

Управление образования администрации Новоуральского городского округа  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
МАОУ «Гимназия № 41»

Рассмотрена на Методическом совете  
от «29» августа 2023 г. протокол № 4



Утверждена приказом  
директора МАОУ «Гимназия № 41»  
от «31» августа 2023 г. № 83

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
физкультурно - спортивной направленности  
«SHAFFLE»**

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Тюкина А.Н.,  
педагог дополнительного образования  
МАОУ «Гимназия № 41»

Новоуральск 2023 г.

## Пояснительная записка

Школа будущего – школа завтрашнего дня. Как хотим мы все видеть её большим и радостным домом. Сейчас в школе идут сложные процессы обновления содержания, методики и технологии обучения, введена новая структура учебных дисциплин, концептуальный уровень которых отражён в проекте Государственного образовательного стандарта.

Современная танцевальная аэробика – это очень динамичная структура, которая постоянно пополняет арсенал используемых средств и методов тренировки. Основным средством являются физические упражнения, вспомогательными – естественные силы природы и гигиенические факторы.

Включение танцевальной аэробики в учебную программу школьного физкультурного образования в качестве одного из базового вида физкультурно-спортивной подготовки продиктовано её широкой популярностью среди детей младшего, среднего и старшего возраста, молодежи и взрослого населения.

Танцевальная аэробика – один из самых молодых видов спорта. Это командный вид спорта, собравший всё лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. В последние десятилетия аэробика стала всё 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.

Всё это даёт основания активно привлекать к занятиям танцевальной аэробикой не только девочек, но и в равной степени мальчиков. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития школьников.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность

**Новизна** курса заключается в том, что она включает новое направление в спорте – танцевальную аэробику, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определённом уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Настоящая образовательная Программа способствует формированию у обучающихся знаний и умений в области танцевальной аэробики, которая заняла прочную лидирующую позицию среди подавляющего большинства видов

оздоровительных занятий. Отличием программы «SHAFFLE» от программы, взятой за основу, является то, что эта программа включает себя больше видов гимнастики. Не только художественную и ритмическую, но и виды оздоровительной аэробики, элементы современного танца Шаффл. Настоящая программа, созданная на основе художественной гимнастики и оздоровительной аэробики, расширяет границы возможностей детей и показана практически всем.

Программа курса включает в себя обязательный минимум информации, позволяющей существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры, а уроки строятся на сотрудничестве учителя и ученика. Программа предназначена для детей 7-10 лет. Занятия проводятся под музыку. Музыка используется не только как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений, но и как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, а положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка может быть использована и как фактор обучения, так как под музыку движения легче запоминаются. Образовательная Программа по танцевальной аэробике основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Они дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

**Актуальность** программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. Программа создает прочную основу для воспитания здорового человека, сильной, гармонично развитой личности, для расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности детей.

**Педагогическая целесообразность** программы по аэробике. Аэробика позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к занятиям спортом.

Как и многие другие виды спорта, аэробика, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному, поэтому данная программа будет взята за основу при формировании программы на следующий учебный год.

## **Цель программы:**

- физическое развитие и укрепление здоровья школьников посредством аэробики и танцев.

## **Задачи программы:**

### **Обучающие:**

Обучить воспитанников основам аэробики, танцев.

Укрепление здоровья и гармоничное здоровье детей;

Научить держать себя красиво и эстетически правильно.

Формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений;

### **Развивающие:**

Развитие интереса к занятиям спортом и физической культурой;

Развитие специфических качеств, необходимых для занятий гимнастикой: музыкальности, танцевальности, выразительности и творческой активности;

Улучшить координацию движений учащихся.

Развить хореографические способности у воспитанников.

Расширить художественно-эстетический опыт.

### **Воспитательные:**

1. Сформировать внутреннюю и внешнюю культуру воспитанников, положительное отношение к искусству танца, аэробики.

2. Воспитать красоту и мягкость движений, музыкальность, чувство ритма, эстетических качеств; развить творческие способности занимающихся;

3. Воспитать настойчивость, аккуратность и трудолюбие, эстетический вкус к прекрасному.

4. Привлечь родителей к творческой деятельности своих детей.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях обязательного минимума содержания образования по физической культуре и отражают основные направления педагогического процесса по развитию

физической культуры личности, теоретической, практической и физической подготовке обучающихся.

Программа предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую подготовку.

### **Психологические особенности детей**

В этот период в психике ребёнка происходят существенные изменения. К этому возрасту у него уже сформированы определённые житейские понятия, но продолжается процесс пристраивания сложившихся ранее представлений на базе усвоения новых знаний, новых представлений об окружающем мире. Школьное обучение способствует развитию его теоретического мышления в доступных для этого возраста формах. Благодаря развитию нового уровня мышления происходит перестройка всех остальных психических процессов, по словам Д. Б. Эльконина, "память становится мыслящей, а восприятие думающим".

Новообразованием 10-летнего возраста является рефлексия. Происходит преобразование не только в познавательной деятельности учащихся, но и в характере их отношения к окружающим людям и к самим себе. Именно к концу данного возраста у учащихся должны быть сформированы и другие новообразования: способность к саморегуляции, произвольность. Ведь, приступая к обучению в средней школе, несформированность или недостаточный уровень развития этих новообразований приведёт к сложностям в учебной деятельности.

Новообразования: произвольность, рефлексия, саморегуляция проходят в это время только начальный этап формирования. С возрастом они только будут усложняться и закрепляться, а также распространяться не только на ситуации, которые связаны с выполнением учебной деятельности, но и на другие сферы жизнедеятельности ребенка.

Учебная деятельность в 9-10 лет продолжает оставаться основной деятельностью школьника и оказывать влияние на содержание и степень развитости интеллектуальной и мотивационной сфер личности. Но в то же время учебная деятельность теряет своё ведущее значение в психическом развитии ребёнка. Её роль и место в общем развитии ребёнка существенно меняется.

Как только ребёнок поступает в школу, он только приступает, «знакомится» с учебной деятельностью, овладевает её основными структурными компонентами. Уже к 9-10 годам ученик овладевает самостоятельными формами работы. Данный возраст характеризуется

интеллектуальной и познавательной активностью, которая стимулируется учебно-познавательной мотивацией. Развитие и успешность ребёнка в большей степени будет зависеть не только от получения новых разнообразных знаний, новых сведений, но и от поиска общих закономерностей, и самое главное, от освоения самостоятельных способов добывания этих новых знаний.

К 9-10 годам сверстник и общение с ним начинают определять многие стороны личностного развития ребенка. В этом возрасте появляются притязания детей на определенное положение в системе личных и деловых взаимоотношений в классе, происходит формирование достаточно устойчивого статуса ученика в этой системе.

Возрастает количество негативных самооценок и при этом равновесие между негативными и позитивными самооценками нарушается в пользу первых. Дети наиболее часто проявляют недовольство собой не только в общении с одноклассниками, но и в процессе учебной деятельности. Критичность отношения к себе объясняется потребностью ребёнка в общей положительной оценке своей личности другими людьми и прежде всего взрослыми. Ребёнок ощущает необходимость в общей положительной оценке себя в целом, при этом оценка не должна зависеть от конкретных его результатов. Человек, на каком бы возрастном этапе он не находился, всегда нуждается в принятии его со стороны другими людьми. Но в возрасте 10-ти лет данная потребность выражена наиболее сильно. И она становится основой благоприятного личностного развития школьников в дальнейшем.

Данная образовательная Программа разработана для возрастной группы 7 – 10 лет.

Наполняемость групп: до 15 чел.

Дети принимаются в коллектив на основании их желания, согласия родителей и при отсутствии медицинских противопоказаний.

### **Сроки реализации программы**

Программа «Танцевальная аэробика» рассчитана на 1 год обучения – 34 часа.

### **Формы обучения:**

- 1.Беседа
- 2.Теоретико-практические занятия
- 3.Показательные выступления, спортивные мероприятия
4. Мастер-класс.
5. Открытое занятие.

**Основной формой деятельности** является работа со всем составом и групповое занятие. 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

**Режим занятий**

Занятия рассчитаны на 34 учебные недели – 34 часа, один раз в неделю *(при продолжительности академического часа 40 минут)*

<b>№</b>	<b>Раздел подготовки</b>	<b>Этап 1 года обучения</b>
1	Основы физической подготовки	0,3 часа в неделю
2	Специальная физическая подготовка	0,3 часа в неделю
3	Хореографическая подготовка	0,4 час в неделю
<b>Итого</b>		<b>34 часа</b>

**Ожидаемые результаты**

В процессе освоения образовательной Программы по танцевальной аэробике обучающимися должны быть достигнуты комплексные результаты:

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных способностях обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;

формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;

овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физической деятельности;

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;

определять наиболее эффективные способы достижения результата;

формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физической деятельности;

готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;



умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;

формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.

**Предметные результаты** изучения физической культуры отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности, а именно:

формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т.д.);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);

обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

взаимодействие со сверстниками;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств аэробики;

изложение фактов истории развития аэробики, Олимпийских игр современности, характеристики видов аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;

развитие основных физических качеств;

оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

организация и проведение со сверстниками смотров – конкурсов по видам аэробики, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;

подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов;

анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;

### **Критерии и способы определения результативности**

*Педагогическое наблюдение* (оценка педагогом) активности, инициативности обучающихся, культуры общения, организованности, ответственности, внешнего вида на занятиях и на мероприятиях, настойчивость в процессе обучения, применения терминологии танцевальной аэробики и классического, народного экзерсиса на занятиях.

*Педагогический анализ результатов тестирования:*

знания лексики и терминологии танцевальной аэробики и классического, народного экзерсиса;

степени развития способности ориентироваться в пространстве;

развитие гибкости плечевого пояса, гибкости позвоночного столба, гибкости тазобедренных суставов;

участия обучающихся в мероприятиях (концертах, конкурсах).

*Мониторинг* для отслеживания результативности используются:

контрольные задания и тесты;

педагогические отзывы;

ведение журнала учёта и посещаемости.

### **Формы подведения итогов реализации программы «Танцевальная аэробика»**

Открытый показ организованной деятельности для родителей и педагогов;

Участие в мероприятиях различного уровня;

Видеоматериалы;

Фотоотчёты.

фестивали

- конкурсы

- концерты

## Учебно-тематический план

Занятия 1 раз в неделю по 1 часу

	Название темы		Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
1	Теоретическая подготовка	ТБ, введение в образовательную программу.	0,5		0,5
2		Гигиена спортивных занятий.	0,5		0,5
3		Из истории аэробики	0,5		0,5
4	Общефизическая подготовка	Элементы строевой подготовки	0,5	2	2,5
5		Общеразвивающие упражнения для рук	0,5	2	2,5
6		Общеразвивающие упражнения для ног	0,5	2	2,5
7		Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	0,5	2	2,5
8	Специальная физическая подготовка	Базовые шаги и связки	0,5	6	6,5
9		Упражнения на развитие осанки	0,5	3	3,5
10		Упражнения на развитие гибкости	0,5	2	2,5
11	Хореографическая подготовка	Музыкальное сопровождение (темп, ритм)	0,5	2	2,5
12		Танцевальные элементы	0,5	5	5,5
		Танцевальный рисунок	0,5	2	2,5
13	Итоговое занятие				1
14	<b>ВСЕГО 36</b>				

## Содержание программы обучения

### Теоретическая подготовка:

#### *1 Вводное занятия.*

**Теория:** Знакомство с историей создания секции «Аэробика», с его традициями.

**Практика:** инструктаж по технике безопасности и знакомство с правилами поведения на занятиях.

#### *Гигиена, режим дня и питание*

**Теория:** Понятие о личной гигиене и гигиеническом обеспечении занятий. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Понятие о рациональном питании, режиме питания и регулировании веса тела спортсмена. Понятие о системе мероприятий по профилактике вредных привычек.

### Общефизическая подготовка:

#### *2.1. Теория:*

- понятия техники выполнения упражнений с различными группами мышц.

#### *2.2. Практика:*

- ритмогимнастика (строевые упражнения, упражнения с предметами);
- общеразвивающие упражнения;
- упражнения без предметов;
- упражнения с предметами.

### 3. Специальная физическая подготовка:

#### *3.1 Теория:*

- правила выполнения упражнений на развитие гибкости;

- техника исполнения элементов танцевальной аэробики;

- правила комбинирования элементов танцевальной аэробики в танцевальные связки.

#### *Практика:*

- упражнения для развития амплитуды движений и гибкости;

- упражнения на развитие координации движений, координационной памяти;

- изучение и совершенствование исполнения элементов танцевальной аэробики.

#### **4. Хореографическая подготовка:**

##### **4.1 Теория:**

- основные понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат в аэробике;

- техника выполнения танцевальных элементов;

- техника работы в танцевальном рисунке.

##### **4.2. Практика:**

- упражнения для развития музыкального темпа, ритма;

- элементы танцевальной аэробики;

- элементы современного танца Шаффл.

**5. Итоговое занятие:** исполнение выученных танцевальных композиций, концертных номеров.

#### **Методическое обеспечение программы**

	Тема	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактические материалы	Техническое оснащение, оборудование	Форма подведения итогов
1.	<b>Теоретическая подготовка</b> <b>Вводное занятие</b>	Лекция-беседа	Иллюстративные объяснительные	Инструктаж по технике безопасности;	Зал со стульями, видеопроектор ноутбук, экран	Собеседование
2.	<b>Гигиена, режим дня и питание</b>	Лекция-беседа	Иллюстративные объяснительные	Литература по питанию	видеопроектор ноутбук, экран	Дискуссия
3.	<b>Основы музыкальной грамоты, музыка в движении. Терминология в аэробике</b>	Лекция-беседа	Музыкально-объяснительные	методические пособия по ритмике и аэробике	видеопроектор ноутбук, экран колонка	Контроль ритма: (хлопки и счёт музыки)
4.	<b>Общая физическая подготовка (ОФП):</b>	Учебно-тренировочное комплексное, игровое занятие	Голосовые сигналы (счёт, подсказки), вербальные команды, показ упражнений	Методические пособия по физической культуре	Спортивный зал колонка	Укрепление здоровья и активный образ жизни
	<b>Специальная</b>	Учебно-	Поточно-	Методические	Спортивный	Укрепление

5.	<b>я физическая подготовка (СФП):</b>	тренировочное, хореографическое занятие	фронтальный метод, сочетая одновременный показ упражнений и рассказ и вербальные, невербальные команды. Методы разучивания: сложения и блок-метод. Симметричное обучение	пособия по аэробике, и физической культуре.	зал колонка	здоровья и активный образ жизни
6.	<b>Хореографическая подготовка</b>	Учебно-тренировочное, хореографическое занятие	Поточно-фронтальный метод, сочетая одновременный показ упражнений и рассказ и вербальные, невербальные команды. Приём инструктирования	Методические пособия по аэробике, по хореографии.	Спортивный зал колонка	контроль техники выполнения базовых шагов, упражнений
7.	<b>Итоговое занятие</b>	Контрольное занятие	Показательный метод	-	Зал для выступлений	Зачёт

## Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Уч. часы	Дата
1.	ТБ, введение в образовательную программу Элементы строевой подготовки	1	
2.	Гигиена спортивных занятий. Из истории аэробики	1	
3.	Техника выполнения упражнений для рук без предмета. Общеразвивающие упражнения для рук, ног, туловища, шеи и спины. Базовые шаги и связки аэробики (марш, Step Touch, Open Step) Шаффл движение Kick (cutting shapes)	1	
4.	Общеразвивающие упражнения для рук, ног, туловища, шеи и спины. Базовые шаги и связки аэробики (Straddle, V-Step) Шаффл движение Kick (cutting shapes)	1	
5.	Упражнения на развитие гибкости. Базовые шаги и связки аэробики (Mambo, Mambo Side) Шаффл движение Kick (cutting shapes) вариация	1	
6.	Общеразвивающие упражнения для рук, ног, туловища, шеи и спины. Базовые шаги и связки аэробики (Cross, Curl) Шаффл движение Kick (cutting shapes) вариация	1	
7.	Упражнения на развитие гибкости. Базовые шаги и связки аэробики (Knee Up, Scrape Vine) Шаффл движение Reject kick	1	
8.	Общеразвивающие упражнения для рук, ног, туловища, шеи и спины.	1	

	Базовые шаги и связки аэробики (Kick Side, Kick Back) Шаффл движение Reject kick		
9.	Упражнения на развитие гибкости. Базовые шаги и связки аэробики (Touch heel, Touch cross back) Шаффл движение Reject kick	1	
10.	Общеразвивающие упражнения для рук, ног, туловища, шеи и спины. Комплекс танцевальных элементов Шаффл движение The-V	1	
11.	Упражнения на развитие гибкости. Комплекс танцевальных элементов Шаффл движение The-V	1	
12.	Общеразвивающие упражнения для рук, ног, туловища, шеи и спины. Танцевальный рисунок, отработка ритма, темпа. Шаффл движение The-V	1	
13.	Упражнения на развитие гибкости. Изучение танцевальных элементов в стилизации. Шаффл движение The-V вариация	1	
14.	Общеразвивающие упражнения для рук, ног, туловища, шеи и спины. Танцевальные движения в парах/тройках. Шаффл движение T-Step	1	
15.	Упражнения на развитие гибкости. Подготовка к постановке танцевальной композиции в стиле Шаффл. Шаффл движение T-Step	1	
16.	Упражнения на развитие туловища, шеи, спины. Танцевальный рисунок на середине зала Шаффл движение Crab	1	
17.	Упражнения на развитие гибкости. Танцевальные движения в парах/тройках.  Шаффл движение Crab	1	
18.	Упражнения на развитие туловища, шеи, спины. Постановка танцевальной композиции Шаффл движение Charlstone	1	



19.	Упражнения на развитие гибкости. Танцевальные шаги в разных стилях Развитие темпа, ритма. Шаффл движение Charlstone	1	
20.	Упражнения на развитие туловища, шеи, спины. Танцевальная композиция в стилизации. Шаффл движение Charlstone	1	
21.	Упражнения на развитие гибкости. Отработка танцевальной композиция в стилизации. Шаффл движение Kick and Step	1	
22.	Упражнения на развитие туловища, шеи, спины. Отработка танцевальной композиция в стилизации. Шаффл движение Kick and Step	1	
23.	Упражнения на развитие гибкости. Отработка танцевальной композиция в стилизации. Шаффл движение Kick and Step	1	
24.	Упражнения на развитие туловища, шеи, спины. Отработка танцевальной композиция в стилизации.	1	
25.	Упражнения на развитие гибкости. Отработка танцевальной композиция в стилизации. Шаффл движение Toe Circle	1	
26.	Упражнения на развитие туловища, шеи, спины. Отработка танцевальной композиция в стилизации. Шаффл движение Toe Circle	1	
27.	Упражнения на развитие гибкости. Отработка танцевальной композиция в стилизации. Шаффл движение Toe Circle	1	
28.	Упражнения на развитие туловища, шеи, спины. Отработка танцевальной композиция в стилизации.	1	

	Шаффл движение Airwalk		
29.	Упражнения на развитие гибкости. Отработка танцевальной композиция в стилизации. Шаффл движение Airwalk	1	
30.	Упражнения на развитие туловища, шеи, спины. Отработка танцевальной композиция в стилизации. Шаффл движение Airwalk	1	
31.	Упражнения на развитие гибкости. Отработка танцевальной композиция в стилизации. Шаффл движение C-walk	1	
32.	Упражнения на развитие туловища, шеи, спины. Отработка танцевальной композиция в стилизации. Шаффл движение C-walk	1	
33.	Упражнения на развитие гибкости. Отработка танцевальной композиция в стилизации. Шаффл движение C-walk	1	
34.	Закрепление знаний. Итоговое занятие	1	

## Список литературы

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под.ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
3. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.
4. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.
5. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.
6. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
7. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.
8. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер – М. Физкультура и спорт. – 1994 г.
- 8.15. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201166

Владелец Великов Андрей Владимирович

Действителен с 12.09.2023 по 11.09.2024