

Негосударственное образовательное частное учреждение «Средняя общеобразовательная школа «Феникс»		
«Рассмотрено» Руководитель МО: _____/ _____/ Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г.	«Согласовано» Заместитель директора по УМР НОЧУ «СОШ «Феникс»: Косых Н.А./ _____/ «__» _____ 20__ г.	«Утверждаю» Директор НОЧУ «СОШ «Феникс»: Есина Т. И. / _____/ Приказ № ____ от «__» _____ 20__ г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Основы финансовой грамотности»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:
 Моисеенко Александр Валентинович
 педагог основного общего образования

г. Москва

2022 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для младших школьников (7-11 лет) «Фитнес» представляет собой систему комплексных занятий на основе методик фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий. Программа носит **физкультурно-спортивную** направленность.

Уровень программы

Уровень программы – базовый.

Рабочая программа составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ.
2. Концепцией развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726-р.
3. Приказом Министерства образования и науки РФ №196 от 09.11.2018 г. «Об утверждении порядка, организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».
4. Письмо Министерства образования Московской области № 18.11.2015 г. N 09-3242 «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Московской области».
5. Требованиями СанПиНа 2.4.4.3172-14.
6. Конвенцией ООН «О Правах ребенка».
7. Стратегией развития дополнительного образования до 2025 года;
8. Уставом НОЧУ «Феникс»;
9. Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе НОЧУ «СОШ «Феникс».

Содержание программы способствует укреплению здоровья воспитанников, активизации и развитию двигательной деятельности школьников, их познавательной и мыслительной сферы различными средствами.

Актуальность курса обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей школьного возраста при создании здоровьесберегающей среды.

В настоящее время в связи с тревожной тенденцией ухудшения здоровья детей существует потребность в успешной интеграции профилактических и оздоровительных технологий в образовательный процесс.

Современная система оздоровительных тренировок «Фитнес» (fitness) известна во всем мире как одна из наиболее эффективных и востребованных технологий физкультуры и спорта. Уникальность фитнеса заключается в том, что базируясь на огромном арсенале движений, он вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и эффективно развивает их.

Применение физкультурно-оздоровительных методик фитнеса гарантирует детям школьного возраста правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку. Занятия фитнесом являются отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививают детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.

Новизна данной физкультурно-образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

У детей в возрасте 7 – 11 лет способность дифференцировать мышечные усилия развита слабо. Недостаточно развита способность к расслаблению мышц. В 11 лет особенно сильно происходит установление контактов двигательных нервов с мышцами, поэтому необходимо обеспечивать достаточную физическую нагрузку.

Недостаточная физическая активность детей приводит к серьезным нарушениям в развитии опорно-двигательного аппарата. Более 30% детей, приходящих в школу имеют нарушение осанки. У таких детей отмечается повышенная утомляемость и плохое самочувствие. Обратить внимание на осанку ребёнка особенно важно ещё и потому, что учебная нагрузка связана со значительным статическим напряжением, длительным удержанием относительно неподвижной позы и резким снижением двигательной активности. Это факторы риска. Риск возрастает вдвойне, если нарушение было до поступления в школу. Следует отметить, что для детей статическая нагрузка является наиболее утомительной.

Такие вредные факторы как гиподинамия, длительное удержание неподвижной позы, несоответствие учебной мебели росту ребёнка, ношение тяжестей в одной руке, тесная обувь деформируют слабый костно-мышечный аппарат и способствуют возникновению у детей функциональных нарушений осанки и деформации свода стопы.

Нарушения осанки могут быть связаны с нарушениями симметрии мышечного тонуса или его слабости. Причинами этому могут служить общее ослабление организма, неправильно организованный режим дня, понижение остроты слуха и зрения

Занятия фитнесом увеличивают двигательную активность учащихся, снижают их умственное и психическое напряжение, способствуют функциональному созреванию и адаптации к школьному обучению.

Целью занятий по фитнесу является развитие физических и творческих способностей, здоровье и работоспособность обучающихся. Особенно важно это в подростковом возрасте, т. к. именно в этом возрасте закладывается базовая школа движений, развиваются и формируются функции и системы организма. Отсюда **задачи** занятий по фитнесу:

- укрепление здоровья;
- формирование правильной осанки;
- улучшение телосложения;

- развитие физических качеств (гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, сила, координация);
- развитие чувства ритма и темпа;
- повышение умственной работоспособности, сопротивляемости организма;
- привлечение обучающихся к регулярным занятиям фитнесом;
- умение обучающихся самостоятельно составлять комплексы упражнений по фитнесу.

Категория учащихся

Программа ориентирована на учащихся 7 – 11 лет, так как в этом возрасте дети артистичны и активны. Это возраст активного развития физических и познавательных способностей подростка, общения со сверстниками. Занятия по программе «Фитнес» строятся так, чтобы каждый ребенок мог проявить себя, и уже самостоятельно исправлять свои ошибки и вносить коррекцию по ходу двигательной деятельности.

Объем и срок освоения программы – 1 год, 68 часов.

Режим занятий: Занятия 2 раз в неделю, продолжительность - 1 академических часа (продолжительность 1 академ. часа - 40 мин).

Форма обучения – очная.

Программа рассчитана на коллектив с группами детей в количестве 13 – 17 человек, группы разновозрастные, состав постоянный. Дети зачисляются в группу на основе письменного заявления родителей, при предъявлении медицинской справки о состоянии здоровья ребенка.

Обучение идет по спирали, с постепенным усложнением материала. В подходе к каждой конкретной группе детей проявляется определенная гибкость, учитывается при этом состав группы, физические данные и возможности детей.

Планируемые результаты обучения:

- учащиеся познакомятся с историей возникновения фитнеса;
- узнают возможности фитнеса в области сохранения и укрепления здоровья;
- научатся правильно выполнять упражнения;
- научатся применять во время занятий фитнесом все основные технические элементы (технику перемещений, танцевальные шаги);
- смогут применять в занятиях индивидуальные навыки и принимать участие в групповых музыкальных композициях;
- овладеют различными способами составления комплексов упражнений;
- научатся применять свои знания в жизни.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	

Модуль 1					
Раздел 1. Основы фитбол-гимнастики (16 часов)					
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	0	Беседа
2	Проверка начальных умений	1	0	1	Контрольная
3	Строевые упражнения	2	0	2	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
4	Общеразвивающие упражнения	2	0	2	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
5	Равновесие	2	0	2	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
6	Упр. Для рук и плечевого пояса без отягощения для мышц туловища и ног сидя	2	0	2	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
7	Прыжки на двух ногах, на одной. Ходьба в рассыпную	2	0	2	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
8	Базовые упражнения по фитнесу	4	0	4	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
Раздел 2. Ритмика (14 часов)					
1	Ритмика	2	0	2	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
2	Основы хореографии	2	0	2	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
3	Танцевальные шаги	2	0	2	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
4	Ритмические танцы	2	0	2	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
5	Базовые шаги аэробики	2	0	2	Педагогическое наблюдение. Практическая работа

6	Комплексы танцевальных упражнений	4	0	4	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
Раздел 3. Фитнес-атлетика (9 часов)					
1	Упражнения на развитие силы	2	0	2	Педагогическое наблюдение. Практическая работа Педагогическое наблюдение. Практическая работа
2	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов	2	0	2	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
3	Упражнения на развитие выносливости	2	0	2	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
4	Комплексы танцевальных упражнений	3	0	3	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
Модуль 2					
Раздел 4. Фитнес-коррекция (19 час)					
1	Упражнения на формирование правильной осанки	4	0	4	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
2	Упражнения для профилактики плоскостопия	4	0	4	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
3	Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики	4	0	4	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
4	Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию	4	0	4	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
5	Комплекс танцевальных упражнений	3	0	3	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
Раздел 5. Фитнес-игры (6 часов)					
1	Творческие и игровые задания	2	0	2	Педагогическое наблюдение. Практическая работа

2	Подвижные и музыкальные игры	2	0	2	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
3	Эстафеты	2	0	2	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
Раздел 6. Подведение итогов (3 часа)					
1	Закрепление техники выполнения комплекса упражнений под музыку.	1	0	1	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
2	Повторение пройденного материала	1	0	1	Контрольная
3	Итоговое занятие	1	1	0	Беседа
	ИТОГО:	68	2	66	

Содержание учебно-тематического плана

Модуль 1

Раздел 1. Основы фитнеса (16 час)

1. Вводное занятие. Техника безопасности (1 час)

Теория: Беседа о фитнесе, здоровом образе жизни. Правила техники безопасности на занятиях.

2. Проверка начальных умений (1 час)

Практика: Проверка первичных умений, обучающихся перед освоением основной программы.

3. Строевые упражнения (2 часа)

Практика: Строевые приемы: повороты «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Фигурная маршировка: «Змейка».

4. Общеразвивающие упражнения (2 часа)

Практика: Общеразвивающие упражнения сидя на коврик, без предметов: на развитие силы, гибкости, координации движений.

5. Равновесие (2 часа)

Практика: Равновесие в положении лежа на боку. Равновесие в стойке на одной, опорой другой на коврик. Равновесие в положении лежа на лопатках с опорой одной ногой о пол, другая согнута вперед, руки в стороны на полу. Равновесие в упоре сидя на пятках на коврик.

6. Упражнения для рук и плечевого пояса без отягощения для мышц туловища и ног (2 часа)

Практика: Стоя на коврике, мяч в руках. Поднимание прямых рук с мячом вверх-вниз (5-10 раз). Стоя на коврике мяч в руках. Повороты туловища вправо-влево (руки с мячом на уровне груди).

7. Прыжки на двух ногах, на одной. Ходьба в рассыпную (2 часа)

Практика: Прыжки на двух ногах, на одной ноге. Прыжки как можно выше отрываясь от пола. Ходьба в рассыпную.

8. Базовые упражнения фитнеса (4 часа).

Практика: Её длительность-65-75% времени выполнения комплекса. Она включает решение основных задач занятий фитнесом. В аэробную часть входят различные комплексы упражнений классической аэробики, степ – аэробики и т.д. С их помощью повышаются максимальные и резервные возможности нервно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. На этой основе повышается уровень развития физических качеств. С помощью этих упражнений укрепляется мышечный корсет, повышается подвижность в суставах, достигается оздоровительный эффект. ЧСС наиболее высокая при выполнении прыжков, бега. Несколько ниже - при выполнении приседаний, выпадов.

Раздел 2. Ритмика (14 час)

1. Ритмика (2 часа)

Практика: Специальные упражнения для согласования движений с музыкой: хлопки; притопы . Выполнение ритмических заданий.

2. Основы хореографии (2 часа)

Практика: Позиции рук и их смены. Выставление ноги вперед, в сторону на носок, поднимание ноги. Полуприседы и подъемы на носки, стоя спиной к опоре и сидя на мяче.

3. Танцевальные шаги (2 часа)

Практика: Скрестный шаг. Тройной притоп. Скрестный поворот. Сочетание изученных шагов в комбинацию, сидя на мяче и вокруг мяча.

4. Ритмические танцы (2 часа)

Практика: Танцы индивидуальные: «Буги-вуги Осьминог».

5. Базовые шаги аэробики (2 часа)

Практика: выполнение ранее изученных шагов в различных соединениях и связках.

6. Комплексы танцевальных упражнений (4 часа)

Практика: Разучивание комплексов упражнений: «Капитошка», «Старинная мелодия».

Раздел 3. Фитнес (9 час)

1. Упражнения направленные на развитие силы (2 часа)

Практика: Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и грудных мышц. Упражнения с резиновыми амортизаторами разной степени жесткости. Упражнения с модулями. Упражнения используя его как амортизатор и тренажер.

2. Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов (2 часа)

Практика: Сушавная гимнастика. Статические и динамические упражнения на растягивание.

3. Упражнения, направленные на развитие выносливости (2 часа)

Практика: Прыжковые упражнения: прыжки с продвижением, со сменой мест в парах. Беговые упражнения с различными движениями рук, хлопками. Беговые упражнения с мячом в руках. Прыжковые упражнения: прыжки с продвижением и сменой мест в шеренгах, колоннах. Беговые упражнения.

4. Комплексы танцевальных упражнений (3 часа)

Практика: Разучивание комплексов упражнений: «Кузнечик», «Африка», «Сюрприз», «Пока нам мало лет».

Модуль 2

Раздел 4. Фитнес-коррекция (19 час)

1. Упражнения на формирование правильной осанки (4 часа)

Практика: Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки в парах, в сцеплении за руки. Комплексы упражнений на коррекцию и профилактику различных нарушений осанки в различных исходных положениях. Упражнения на вытяжение позвоночника.

2. Упражнения для профилактики плоскостопия (4 часа)

Практика: Выполнение изученных упражнений в различных комбинациях. Перекаты мяча ногами по стене вверх, вниз. Перекаты и остановка мяча ногами в парах в положении сидя на полу. Захваты мяча ногами, передача или перебрасывание в парах.

3. Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики (4 часа)

Практика: Упражнения с использованием предметов (малого мяча). Упражнения с речитативами, стихами, сказками, игры.

4. Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию (4 часа)

Практика: Упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для напряжения и расслабления мышц.

5. Комплексы танцевальных упражнений (3 часа)

Практика: Разучивание комплексов упражнений: «Бегемот», «Желтые ботинки», «Жу-Жу», «Кувшинки».

Раздел 5. Фитнес- игры (8 час)

1. Творческие и игровые задания (2 часа)

Практика: Упражнения в ходьбе и беге, по звуковому, зрительному сигналу. Творческие задания.

2. Подвижные и музыкальные игры (4 часа)

Практика: Игры: «кто не спрятался», «камушки», «второй лишний», «колобок».

3. Эстафеты (2 часа)

Практика: Передачи и броски мяча в шеренгах, колоннах; бег с мячом в руках.

Раздел 6. Подведение итогов (3 час)

1. Закрепление техники выполнения фитнес упражнений (1 час)

Практика: повороты головы, наклоны головы; положения рук на поясе, вперед и в сторону на уровне плеч, вверх, перевод из положения в положение; круговые движения рук; наклоны корпуса вперед, назад, в сторону, круговые движения корпуса; позиции рук: подготовительное положение, руки на поясе; поднимание ноги, согнутой в колене вперед, и опускание (без фиксации и с задержкой, стопа вытянута); приседание по 6 позиции;

2. Повторение пройденного материала (1 час)

Практика:

Перестроения в круг, колонну, линию, диагональ.

Игры на координацию движений рук и ног; на развитие внутреннего слуха и чувства метроритма; параллельно с развитием навыков чувства пространства.

3. Итоговое занятие (1 час)

Теория: подведение итогов прохождения программы

3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И МЕТОДЫ ОЦЕНИВАНИЯ

Формы аттестации и формы контроля

Применяемые формы контроля: игровые конкурсы, игра – эстафета, контрольный тест, контрольный урок, презентация, творческие задания с самостоятельным решением творческих задач, наблюдение.

Итоговая аттестация проходит в виде открытого занятия.

Формы и методы проверки результатов

В целях обеспечения контроля результатов освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы применяются следующие виды контроля:

- Текущий контроль процесса формирования знаний, умений и навыков;
- Итоговый контроль, состоящий в оценке качества освоения содержания программы. Контроль результатов освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы осуществляется в формах анализа процесса и результатов деятельности учащихся.

Методы контроля: наблюдение, беседа, анализ, мониторинг. Целью контроля является создание необходимых условий для достижения современного качества дополнительного образования, совершенствования деятельности и повышения профессионального мастерства.

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Занятие по фитнесу состоит из 5-ти компонентов: разминка 5-7 мин., предстретчинг 3 – 5 мин., аэробная часть 20-35 мин., заминка 3-5 мин, партерная 15 мин, стретчинг 5 – 10 мин.

Разминка. Её длительность-15-30% времени занятий. Главные задачи - функциональная подготовка организма к основной части комплекса, формирование соответствующей эмоциональной настройки. Разминка выполняется в положении стоя, в движении и на месте. В конце подготовительной части ЧСС должна достигать 65-75% допустимой для его возраста. Последняя определяется так: из числа 220 нужно вычесть свой возраст. По завершении разминки можно переходить к легкому предстретчу.

Предстретч. Выполняются упражнения, стоя, в полуприседах, в потягивании.

Аэробная часть. Её длительность-65-75% времени выполнения комплекса. Она включает решение основных задач занятий фитнес - аэробики. В аэробную часть входят различные комплексы упражнений классической аэробики, степ – аэробики и т.д. С их помощью повышаются максимальные и резервные возможности нервно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. На этой основе повышается уровень развития физических качеств. С помощью этих упражнений укрепляется мышечный корсет, повышается подвижность в суставах, достигается оздоровительный эффект. ЧСС наиболее высокая при выполнении прыжков, бега. Несколько ниже - при выполнении приседаний, выпадов.

Заминка. В конце занятий для постепенного снижения ЧСС, включает движения (Li) - более низкой интенсивности.

Партерная часть. Включает упражнения на развитие мышечной силы, выносливость, гибкость. В результате увеличивается длина и ширина мышечных групп, увеличивается сила и выносливость мышц, амплитуда движений.

В партере ЧСС изменяется в зависимости от трудности упражнения и мышц, участвующих в его выполнении. Нагрузка в аэробной части должна изменяться волнообразно. Повышение ЧСС должно сменяться снижением.

Стретчинг. Её длительность – 8-10% времени выполнения комплекса. Используются статистический и динамический стретч т.е. с фиксацией позы и без, с плавными растягивающими движениями. Главные задачи - снижение функциональных сдвигов, физическое восстановление, психическая настройка на последующую деятельность. Музыка должна быть спокойной, мелодичной, вызывающей приятные ассоциации, с постепенно снижающимся темпом. Упражнения подбираются так, чтобы нагрузка снижалась равномерно, о чём можно судить по ЧСС.

Содержание каждого занятия составляется и дополняется совместно с обучающимися. Контроль по усвоению проводимой деятельности осуществляется в форме зачётов, в которую включены физические упражнения для определённой группы мышц и в форме тестирования на конкретные группы мышц: брюшного пресса, мышц ног (приседания), мышц плечевого пояса (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа). Музыкальное сопровождение может предлагаться обучающимся, подбор упражнений производится совместно.

Занятия в кружке носят коллективный характер. Обучающиеся учатся сами составлять, подбирать и показывать упражнения под музыку, соответствующих уровню их физической подготовки.

В работе программы используются разные формы и методы организации занятий по фитнесу: игровая, круговая тренировка, стретчинг (расслабление), аэробная тренировка, партер-тренировка, специальные упражнения, беседа, тестирование.

Формирование самооценки и самоконтроля происходит посредством алгоритма, используемого в течение занятия в полном и сокращенном виде.

Материально-техническое обеспечение

- репетиционный зал, оборудованный зеркалами;
- аппаратуры для звукового сопровождения занятий (магнитофон, музыкальный центр и пр.);
- аудиоматериал;
- магнитофон;
- ноутбук;
- коврики – 15 штук;
- гимнастические палки – 15 штук;
- обручи – 15 штук;

Кадровое обеспечение программы. Педагог основного общего и дополнительного образования, учитель физической культуры.

Список используемой литературы Для педагогов

1. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий [Текст]: учебно-метод. пособие М.: «Терра-Спор, Олимпия Пресс», 2001. – 64с.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. – М.: Изд. «НЦ ЭНАС», 2002.-240с.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2т. Т. II. Частные методики: – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216с.
4. Литвинов Е.Н и др. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2001.-235с.
5. Мякинченко Е. Аэробная и силовая фитнес – тренировка: как добиться наилучшего результата? // Журнал оздоровительной тренировки для профессиональных инструкторов «Аэробика». 2000, лето. С 2-6.
6. Освальд, К.Стретчинг для всех/ К.Освальд, С.Баско. –М. : Изд-во «ЭКСМО- Пресс», 2001. – 192 с.
7. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова - М.: Издательский центр "Академия", 2006, 368с.
8. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников [Текст]: – М.: Изд-во Владос, 2003.-245с.
9. Физическая культура: Сценарии праздников и игровых занятий: 1-6 классы: Книга для учителя. – М.: Изд-во Первое сентября, 2003. – 244с.
10. Хёдман,А. Система Пилатеса: простые упражнения для дома, работы и отдыха [Текст]: пер. с англ. /А.Хёдман,Д.Г.Вуд.М. :София,2004. - 143 с.

Для детей

1. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/Д.: Феникс, 2002
2. Муравьев В.А. Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста. – М.: Айрис-пресс, 2004
3. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Терра-спорт, 2000.
4. Потапчук А.А. Фитнес: использование в практике лечебной и адаптивной физической культуры. Адаптивная физическая культура No1. – Москва. 2002
5. Сенченко О. В. Программа дополнительного образования по физической культуре для детей дошкольного возраста физкультурно-оздоровительный кружок в детском саду «Фитнес для детей»// Образовательные проекты «Совенок» для дошкольников. - 2015
6. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. Са-фи-дансе: Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство - пресс, 2000.