

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа с.Новокуровка
муниципального района Хворостянский Самарской области

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

Д.А.Ермаковой

от «30» 08 2023 г

УТВЕРЖДЕНО

Директором ГБОУ СОШ с.Новокуровка

Т.А. Масловой

приказ № 91

от «30» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности

«Аэробика»

4 класс

(Спортивно-оздоровительное направление)

Рассмотрена на заседании МО учителей начальных классов

Протокол №4 от 28.08. 2023г.

Председатель МО М.А. Гуськова

с. Новокуровка 2023

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Аэробика» для обучающихся 4 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения.

В основу содержания программного материала лег многолетний опыт ведущих учителей, передовых тренеров, методистов, инструкторов и специалистов в области физического воспитания, широко использованы методические рекомендации по содержанию и методике обучения элементам аэробики. При разработке и составлении содержания программы учитывались потребности современного российского общества в физически развитом, дееспособном и здоровом подрастающем поколении.

Содержание программы основано на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

- || Требования к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре» начального общего образования
- || Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- || «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Цель обучения – содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника, освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью и формирования основ здорового образа жизни.

Задачи:

- || укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- || овладение школой движений;
- || развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- || формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- || выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий; формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- || приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- || воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.); выработка представлений об основных направлениях аэробики, о соблюдении;
- || правил техники безопасности во время занятий; совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА

Включение аэробики в учебную программу школьного физкультурного образования в качестве одного из базового вида физкультурно-спортивной подготовки продиктовано, широкой популярностью среди детей младшего, среднего и старшего возраста, молодежи и взрослого населения. Аэробика – массовый, эстетически увлекательный вид спорта. Это отличный эмоциональный фон тренировок и занятий, который увлекает в мир движений и танцевальных упражнений, развивает чувство ритма, способствует улучшению настроения и возможности избежать депрессий. Этот вид занятий адаптирует программы для детей с различными способностями и уровнем физической подготовленности. Главное то, что все физические упражнения не травмоопасные, а оздоровительные. Они положительно влияют на различные группы мышц, работу дыхательной и сердечно-сосудистой системы, помогают поддерживать оптимальный вес и отличную физическую форму.

Аэробика гармонично развивает в детях следующие физические качества – силу, выносливость, гибкость, ловкость, равновесие. Современная аэробика - система оздоровительных гимнастических и танцевальных упражнений, осуществляемых под ритмичную музыку, основным средством которой являются разнообразные физические упражнения.

В последние десятилетия аэробика стала все больше завоевывать популярность не только среди женщин, но и среди мужчин. Бурный рост числа сторонников аэробики обеспечил её выход на международную арену, и в настоящее время по данному виду спорта проводятся крупнейшие соревнования, включая чемпионаты Европы и Мира, международные турниры среди детей, подростков и молодежи. Последнее дает все основания активно привлекать к занятиям аэробикой не только девочек, но и в равной степени мальчиков.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА АЭРОБИКА

Знания о физической культуре.

История физической культуры. История развития аэробики в мире и России. Выдающиеся личности в мире фитнеса. Виды соревнований по аэробике.

Базовые основы аэробики, формирование двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств и развитие физических способностей. Организационные основы самостоятельных форм занятий физической культурой, их эффективность, осуществление контроля и самоконтроля.

Физическая культура человека. Роль и значение аэробики в профилактике заболеваний и сохранении здоровья. Основы организации двигательного режима в течении дня, недели. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при занятиях аэробикой, индивидуальных, самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом. Пагубное влияние на организм человека вредных привычек. (курение, алкоголизм, наркомания). Основы музыкальной грамоты (понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат, ритм, темп, размер). Основы хореографической подготовки и музыкального восприятия, как средства эстетического воспитания.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (УГГ, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упражнений и комплексов. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. Элементарные функциональные пробы.

Самостоятельные игры и развлечения. Участие в спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях (игры, конкурсы, эстафеты) с привлечением сверстников на спортивных площадках и в спортивных залах под руководством старшеклассников и взрослых.

Организация активного досуга.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Классическая и танцевальная аэробика: базовые элементы со сменой и без смены лидирующей ноги; сочетание маршевых и синкопированных элементов; движения руками; разнообразные движения из традиционных и современных танцев; выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением.

Аэробика с предметами: выполнение элементов аэробики с мягкими игрушками, мячами, скакалками, обручами, фитбол мяч, степ платформы.

В большинстве случаев при выполнении элементов предметы удерживают двумя руками.

- || подбрасывание вверх;
- || передача различных предметов из одной руки в другую;
- || передача детьми предметов друг другу лицом, за спиной с поворотами и др. ||

Интервальная аэробика - включает в себя использование следующих блоков:

1. Образно-ролевые игры, в том числе разнообразные эмоционально-образные перевоплощения: танцы зверей и птиц, сказочных героев, цветов, огня, воды, облаков, снежинок и т.д., – широко применяются в различных программах детского фитнеса вместе с элементами классической аэробики, акробатики, традиционной гимнастики и гимнастики йогов. Очень большую роль играют сказки: решение сказочных задач, придумывание новых сказок с помощью специальных методик широко используются в области эстетического, художественного воспитания детей, особенно при работе с детьми 9–10 лет. Для развития творческой инициативы детей, с одной стороны, и двигательных качеств – с другой используются: 1) создание коллажа из сказок, 2) создание новых обстоятельств, 3) моделирование сказок.

2. Ритмическая гимнастика – выполнение базовых элементов аэробики в сочетании с общеразвивающими гимнастическими упражнениями: наклонами, приседания, и пр. Они способствуют развитию физических качеств, позволяют гармонизировать содержание программы. Ниже перечисляются основные средства данного раздела программы:

- || различные виды ходьбы и передвижений (ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем сводах стопы);
- || разновидности бега;||
- || прыжки на двух ногах; на одной ноге, одну выставить вперед, другую назад; прыжки, сгибая ноги («лягушка»);
- || ||прыжки в упоре присев, из упора присев – выпрыгивание вверх;
- || прыжки с поворотом на 90°, 180° и др.;
- || наклоны, выпады;
- || упражнения для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа на полу (коврике) и пр.

3. Хореографическая подготовка. Позиции рук и ног, танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и танцевальных элементов в композиции под музыкальное сопровождение и без него.

ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА «АЭРОБИКА»

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения

собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Аэробика» изучается в 4 классе из расчета 1 ч в неделю (Всего – 34 ч. в год.)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты:

- || формирование чувства гордости за свою Родину, осознание этнической и национальной принадлежности;
- || формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- || развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- || развития навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- || развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- || овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- || формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- || определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- || овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- || овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- || формирование первоначальных представлений о значении физической культуры и фитнес-аэробики для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- || овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- || формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- || обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- || планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств аэробики;
- || оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- || участие со сверстниками в подвижных, спортивных играх, эстафетах и конкурсах спортивных игр, эстафет;
- || умение анализировать и оценивать результаты собственного труда, сверстников;
- || поиск возможностей и способов их улучшения;
- || видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- || выполнение комплексов на 8-16-32 счета из различных видов фитнес;
- || аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;
- || выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕС – АЭРОБИКОЙ

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- || планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- || излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- || использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- || измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- || оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- || организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- || соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- || организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- || характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- || выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- || выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- || выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

4 класс

СЕТКА ЧАСОВ

Разделы и темы	
I. Знания о физической культуре.	2 В процессе уроков
II. Способы физкультурной деятельности	1
III. Физическое совершенствование:	29
Функциональная тренировка	11
Классическая аэробика	9
Разновидности аэробики	3
IV. ДИАГНОСТИКА	2
ИТОГО в год	34

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Основные содержательные линии	Характеристика видов деятельности учащихся.
Способы физкультурной деятельности			
1	Техника безопасности на уроках аэробики.	<p style="text-align: center;">Теория:</p> <p>Правила техники безопасности во время занятий классической аэробикой.</p> <p style="text-align: center;">Практика: ОФП</p>	<p>Знать правила поведения на уроках фитнес-аэробики.</p> <p>Понимать важность соблюдения гигиены во время и после занятий.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>
Знания о физической культуре			
2	История развития аэробики	<p>Теория: История развития аэробики в мире и России.</p> <p>Классификация видов аэробики. Практика: ОФП</p>	<p>Понимать важность занятия спортом во избежание появления вредных привычек.</p>
3	Диагностика физической подготовленности и	<p>Учет двигательных навыков:</p> <p>поднимание туловища, отжимание, приседание за 1 мин, поднятие ног за 1 мин.</p>	<p>Выполнять тестовые упражнения для определения физического развития и физической подготовленности. Анализировать показатели.</p>
Физическое совершенство			
4	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	<p>Различные виды ходьбы и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с ограничением зрительного анализатора; прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями; 10 раз с</p>	<p>Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, составлять и выполнять комплекс упражнений по коррекции и нарушений осанки. Выполнять упражнения на совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.</p>

		открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).	
5	Функциональная тренировка. Упражнения на развитие выносливости	Ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега.	Составлять комплекс упражнений для развития выносливости и выполнять их во время самостоятельных занятий.
6	Упражнения на развитие выносливости	Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег.	Составлять комплекс упражнений для развития выносливости и выполнять их во время самостоятельных занятий.
7	Упражнения на развитие быстроты		Составлять комплекс упражнений для развития быстроты и выполнять их во время самостоятельных занятий.
8	Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.	Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом.	Составлять комплекс упражнений для увеличения амплитуды и гибкости, выполнять их во время самостоятельных занятий.
9	Упражнения на развитие силы	Поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и	Составлять комплекс упражнений для развития силы с учетом индивидуальных особенностей собственного организма, и выполнять его во

		разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты.	время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
10	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.	Составлять комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств и выполнять их во время самостоятельных занятий.
11	Упражнения на развитие координации	Удержание стойки на носках, ходьба на носках, ласточка	Составлять комплекс упражнений для развития координации и выполнять их во время самостоятельных занятий.
12	Упражнения на развитие гибкости	Шпагат, канат	Составлять комплекс упражнений для развития гибкости и выполнять их во время самостоятельных занятий.
13	Упражнения на развитие ловкости	Упражнения на ловлю мяча	Составлять комплекс упражнений для развития ловкости и выполнять их во время самостоятельных занятий.
14	Упражнения на развитие мышц спины		Составлять комплекс упражнений на развитие мышц спины и выполнять их во время самостоятельных занятий.
15	Прыжки высокой амплитуды.	Прыжок согнувшись ноги врозь	Осваивать технику выполнения прыжков высокой амплитуды, соблюдать технику безопасности
16-	Базовые шаги	Совершенствование	Выявлять типичные ошибки

18	аэробики	техники выполнения базовых шагов	при выполнении базовых шагов (элементов) своих сверстников, уметь анализировать и исправлять их.
19-20	Разучивание связки №1	Разучивание связки №1. Отработка отдельных элементов связки.	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль
20-21	Разучивание связки №2	Разучивание связки №2. Отработка отдельных элементов связки	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль
22-23	Разучивание связки №3	Разучивание связки №3. Отработка отдельных элементов связки	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль
24-25	Разучивание связки №4	Разучивание связки №4. Отработка отдельных элементов связки	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль
26	Сборка связок в комбинацию	Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Применять полученные знания на практике. Концентрация внимания. Самоконтроль
27	Отработка комбинации	Совершенствование выполнение всех элементов комбинации. Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации	Уделить особое внимание на артистичность выполнение упражнений

28	Разновидности аэробики. Танцевальная аэробика	Танцевальная аэробика на основе базовых танцевальных шагов	Самостоятельно составлять связку из изученных базовых шагов
29	Танцевальная аэробика	Танцевальная аэробика на основе базовых танцевальных шагов	Подбирать движения руками к изученным базовым шагам
30	Танцевальная аэробика	Танцевальная аэробика на основе базовых танцевальных шагов	Совершенствовать связку из танцевальной аэробики
31	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	Составляем (совместно с учителем) и осваиваем комплексы и комбинаций из изученных упражнений.	Самостоятельно составлять комплексы из изученных упражнений, подбирать дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния, осваивать их. Выполнять нормативы по физической подготовленности
32	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	Составляем (совместно с учителем) и осваиваем комплексы и комбинаций из изученных упражнений.	Самостоятельно составлять комплексы из изученных упражнений, подбирать дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния, осваивать их.
33	Диагностика физической подготовленности и	Учет двигательных навыков: поднимание туловища, отжимание, приседание за 1 мин, поднятие ног за 1 мин.	Выполнять тестовые упражнения для определения физического развития и физической подготовленности. Анализировать показатели.
34	Показательное выступление		

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)
Образовательные программы
Учебно-методические пособия и рекомендации
Печатные пособия
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)
Технические средства обучения
Музыкальный центр
Аудиозаписи, видеозаписи
Учебно-практическое оборудование
Коврики: гимнастические
Аптечка
Скакалки, мячи

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 160 с.
3. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. / Е.С. Крючек. - М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. - 64 с.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика со скакалкой. М.: Тровант; Троицк, 1998 г. – 32 с.
4. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Хореография в аэробике. М.: Тровант; Троицк, 2000 г. – 18 с.
5. Овчинникова Т.С. Подвижные игры, физминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой. – СПб.: КАРО, 2006. – 136 с.
6. <http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/> Аэробика для детей
7. <http://metodsovet.su/forum/15-117-1> образовательный сайт для учителей физической культуры
8. «Аэробика: учеб. Пособие» - Шипилина И.А. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2004 г.
9. «Аэробика на все вкусы.» - Лисицкая Т.С. -М.: Просвещение - Владос, 1994 г.

10.«Аэробика. Теория и методика проведения занятий.»- учеб. пособие под общ. ред. Е.Б. Мякинченко, М.П.Шестакова.- М.: ТВТ Дивизион, 2006 г.

11.Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий.- Крючек Е.С. - М.: Terra-Спорт: Олимпия Пресс, 2001 г.

12.Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006.

Формы проведения занятий:

- словесные (рассказы, объяснения, беседы);
- наглядные (наблюдение, показ, изучение);
- практические (танцы, игры)