

Мэрия города Череповца
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа № 38»
(МАОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа № 38»)

Принята педагогическим
советом
МАОУ «Специальная
(коррекционная)
общеобразовательная
школа № 38»,
протокол № 1 от 29.08.2024

Утверждаю:
директор МАОУ
«Специальная (коррекционная)
общеобразовательная школа № 38»,
И.А. Павлова/
Приказ № 238а от 16.09.2024г.



**АДАптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«ВЕСЕЛЫЙ ФИТНЕС»

Направленность: физкультурно – спортивная

Возраст обучающихся: 7 - 17 лет

Срок реализации: 8 месяцев

Составитель:
Коваленко И. И.

г. Череповец
2024-2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	с.3
2. Учебный план.....	с. 8
3. Содержание программы.....	с. 10
4. Календарный учебный график.....	с. 11
5. Контроль и оценивание успешности освоения программы.....	с.12
6. Методическое обеспечение программы.....	с.13
7. Список литературы.....	с. 15

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Весёлый фитнес» составлена на основании Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказа Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1023 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28), Положения о рабочей программе учебного (коррекционного) курса, факультатива, курса дополнительного образования МАОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа № 38»; Устава МАОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа № 38».

Среди важнейших **воспитательных задач**, которые сегодня стоят перед образованием – забота о здоровье, физическом воспитании и общем развитии обучающихся, формирование у обучающихся особой культуры – культуры здоровьесбережения. Одним из способов достижения данной задачи является вовлечение школьников с ограниченными возможностями здоровья в физкультурно-оздоровительную деятельность. Программа «Весёлый фитнес» для детей с умственной отсталостью направлена на решение данной **воспитательной задачи**. «Весёлый фитнес» – это не только одно из средств устранения недостатков в двигательной сфере, но и полноценного физического развития, укрепления здоровья учащихся с ограниченными возможностями, адаптации их в социуме, формирования культуры здоровьесбережения. В этом и заключается **воспитательная целесообразность** программы.

Основным нарушением в двигательной сфере умственно отсталых детей является расстройство координации движений, что тормозит развитие координационных способностей, необходимых в учебной, трудовой, бытовой, спортивной деятельности. Поступление детей в школу увеличивает нагрузки психо-интеллектуального характера; более, чем на половину снижает и их двигательную активность. А именно в детском возрасте происходит формирование двигательного анализатора, который достигает высокого уровня зрелости к тринадцати – четырнадцати годам. Ограничение или отсутствие двигательной активности приводит к гиподинамии со всеми его отрицательными последствиями для организма ребёнка: снижению

естественной потребности в движении, низкому уровню затрат на мышечную деятельность, функциональному расстройству всех систем организма, атрофическим изменениям опорно-двигательного аппарата, деформации позвоночника и стопы, снижению жизненно важных физических качеств. Одним из способов увеличения двигательной активности школьников является занятия аэробикой и фитнесом.

Программа «Весёлый фитнес» позволяет учащемуся не только преодолеть указанные выше сложности, но и трансформировать образ своего физического Я, дать установку на здоровый и безопасный образ жизни, здоровьесберегающее поведение. Программа направлена на осознание себя как субъекта физкультурной деятельности, позволяет освоить правила здорового и безопасного образа жизни, углубить понимание значения занятий физической культурой для сохранения и укрепления здоровья, овладеть опытом выполнения основных видов движений, накопить, расширить опыт выполнения доступных физических упражнений; развить мотивацию к преодолению трудностей при выполнении физических упражнений. Многообразие физических упражнений, используемых на занятиях «Весёлый фитнес», варьирование методов, методических приемов, условий организации занятий направлены на максимальное всестороннее развитие ребенка, раскрытие его потенциальных возможностей, привлечение детей к регулярным занятиям спортом, доставляющим им удовольствие, прививающим навыки двигательной активности. Этим и обусловлена актуальность данной программы.

Цель программы.

Сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в увеличении двигательной активности через занятия фитнесом. Привлечение детей к регулярным физкультурно-спортивным занятиям.

Задачи программы:

Базовая цель программы достигается за счёт решения триединой задачи - образовательной, коррекционной, воспитательной.

1. Образовательные задачи:

- повышение уровня знаний о санитарно-гигиенических нормах во время активных движений;
- формирование понимания значения занятий физической культурой для сохранения и укрепления здоровья учащихся;
- познание учащимися своих физических способностей и возможностей;
- мотивация двигательной активности учащихся;
- формирование зрительно-двигательной координации, ориентировки в пространстве; обогащение сенсомоторного опыта;
- развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах, гибкости, выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.

2. Коррекционные задачи:

- укрепление здоровья обучающихся, повышение функциональных возможности организма;

- профилактика и коррекция возможных двигательных нарушений;
- повышение функциональных возможностей организма;
- коррекция чувства ритма, музыкального слуха, памяти внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- поддержка и развитие имеющихся движений, расширение диапазона произвольных движений и совершенствование психомоторных способностей.

3. *Воспитательные задачи:*

- забота о здоровье, физическом воспитании и общем развитии обучающихся;
- формирование у обучающихся культуры здоровьесбережения;
- формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
- формирование осознанного отношения к своему здоровью, положительного отношения к подвижному образу жизни.

В программе нашли своё отражение положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников с умственной отсталостью в системе образования; современные научные представления о психолого-педагогических особенностях обучающихся с интеллектуальными нарушениями, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию. В соответствии с этим могут быть выделены **специфические задачи** программы «Весёлый фитнес»:

1. *Воспитание личности обучающегося с умственной отсталостью.*
2. *Профилактика нарушений физического развития.*
3. *Поддержание и стимулирование функциональных возможностей организма обучающихся.*
4. *Коррекция психического развития и сенсорно-перцептивных функций.*

Общая характеристика курса.

Рабочая программа «Весёлый фитнес» модифицированная; по содержанию является спортивно - оздоровительной и предназначена для обучающихся 1 - 11 классов с умственной отсталостью. Обучение новым двигательным умениям является лишь необходимой базовой основой для повышения двигательной активности учащихся с умственной отсталостью.

Воспитательной целесообразностью программы является то что, охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время, развивает культуру общения и поведения, внедряет спорт в жизнь обучающегося, воспитывает культуру здорового образа жизни.

Обучение ведётся с опорой на знания, которые обучающиеся приобретают на уроках физической культуры. Перечень тем программы не является строго обязательным. Педагог, учитывая уровень подготовленности

и психо - физического состояния обучающихся, вправе заменять темы. В процессе обучения педагог определяет время на освоение новых понятий и повторение пройденного материала, учитывая уровень подготовленности детей. Все задания, учащиеся выполняют на занятиях, домашних заданий нет. Конкретные темы занятий даются приблизительно, так как всегда есть возможность заменить их более востребованными в данный момент. Программа спланирована с учётом потенциальных и возрастных особенностей учащихся данной категории. Программа переходит от более простых видов работ к более сложным видам.

Программа «Весёлый фитнес» построена с учётом и возможностью реализации у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) особых образовательных потребностей через:

- использование специальных средств и оборудования с учётом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся;
- научный, практико-ориентированный, действенный характер содержания образования;
- обеспечение особой пространственной и временной организации среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- проявление доброжелательного и уважительного отношения к обучающимся с умственной отсталостью через использование позитивных средств стимуляции деятельности и поведения обучающихся на занятиях адаптивной физкультурой;
- развитие мотивации и интереса к познанию окружающего мира с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающегося, к обучению и социальному взаимодействию со средой через организацию групповых занятий, командного взаимодействия;
- специальное обучение способам усвоения общественного опыта — умений действовать совместно с взрослым, по показу, подражанию по словесной инструкции;
- стимуляцию познавательной активности, формирование позитивного отношения к окружающему миру, установки на здоровый образ жизни.

Принципы создания программы.

1. Доступность - учёт возрастных особенностей; адаптированность материала программы к возрасту детей и их психо - физическому состоянию.

2. Систематичность и последовательность – постепенное усложнение материала от простого к сложному; частое повторение усвоены упражнений и комплексов.

3. Наглядность.

4. Динамичность.

5. Дифференциация - учёт возрастных особенностей; учёт по половому различию; создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

6. **Принцип воспитывающего обучения в спорте:** воспитание здорового образа жизни, формирование культуры здоровьесбережения, укрепление физической культуры как образа жизни ребёнка.

Занятия по программе проводятся в течение всего учебного года. Курс рассчитан на 3 темы, 28 часов в год кроме каникулярного времени. Занятия проводим по вторникам (12:20 – 12:55) – для группы учащихся начальной и старшей школы. Курс предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных занятий со школьниками. Для реализации программы необходим коллектив обучающихся от 4 до 12 человек в возрасте 7 – 17 лет. Зачисление в группу производится по желанию детей и родителей (законных представителей). Для проведения занятий выделен спортивный зал с соответствующим оборудованием и инвентарем. Занятие длится 35 минут.

Место проведения занятий – зал для занятий физической культурой и лечебно-физической культурой.

Формы организации занятий: групповая, по подгруппам.

Планируемые результаты освоения программы.

Обучающиеся должны знать.

- Основной теоретический материал, предусмотренный программой по темам.
- Названия основных связок и блоков, порядок их выполнения.
- Особенности воздействия двигательной активности на организм человека.
- Технику безопасности на занятиях фитнесом.

Обучающиеся должны уметь.

- Владеть техникой выполнения базовых шагов аэробики, танцевальных шагов аэробики.
- Владеть танцевальными комбинациями и упражнениями.
- Видеть и исправлять ошибки и неточности выполнения двигательного действия.
- Работать самостоятельно и под руководством учителя с различными источниками информации.

Критерии оценки планируемых результатов освоения программы.

Высокий уровень: ребёнок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений; активен на занятии.

Средний уровень: ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

Низкий уровень: ребёнок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в соответствии со сменой темпа

музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений; пассивное участие обучающегося в занятии.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

Реализация программы «Весёлый фитнес» осуществляется при создании специальных условий на занятиях. Специальные условия создаются путём применения средств адаптивной физической культуры (физические упражнения, естественно-средовые силы природы и гигиенические факторы), специальных (коррекционных) приёмов, использования системы поощрения, формирования и поддержания мотивации у обучающихся к занятиям и выполнению физических упражнений с учётом их индивидуальных возможностей, уровня психофизического развития и особых образовательных потребностей.

Разделы программы включают как теоретический материал, так и практический - многочисленные физические упражнения, позволяющие воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы, вегетативные системы, корректировать недостатки физического развития, психики и поведения.

№ п/п	Название раздела, темы	Тип занятия		Количество часов
		Теоретические (количество часов)	Практические (количество часов)	
Классическая аэробика				
1	Правила техники безопасности в зале и поведения в спортивном зале. Правила гигиенического ухода за телом. Санитарно - гигиенические требования к одежде занимающихся.	1	-	1
2	Значение физических упражнений в жизни человека. Здоровый образ жизни и занятия спортом после школы.	1	-	1
3	Функциональная тренировка направлена на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты.	-	2	2
4	Базовые шаги и связки.	-	2	2
5	Составление музыкально-танцевальных композиций.	1	-	2

6	Изменение геометрии движения.	-	2	2
7	Отработка танцевальной композиции.	-	4	4
8	Проведение танцевального состязания по подгруппам	-	2	2
9	Всего	3	13	16
Фитнес-гимнастика				
10	Базовые сведения о гимнастических снарядах, предметах, скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.	1	-	1
11	Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, укрепление основных групп мышц.	-	2	2
12	Ходьба и бег.	-	2	2
13	Прыжки. Наклоны. Выпады.	-	1	1
14	Балансирование и гибкость	-	2	2
15	Развитие скоростно-силовых качеств. Выносливости	-	2	2
16	Всего	1	9	10
Итоговые мероприятия				
17	Показательное выступление с приглашением родителей	-	1	1
18	Обучение организации и проведению самостоятельных занятий физической культурой, спортивных игр и развлечений.	1	-	1
19	Всего.	5	23	28

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА.

Тема №1. Классическая аэробика

Теоретический блок (3 часа): Правила техники безопасности в зале. Правила поведения в зале. Правила гигиенического ухода за телом. Санитарно - гигиенические требования к одежде занимающихся. Значение физических упражнений в жизни человека. Здоровый образ жизни и занятия спортом после школы.

Практический блок (13 часов): Виды аэробики. Танцевальная, классическая, степ-аэробика. Базовые шаги и связки. Техника выполнения. Метод линейной прогрессии. Метод сложения. Составление танцевально-музыкальных композиций. Метод зигзаг.

Изменение темпа движения. Изменение геометрии движения по квадрату, по диагонали. Отработка танцевальной композиции.

Тема №2. Фитнес-гимнастика.

Теоретический блок (1 час): Базовые сведения о гимнастических снарядах, предметах, скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.

Практический блок (9 часов):

Комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия. Различные виды ходьбы и передвижений: ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем сводах стопы. Разновидности бега (бег на носках, с захлестыванием голени, высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед т. д.). Прыжки (на двух ногах, на одной ноге; одну выставить вперед, другую назад; прыжки, сгибая ноги «лягушка», в упоре присев «мячики» и т.д.). Наклоны. Выпады. Выполнение упражнений на балансирование и гибкость. Элементы кроссфита.

Тема №3. Итоговые мероприятия.

Направлены на организацию и проведение показательных выступлений с привлечением родителей. Проводятся мероприятия воспитательного характера, направленные на обучение организации и проведению самостоятельных занятий физической культурой, спортивных игр и развлечений, организацию активного отдыха средствами физической культуры.

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

При составлении календарно – тематического планирования всё содержание программы распределено по 4 учебным четвертям. Учитель вправе темы того или иного раздела программы представлять в каждой учебной четверти блоками или по отдельности, изменять последовательность работы по тому или иному разделу программы.

Классическая аэробика	
1,2	Правила техники безопасности и гигиенического ухода во время занятий физической культурой. Значение физических упражнений в жизни человека. Здоровый образ жизни и занятия спортом после школы.
3,4	Базовая функциональная тренировка: упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты.
5,6	Базовые шаги и связки аэробики. Техника выполнения.
7,8	Составление музыкально-танцевальных композиций в различных стилях: «В стиле хип-хоп», в стиле «Модерн».
9,10	Отработка и совершенствование танцевально-музыкальных композиций с движениями рук.
11	Изменение темпа при выполнении танцевально-музыкальных композиций (метод ускорения и замедления).
12,13	Изменение геометрии движения (движение с продвижением вперед, назад, с разворотом).
14,15	Отработка и закрепление музыкально-танцевальной композиции в выбранном стиле.
16	Проведение танцевального состязания по подгруппам
Фитнес-гимнастика	
17	Базовые сведения о гимнастических снарядах, предметах, скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.
18	Комплекс упражнений с предметами, направленный на формирование навыка правильной осанки.
19	Комплекс упражнений с предметами, направленный на профилактику плоскостопия.
20	Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа.

21	Различные виды ходьбы и передвижений (ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем сводах стопы)
22	Разновидности бега (бег на носках, с захлестыванием голени, высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед т. д.)
23	Прыжки. Наклоны. Выпады
24	Упражнения на балансирование и гибкость тела
25	Подвижные игры для развития скоростно-силовых качеств.
26	Элементы «Кроссфита». Круговая тренировка.
27	Обучение приемам самостоятельной организации собственной спортивной деятельности, спортивных мероприятий, активного отдыха
28	Итоговое контрольное занятие.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНИВАНИЕ УСПЕШНОСТИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

Оценочные критерии:

Высокий уровень: ребёнок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений; активен на занятии.

Средний уровень: ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

Низкий уровень: ребёнок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений; пассивное участие обучающегося в занятии.

Формы контроля и подведения итогов.

На занятиях используются следующие виды контроля:

1. Текущий - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе занятий.
2. Промежуточный – участие в спортивных мероприятиях, соревнованиях.

3. Итоговый – открытые занятия.

Формой подведения итогов считать: показательные выступления на школьных спортивных мероприятиях, родительских собраниях, классных часах.

Формы оценки успешности освоения программы - самооценка обучающимися и их родителями (законными представителями) результатов деятельности детей, а также качественная оценка результатов и успехов учащихся педагогом. Положительная качественная оценка предполагает:

- выполнение правил безопасного поведения в спортивном зале;
- соблюдение гигиенических правил и правил безопасности при выполнении спортивных упражнений на занятии;
- демонстрирование на занятиях положительных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств;
- владение необходимыми навыками, теоретическими и практическими знаниями в преподаваемой области;
- овладение культурой здоровьесбережения.

Проведение стандартной системы оценивания с проставлением отметок на данных занятиях не предусмотрено.

6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для повышения интереса обучающихся к занятиям и более успешного решения поставленных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения занятий.

Организационно-методические формы обучения.

Формы обучения включают приведённую ниже последовательность освоения материала:

1. Упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серий из этих движений);
2. Соединения (последовательное выполнение различных упражнений);
3. Комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);
4. Части комплекса (определённое количество комбинаций);
5. Комплекс упражнений, движений.

Каждое занятие включает 3 части: подготовительная (разминка, низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой); основная – (аэробная часть 20-25 минут, базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы, танцевальные комбинации, бег, прыжки в сочетании с движениями рук); заключительная («заминка» и «релаксация» 2-5 минут, в разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением).

Реализация программы осуществляется посредством использования педагогом в своей работе следующих методов и форм.

Словесные методы создают у обучающихся начальные представления о предмете разговора, позволяют организовать деятельность детей на занятии. Для этого используются: объяснение, рассказ.

Наглядные методы применяются, главным образом, в виде показа способа выполнения какого-либо действия.

Практические – метод упражнений.

Итоговые открытые занятия, завершающие тему. Проводятся для самих детей, педагогов, гостей.

Содержание материала по темам подбираются с учётом возрастных и психофизических особенностей обучающихся. Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях различного уровня, выступление перед родителями и перед своими сверстниками – всё это повышает уровень усвоения содержания программы, воспитывает чувство гордости за себя.

Реализацию дополнительной общеобразовательной программы обеспечивают следующие **материально – технические условия:**

1. Помещение и оборудование.

Зал для занятий по программе «Весёлый фитнес» просторный, хорошо проветриваемый и освещенный, оснащён специальным оборудованием. В помещении соблюдается температурный режим. В зале имеются: гимнастическая скамейка, шведская стенка - 2 пролёта, система вывода звуковой информации – 1 шт.

2. Учебные и методические материалы.

Методические материалы педагога для занятий по определённым темам, аудиозаписи на различных носителях.

3. Оборудование.

Спортивный инвентарь.

1. Тактильные платформы.
2. Маты.
3. Спортивная горка.
4. Массажные мячи разного диаметра.
5. Тактильные дорожки.

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. М: Теория и практика физической культуры, 2010.
2. Динейка К.В. 10 уроков психофизической тренировки. М: «Физкультура и спорт.», 2004.
3. Казьмин В.Д. Дыхательная гимнастика. Ростов на Дону: Феникс, 2008.
4. Мякинченко Е. Аэробная и силовая фитнес –тренировка. «Аэробика» 2010.
5. Лиситская Т.С. Аэробика и теория 2002.
6. Лиситская Т.С. Гимнастика и танец. М: Физкультура и спорт. 2008.
7. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС» Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина/ Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007.
8. Ритмическая гимнастика (методическое пособие) Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева/ Издательство «Познание», 2001.

Интернет - ресурсы.

1. <http://muzofon.com/search/Музыка%20для%20занятий%20с%20детьми>
2. <http://pesni.fm/search/Для+Занятий>
3. http://xmusic.me/q/lsW987Xk5PiR_YrkRpKDs8GC3FC35qjSpNim9bbai_vqei531tl-q0RiU-pfYp-6lyoHYul-g8ojTa7jEpYmS5Yn7svTiw7PUgus/
4. <http://www.webkarapuz.ru/article/zanyatiya-fitnessom-dlya-detey>
5. <http://vashfitnes.ru/uprazhneniya-s-myachom.html>