациона, контроль за весом и регуляция питьевого режима.

Раздел II. Общая подготовка

Тема №1. Игровая активность в сочетании с элементами акробатики.

Теория: Координационные способности и техника безопасности.

Практика:

Игровая деятельность: подвижные игры и игры соревновательного содержания; игровые творческие задания. Акробатические этюды и внедрение в сложные комбинации.

Раздел III. Специальная подготовка

Тема №1. Классическая аэробика - класс LOW

Совершенствование аэробного стиля выполнения упражнений.

Теория: Краткие инструкции и рекомендации.

Практика:

Мини-программы, блоки программ повышенной сложности, включая передвижения в разных направлениях. Упражнения для формирования и укрепления мышечного корсета.

Тема №2. Степ-аэробика

Теория: Классификация и техника базовых шагов. Техника безопасности в работе со степ-платформой.

Практика.

Основные шаги и варианты соединения:

1. Базовый шаг (Basic Step). Подход при выполнении: спереди, сзади.
2. (V-Step) – выполняется так же, как в классической аэробике.
3. Приставной шаг (Tap Up, Tap Down) с касанием платформы и пола сверху и внизу. Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху, сбоку.
4. Приставной шаг с касанием на платформе со сменой ноги.
5. Приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу на 8 счетов (Tap Down).
6. Касание платформы носком свободной ноги или всей стопой (Step Tap).
7. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Knee up).
8. Шаги с подъемом на платформу и махом другой вперед (Lift Front), в сторону (Side), назад (Back).
9. Шаги с подъемом на платформу с согнутой назад ногой (Leg Curl).
10. Подъем на платформу с киком (Kick) свободной ноги.
11. Шаги ноги вместе, ноги врозь (Straddle Up). Подход выполняется в продольной относительно платформы стойке.
12. То же, что в упр. 11, но выполняется из о.с. на платформе (Straddle Down).
13. Шаг с поворотом (Turn Step). Подход при выполнении: в диагональном направлении с угла платформы.
14. Шаг через платформу (Over the Top). Подход при выполнении: сбоку в продольной стойке относительно платформы.
15. Шаги в диагональном направлении из угла в угол платформы (Corner to Corner).
16. Шаги через платформу в продольном направлении (Across).
17. Шаги через платформы скрестным шагом.
18. Выпады (Lunges) в сторону и назад. Выполняются в продольной или поперечной к платформе стойке. Подход при выполнении: сверху.

19. Приставные шаги – ноги вместе, ноги врозь (T-Step). Подход при выполнении: с конца и по обе стороны платформы.
20. Шаги углом (L-Step). Подход при выполнении: спереди и с конца.
21. U-Step. То же, что в упр. 9, но с небольшим продвижением вперед. Подход при выполнении: сбоку, с конца.
22. Шаг с поворотом на 90° со сгибанием ноги вперед и подскоком на опорной (1/4 Hop Turn). Подход при выполнении: сбоку, с края, с угла, по сторонам (конечное положение – стойка ноги врозь).
23. A-Step. Подход при выполнении: спереди, с конца.

Тема №2. Аэробика танцевальная - класс HI – LO

Стиль «Club Dance».

Теория. Видеотека программ

- класс HI-LO (Club Dance, Ragga, Flamenco, Modern Jazz).
- STEP AEROBICS

Особенности стилизации.

Практика. Освоение техники программы Club Dance.

Отдельные элементы и комбинаций. Их соединение.

Стиль «Ragga»

Теория: Краткие инструкции и рекомендации.

Практика. Освоение техники программы Ragga.

Отдельные элементы и комбинаций. Их соединение.

Возможно использовать и другие танцевальные стили:

Partydance – урок построен на элементах клубных танцев, в том числе цыганочка, русские народные танцы, индийские, испанские и многие другие танцы.

Стрип-денс – развитие гибкости и пластики всего тела, мягкость движений, хорошая физическая нагрузка, включая элементы стретчинга.

Денс-микс – сочетание различных направлений танцевальной аэробики: латино, джаз-модерн, поп, рок-н-ролл и др.

Тема №3. Соединение классических и танцевальных элементов

Теория:

Прослушивание музыки, разбивка ее на музыкальные фразы и такты.

Практика:

Постановка танцевально-спортивных композиций.

Репетиция танцевальных номеров.

Силовая подготовка

Тема №1. Сплит

Теория. Содержание, рекомендации по выполнению и краткие инструкции.

Практика.

Комплекс упражнений для всех групп мышц.

Тема №2. Упражнений с отягощениями

Теория:

Приоритетность данной деятельности. Виды отягощений. Правила безопасности и меры предосторожности при работе с отягощениями.

Краткие инструкции и рекомендации.

Практика.

Комплексы упражнений с отягощениями по принципу цикла «Антагонист» для ВЧТ и НЧТ.

Тема №3. Коррекция телосложения. Определение типа фигуры. Индивидуальные программы

Теория.

Типы и особенности телосложения. Направленность и содержание корректирующих упражнений, условия и деятельность корректирующих программ.

Практика.

Определение типа фигуры.

Комплекс упражнений на коррекцию.

Индивидуальные упражнения и программы для корректировки телосложения.

4. Календарно-тематический план «Фитнес-Аэробика» 3 год обучения

№	Раздел, тема	Дата	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	Инструктаж по ТБ. Благотворное воздействие на организм	2.09	3	1	2

	регулярных спортивно-оздоровительных занятий.				
2	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики.	3.09	3		3
3	Аэробика классическая (класс LOW)	9.09	3	1	2
4	Базовый шаг, совершенствование техники.	10.09	3	1	2
5	Соединение классических и танцевальных элементов	16.09	3		3
6	Базовый шаг, совершенствование техники.	17.09	3		3
7	Аэробика силовая	23.09	3		3
8	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики.	24.09	3		3
9	Аэробика танцевальная	30.09	3		3
10	Базовый шаг, совершенствование техники.	1.10	3		3
11	Аэробика танцевальная	7.10	3	1	2
12	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики.	8.10	3		3
13	Аэробика классическая (класс LOW)	14.10	3		3
14	Базовый шаг, совершенствование техники.	15.10	3	1	2
15	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики.	21.10	3		3
16	Соединение классических и танцевальных элементов	22.10	3		3
17	Базовый шаг, совершенствование техники.	28.10	3		3
18	Аэробика силовая	29.10	3		
19	Аэробика танцевальная	4.11	3		3
20	Соединение классических и танцевальных элементов.	5.11	3	1	2

	Репетиция номеров.				
21	Соединение классических и танцевальных элементов. Репетиция номеров.	11.11	3		3
22	Соединение классических и танцевальных элементов. Репетиция номеров.	12.12	3		3
23	Соединение классических и танцевальных элементов. Репетиция номеров.	18.11	3		3
24	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики.	19.11	3	1	2
25	Аэробика классическая (класс LOW)	25.11	3		3
26	Соединение классических и танцевальных элементов	26.11	3		3
27	Инструктаж по ТБ. Контроль за весом. Сбалансирование питания.	2.12	3	1	2
28	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики.	3.12	3		3
29	Аэробика силовая	9.12	3		3
30	Базовый шаг, совершенствование техники.	10.12	3	1	2
31	Аэробика танцевальная	16.12	3		3
32	Аэробика классическая (класс LOW)Аэробика силовая	17.12	3		3
33	Соединение классических и танцевальных элементов. Репетиция номеров.	23.12	3		3
34	Соединение классических и танцевальных элементов. Репетиция номеров.	24.12	3	1	2

35	Соединение классических и танцевальных элементов	30.12	3	1	2
36	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики.	12.01	3		3
37	Аэробика классическая (класс LOW)	13.01	3		3
38	Базовый шаг, совершенствование техники.	14.01	3		3
39	Аэробика силовая	19.01	3		3
40	Аэробика танцевальная	20.01	3		3
41	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики.	21.01	3	1	2
42	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики.	27.01	3		3
43	Аэробика классическая (класс LOW)	28.01	3		3
44	Базовый шаг, совершенствование техники.	3.02	3		3
45	Соединение классических и танцевальных элементов	4.02	3		3
46	Базовый шаг, совершенствование техники.	9.02	3		3
47	Аэробика силовая	10.02	3		3
48	Соединение классических и танцевальных элементов. Репетиция номеров.	11.02	3	1	2
49	Соединение классических и танцевальных элементов. Репетиция номеров.	16.02	3		3
50	Соединение классических и танцевальных элементов.	17.02	3		3

	Репетиция номеров.				
51	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики.	18.02	3		3
52	Аэробика танцевальная . Инструктаж по ТБ. Роль спортивного коллектива в формировании позитивных привычек.	2.03	3		3
53	Базовый шаг, совершенствование техники.	3.03	3	1	2
54	Аэробика классическая (класс LOW)	15.03	3		3
55	Базовый шаг, совершенствование техники.	16.03	3		3
56	Аэробика силовая	17.03	3		3
57	Соединение классических и танцевальных элементов. Репетиция номеров.	22.03	3	1	2
58	Соединение классических и танцевальных элементов. Репетиция номеров.	23.03	3		3
59	Соединение классических и танцевальных элементов. Репетиция номеров.	24.03	3	1	2
60	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики.	30.03	3		
61	Аэробика танцевальная	31.03	3		3
62	Базовый шаг, совершенствование техники.	6.04	3		3
63	Аэробика классическая (класс LOW)	7.04	3		3
64	Базовый шаг, совершенствование техники.	13.04	3		3

65	Аэробика силовая	14.04	3	1	2
66	Соединение классических и танцевальных элементов. Репетиция номеров.	20.04	3		3
67	Соединение классических и танцевальных элементов. Репетиция номеров.	21.04	3		3
68	Инструктаж по ТБ. Воздействие сверстников на поведение.	27.04	3		3
69	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики.	28.04	3		3
70	Аэробика танцевальная	3.05	3		3
71	Базовый шаг, совершенствование техники.	4.05	3		3
72	Аэробика классическая (класс LOW)	5.05	3		3
73	Базовый шаг, совершенствование техники.	17.05	3		3
74	Аэробика силовая	18.05	3		3
75	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики.	19.05	3	1	2
76	Аэробика танцевальная	24.05	3	1	2
77	Базовый шаг, совершенствование техники.	25.05	3		3
78	Аэробика классическая (класс LOW)	1.06	3	1	2
79	Базовый шаг, совершенствование техники.	2.06	3	1	2
80	Аэробика силовая	8.06	3		3

81	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики.	9.06	3		3
82	Аэробика танцевальная	15.06	3	1	2
83	Базовый шаг, совершенствование техники.	16.06	3	1	2
84	Аэробика классическая (класс LOW)	22.06	3		3
85	Базовый шаг, совершенствование техники.	23.06	3		3
86	Аэробика силовая.	29.06	3	1	2
			258	24	234

После третьего года обучения учащиеся

знают:

- Терминологию, технику выполнения и комплексы упражнений с отягощениями.
- Значение и виды отягощений.
- Принципы постановки танцевально-скоростных композиций.

умеют:

- Выполнять программы повышенной сложности класса LOW, HI – LO.
- Владеть степ-платформой.
- Качественно выполнять акробатические упражнения.
- Составлять и выполнять коррекционную программу.
- Проводить мастер-классы.

5. Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение

- Учебные кабинеты комбинированного вида для проведения лекционно-теоритических и практических двигательных занятий
- Площадка, приспособленная для демонстраций и репетиций концертных номеров
- Аппаратура (колонки, ноутбук) для воспроизведения аудио и видео материала
- Зеркала
- Форма одежды обучающихся и педагога свободная
- Гимнастические маты и коврики

6. Методические рекомендации Форма аттестации

Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результат, внести изменения в процесс, если надо. Контроль позволяет родителям, преподавателям, обучающимся увидеть результат своего труда.

- Конкурс
- Фестиваль
- Отчетный концерт
- Открытое занятие

7. Список литературы

1. «Аэробика: учеб. Пособие» - Шипилина И.А. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2004 г.
2. «Аэробика на все вкусы.» - Лисицкая Т.С. -М.: Просвещение - Владос, 1994 г.
3. «Аэробика. Теория и методика проведения занятий.»- учеб. пособие под общ. ред. Е.Б. Мякинченко, М.П.Шестакова.- М.: ТВТ Дивизион, 2006 г.
4. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий.- Крючек Е.С. - М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2001 г.
5. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006.
6. Детский фитнес.. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006
7. «Развитие физических способностей детей» - Вакулова А. Д., Бутин И. М. Ярославль, 1996 г.
8. Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно – методическое пособие / под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012.

9. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2012.
10. «Растягивайся и расслабляйся» - М. Тобиас и М. Стюарт, Москва, Физкультура и спорт 1994г.
11. «Советы старого диетолога» - С.В. Коренюк; «Лань» СПб 1996г.
12. «Стройное тело» - Доктор Локид /Клифф Шитс/ Москва 1997г.
13. Серия журналов «Сила и красота» начиная с 1997г. СПб «Уайдерспорт – СУ»
14. «Ничего лишнего: аэробика, фитнес, шейпинг «- Г. Горцев.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2004 г.
15. Тестирование физической подготовленности в аэробике. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. – М.: 2001.
16. «Физкультурное граффити – игры, эстафеты, аттракционы и забавы», Алешин В. В., Портнов Ю.М. Москва, 1996 г.
17. «Энциклопедия идеальной женской фигуры» - практическое пособие, Л.Харт и Л. Непорент, Ярославль «Гринго» 1995г.