

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Дворец творчества детей и молодежи»
Копейского городского округа

РЕКОМЕНДОВАНА
Методическим советом
МУДО ДТДиМ
Протокол №1 от «24» августа 2020г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МУДО ДТДиМ
Т.В.Сапожникова
«25» августа 2020г. №180

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЖИЗНЬ В ДВИЖЕНИИ»**

Физкультурно-спортивная направленность
Возраст обучающихся 7-18 лет
Срок реализации 1 год

Составитель:
Дробыш Олеся Александровна
педагог дополнительного образования

Копейск
2018

Пояснительная записка

В настоящее время по всему миру и в нашей стране всё большую популярность приобретают фитнес-программы.

Фитнес-аэробика может предложить современному подростку:

- Двигательную активность
- Разнообразие движений
- Увлекательную познавательную деятельность
- Здоровый образ жизни
- Спортивные достижения

Стоит отметить, что фитнес — это еще и определенная эстетика. Музыка, игра, творчество гармонично слились в единый сплав, превращая занятия фитнесом в искрометный праздник, в некое действо, где красиво то, что светло, радостно и жизнеутверждающе. Фитнес противопоставил тоске и унынию веру в активную и яркую жизнь.

Направленность программы «Жизнь в движении» - физкультурно-спортивная. Смысловая ориентация - овладение занимающимися основами техники аэробики, развитие и совершенствование жизненно важных умений и навыков. Концептуальный подход к реализации программы - оздоровление учащихся, пропаганда здорового образа жизни.

Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система.

Подростковый возраст — это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У детей этого возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

В программе отражены **основные принципы** физической подготовки учащихся.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

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

Воспитательно-оздоровительная работа в рамках программы «Танцевальный фитнес» включает в себя четыре направления:

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

Актуальность программы: программа выходит за рамки основной образовательной программы и соответствует психофизическим особенностям детей школьного возраста.

Цель программы:

развитие творческих способностей, духовное, нравственное и эстетическое совершенствование детей с помощью сохранения и укрепления здоровья, развития основных физических качеств и двигательных способностей.

Программа решает следующие **задачи:**

- обогащение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- всестороннее гармоничное развитие тела;
- формирование музыкально-двигательных умений и навыков;
- воспитание волевых качеств;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств.

Как и в любом виде двигательной активности, на занятиях объединения решаются три основных типа педагогических задач:

- образовательные - формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей;

- воспитательные - развитие позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни.

- оздоровительные - укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие; формирование ценностного отношения к своему здоровью.

Данная программа по общей физической подготовке составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», примерными требованиями к программе дополнительного образования детей (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации, Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей – от 11 декабря 2006 года № 06-1844), с требованиями и нормами СанПин 2.4.4.1251-03, и другими нормативными документами Министерства образования и науки Российской Федерации.

Программа «Жизнь в движении» рассчитана на 1 год обучения (144 часа). Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятий 45 минут

Структура занятия аэробикой включает в себя следующие этапы:

- разминка
- основная часть занятия
- заключительная часть занятия.

Разминка. Общее разогревание организма учащихся, подготовка к предстоящим нагрузкам.

Основная часть. Традиционно основная часть занятия включает в себя классическую аэробику и хореографические элементы, однако, в зависимости от направленности занятия, последовательность и продолжительность составляющих основную часть занятия может быть различной.

Заключительной частью занятия является стрейтч, который призван решить следующие задачи:

- восстановить длину мышц до исходного состояния, так как во время выполнения силовых упражнений мышцы имеют тенденцию к укорочению;
- умеренно развить гибкость – возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);
- постепенно снизить обменные процессы в организме;

• понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному.

Краткое описание основных методов и технологий.

При реализации данной программы используются словесные, наглядные и практические методы обучения.

Основными **формами** учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль;
- тестирование.

Ожидаемые результаты

По окончании **срока реализации программы**, учащиеся должны

знать:

- правила безопасности труда и личной гигиены
- основные хореографические понятия (правильная осанка постановка рук и ног);

- названия шагов в фитнесе;

уметь:

- пользоваться инвентарем;
- владеть чувством ритма.
- исполнять не сложные танцевальные элементы;
- распознавать характер музыки.
- правильно выполнять танцевальные шаги фитнеса;
- работать в коллективе.
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни для повышения работоспособности, укреплении здоровья, для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, для включения занятий фитнесом в активный отдых и досуг.

Обучающиеся должны

знать и помнить:

- правила безопасного поведения;
- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
- смысл спортивной и хореографической терминологии;
- основные понятия музыкальной грамоты;

Механизм оценки результатов.

В конце года обучения проводятся контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке с анализом результатов тестов.

Диагностический инструментарий для оценки результативности программы

Диагностика образовательной программы

Определение практических знаний учащихся проводится в соответствии с ожидаемыми результатами образовательной программы по годам обучения.

Оценка знаний и умений проводится по 10-ти бальной шкале, где каждый балл соответствует определенному уровню.

Форма проведения – сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Низкий – от 1 до 3 баллов, средний – от 4 до 7 баллов и высокий – от 8 до 10 баллов.

Формы проведения занятий:

- классическая аэробика;
- упражнения на координацию;
- упражнения с элементами стретчинга;
- Упражнения с инвентарем.

Ожидаемые результаты:

В результате освоения данной программы воспитанники должны

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий.

Знать и иметь представление:

- О режиме дня и двигательном режиме;
- о влиянии занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособности;
- о гигиенических правилах при выполнении физических упражнений;
- о причинах травматизма на занятиях фитнесом и правилах его предупреждения;
- о правильной осанке и причинах нарушений осанки.

У учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;

Следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов. Итоговый анализ работы проводится в конце года в виде творческого отчета- проекта о работе в данной группе.

Критерии оценки двигательных навыков учащихся

Практическая подготовка по ОФП и СФП +базовые шаги.

Низкий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Средний уровень – двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок

Высокий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок.

Таблица контрольных нормативов ОФП

№п/п	Контрольные нормативы	8-10 баллов	5. баллов	1-3 балла
1.	Челночный бег 10метров	9.0	9.2	9.4
2.	Отжимания 30-20 сек	6	4	2
3.	Пресс за 30 сек	15	14	13
4.	Приседания 30 сек	20	15	10
5.	Прыжки из приседа за 20 сек	-	-	-
6.	Шаги классической аэробики	-	-	-

Таблица контрольных нормативов СФП

№п/п	Контрольные нормативы	8-10 баллов	5-7 баллов	1-3 балла
1.	Шпагат в 3 положениях	полное касание бёдер пола	неполное касание	до пола 20 см
2.	Мост задержка 10 сек	10 сек	5 сек	3 сек
3.	Наклоны вперед из седа, ноги вместе задержка 10 сек	10 сек	5 сек	3 сек
4.	Равновесие ласточка 15 сек	15сек	10сек	5сек
5.	Равновесие дерево 15 сек	15сек	10 сек	5сек

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1 год обучения
предмет - Аэробика

	Тема занятия	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Инструктаж Вводное занятие	1	1	2	
2.	Тестирование физических качеств, функциональной подготовленности.	2	-	2	Сдача нормативов
3.	Знакомство с базовыми и альтернативными шагами аэробики.	5	1	6	Тестирование
4.	ОФП- подготовка	12	-	12	Сдача нормативов
5.	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	12	-	12	Тестирование
6.	Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление.	6	-	6	Тестирование
7.	Закрепление базовых шагов.	12	-	12	Тестирование
8.	Акробатические и гимнастические элементы.	11	1	12	Тестирование
9.	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики с движениями рук.	5	-	5	Показательные выступления
10.	Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики с движениями рук.	6	-	6	Показательные выступления
11.	Составление и изучение музыкальной композиции	12	2	14	Показательные выступления
12.	Совершенствование и закрепление музыкальной композиции	10	-	10	Показательные выступления
13.	Зачет музыкальной композиции	2	-	2	Показательные выступления

14.	Совершенствование техники базовых элементов аэробики.	11	-	11	Тестирование
15.	Упражнения для мышц ног.	4	-	4	Сдача нормативов
16.	Упражнения для мышц брюшного пресса.	4	-	4	Сдача нормативов
17.	Упражнения для мышц рук	3	-	3	Сдача нормативов
18.	Изменение темпа при выполнении музыкальных композиций.	12	-	12	Показательные выступления
19.	Добавление силовых элементов. Базовые элементы и их разновидности.	12	-	12	Сдача нормативов
20.	Обучение элементам латиноамериканских танцев.	11	1	12	Тестирование
21.	Совершенствование техники базовых элементов аэробики. Развитие гибкости.	12	-	12	Тестирование
22.	Классическая аэробика.	12	-	12	Показательные выступления
23.	Акробатические и гимнастические элементы.	12	-	12	Показательные выступления
24.	Составление и совершенствование итоговой музыкальной композиции из изученных упражнений.	18	-	18	Показательные выступления
25.	Зачет итоговой музыкальной композиции из изученных упражнений.	2	-	2	Показательные выступления
26.	Контрольный урок. Тестирование «техника выполнения упражнений фитнес-аэробики».	2	-	2	Тестирование
		144	6	138	

К концу 1-ого учебного года дети знают:
технику безопасности при выполнении танцевальных движений;
правила личной гигиены;

темпы музыки;
специальную терминологию;
умеют:
выполнять комплексы базовой и танцевальной аэробики;
выполнять простейшие акробатические движения;
выступать в коллективных показательных композициях.

Содержание программы.

1 год обучения

ТЕМА 1: Инструктаж. Вводное занятие. Знакомство учащихся с программой курса и ТБ

ТЕМА 2: Тестирование физических качеств обучающихся, функциональной подготовленности. Упражнения, которые помогут определить уровень физической подготовленности детей (координация, гибкость, растяжка...)

ТЕМА 3: Знакомство с базовыми и альтернативными шагами аэробики. (Step-touch, V-step, Scoop)

ТЕМА 4: ОФП- подготовка. Направлены на то, чтобы развить у занимающегося такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость и т.д.

ТЕМА 5: Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем

темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.

ТЕМА 6: Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление.

Тема 7: Закрепление изученных базовых шагов фитнес-аэробики. (Step-touch, V-step, Scoop)

ТЕМА 8: Акробатические и гимнастические элементы. Изучение «коробочки», «березки», кувырков, различных переворотов. Исполнение «колеса», рондата, «мостика» и т.д.

ТЕМА 9: Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в сочетании с движениями рук.

ТЕМА 10: Составление и изучение простой музыкальной композиции по фитнес-аэробике.

ТЕМА 11: Совершенствование и закрепление музыкальной композиции.

ТЕМА 12: Зачет музыкальной композиции.

ТЕМА 13: Совершенствование техники базовых элементов аэробики. Оработка базовых элементов.

ТЕМА 14: Упражнения для мышц ног.

ТЕМА 15: Упражнения для мышц брюшного пресса.

ТЕМА 16: Упражнения для мышц рук.

ТЕМА 17: Изменение темпа при выполнении музыкальных композиций (ускорение, замедление).

Изменение геометрии движения: движение с продвижением вперед или назад, с разворотом.

ТЕМА 18: Добавление силовых элементов. Базовые элементы и их разновидности (средний темп).

ТЕМА 19: Обучение элементам латиноамериканских танцев. (Mambo — вариация танцевального шага мамбо, Cha-cha-cha)

ТЕМА 20: Совершенствование техники базовых элементов аэробики. Развитие гибкости.

ТЕМА 21: Классическая аэробика. Основана на танцевальных движениях.

ТЕМА 22: Акробатические и гимнастические элементы.

ТЕМА 23: Составление и совершенствование итоговой музыкальной композиции из изученных упражнений.

ТЕМА 24: Зачет итоговой музыкальной композиции из изученных упражнений.

ТЕМА 25: Контрольное занятие. Тестирование «техника выполнения упражнений фитнес-аэробики».

Календарный учебный график на 2020-2021 учебный год
 дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - «Жизнь в движении»
 предмет аэробика

	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль				август				Всего часов	Теория					
	01/09-06/09	07/09-13/09	14/09-20/09	21/09-27/09	28/09-04/10	05/10-11/10	12/10-18/10	19/10-25/10	26/10-01/11	02/11-08/11	09/11-15/11	16/11-22/11	23/11-29/11	30/11-06/12	07/12-13/12	14/12-20/12	21/12-27/12	28/12-03/01	04/01-10/01	11/01-17/01	18/01-24/01	25/01-31/01	01/02-07/02	08/02-14/02	15/02-21/02	22/02-28/02	01/03-07/03	08/03-14/03	15/03-21/03	22/03-28/03	29/03-04/04	05/04-11/04	12/04-18/04	19/04-25/04	26/04-02/05	03/05-09/05	10/05-16/05	17/05-23/05	24/05-30/05	31/05-06/06	07/06-13/06	14/06-20/06	21/06-27/06	28/06-04/07	05/07-11/07	12/07-18/07	19/07-25/07	26/07-01/08			02/08-08/08	09/08-15/08	16/08-22/08	23/08-31/08	
календарные недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52			
учебные недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			18	19	20	21	22	23	24	25	26	27		28	29	30	31	32	33	34	35	36																
1 год обучения	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4	4	4	4	4	4	4	4															144	6	

- учебное занятие по расписанию
- текущая и промежуточная аттестация
- каникулярный период

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение программы направлено на оптимизацию учебно-воспитательной деятельности педагогического коллектива в целях совершенствования профессионального мастерства, выработки новых педагогических решений.

Системное построение образовательного цикла обеспечивает наиболее эффективное развитие художественной одаренности учащихся, помогает в формировании гармоничной творческой личности, обладающей высокими коммуникативными способностями. Успешная реализация программы возможна при строгом соблюдении алгоритма всего десятилетнего образовательного цикла.

Реализация принципа преемственности в развитии педагогических явлений обеспечивает оптимальный и плавный переход ребенка с одного уровня обучения на другой, и способствует развитию учащихся с учётом их индивидуально-личностных особенностей.

В проведении занятий используются разнообразные методы обучения, которые являются кратчайшими способами достижения широкого круга дидактических задач, а их систематика обладает развивающей (включение личности в процесс обучения, вовлечение в творческую деятельность), компенсаторской, креативной и рекреативной функциями, а также функцией самореализации личности каждого учащегося в объединении. Используются методы обучения:

1) по источнику знаний:

-словесные (рассказ, объяснение, беседа);

- наглядные (демонстрация, образцовый показ, др.);

-практические (выполнение упражнений, их самостоятельный разбор, репетиционная работа).

2) по характеру деятельности: репродуктивный; частично- поисковый.

Методическое обеспечение учебно-воспитательной работы:

-работа с инструктивными документами;

- методический анализ уроков и выступлений, самоанализ;

Участие в работе профильного методического объединения хореографического отдела, консультации методической, валеологической и психологической служб, составление и подготовка наглядного дидактического материала, методических пособий и рекомендаций по хореографии;

Обеспечение методически полезным и наглядным музыкальным постановочным материалом, который является не только учебным, но и концертным; создание хореографических постановок, представляющих интерес для педагогов других танцевальных коллективов учреждений дополнительного образования детей.

Основными организационными формами занятий являются: урок, репетиция, беседа, встреча, концертное выступление, экскурсия и др.

Содержанием занятий является изучение и исполнение танцев, а также учебно-тренировочная подготовительная работа, необходимая для достижения хорошего качества исполнения.

Создавая их, руководители должны учитывать возрастные особенности детей.

Работая над постановкой танцев, руководителям-постановщикам следует находить такие формы, которые бы отвечали возможностям детского возраста и, одновременно, сохраняли черты подлинного искусства. С детьми необходимо работать вдумчиво, требовательно, систематически, не забывая о том, что в работе хореографа не бывает мелочей. Готовясь к занятиям, руководитель подбирает такие танцевальные движения, которые понятны детям, доступны для восприятия, исполнения, как по своему содержанию, так и по характеру.

Организация образовательной деятельности строится с учетом задач, содержания и форм работы в коллективе, а точнее отталкивается от них. Она заключается в составлении расписаний занятий в группах, ведении журнала посещаемости, выборе родительского комитета и детских органов самоуправления, составлении тематических планов, организации групп по возрастам, знакомстве с вновь пришедшими учениками.

Забота о художественном оформлении танцевального помещения, где проводятся занятия, о чистоте и порядке в репетиционных залах, сохранности станков, зеркал, музыкального инструмента и т.д., проверка внешнего вида учеников, формы одежды для занятий девочек и мальчиков (репетиционный костюм, соответствующая обувь, прическа и др.), - это тоже неотъемлемая часть общей организации деятельности.

Программный материал дает возможность осваивать сюжетно-тематические произведения и привлекать высокохудожественную музыку - классическую, народную, современную. В процессе постановочной работы. Во время репетиций дети приучаются к сотворчеству; у них развивается художественное воображение, ассоциативная память, творческие способности; учащиеся осваивают музыкально-творческую природу

искусства, учатся передавать идейный смысл музыки и содержание образов движением.

Первостепенное значение в деле эстетического воспитания имеет музыка, которую слышат учащиеся на уроках и в постановочной практике. Она подбирается с учетом доступности и художественности, будь то народные мелодии и ритмы или произведения композиторов-классиков и современных авторов.

Интеграция родителей в образовательный процесс является условием успешной реализации программы. Каждый учебный год начинается с родительского собрания, где родители знакомятся с творческими планами коллектива, системой работы. Родители оказывают посильную помощь в пошиве костюмов, организации концертных поездок. В течение учебного года проводятся совместные вечера, "огоньки" детей и родителей (Новый год, 8 марта и др.), а также открытые занятия и концерты для родителей. В конце учебного года проводится заключительное родительское собрание, на котором подводятся итоги, обсуждаются достижения каждого ребенка, определяются планы на лето, следующий учебный год

Таблица названий шагов в аэробике

п/п	№	Название шага	Выполнение шага
	1.	Степ-тач	Приставной шаг. Выполняется на 2 счета. «1» - шаг в сторону (назад или вперед), тяжесть тела распределяется на обе ноги. «2» приставить другую ногу на носок
	2.	Опен-степ	Выполняется на два счета. «1» - перенести тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу. «2» - носок свободной ноги «давит» на пол, притопывает
	3.	Ви-степ	«1» - с пятки шаг вперед - в сторону с одной ноги. «2» - продолжить аналогичное движение с другой ноги
	4.	Кёл	Из положения ноги врозь (чуть шире плеч) на счёт следует перенести тяжесть тела на правую ногу (колено при этом чуть согнуто) - «1». На счёт «2» левая нога сгибается назад таким образом, чтобы пятка прикоснулась к ягодице
	5.	А-степ	Выставление ноги на пятку. Выполняется на два счета. В исходном положении обе ноги полусогнуты. «1» - одна нога выставляется вперед или по диагонали вперед на пятку (разгибая колено). «2» - вернуться в исходное положение
	6.	Кросс	Выполняется на 4 счета. «1» - шаг правой вперед. «2» - перекрестный шаг левой ногой перед правой. «3» - шаг правой назад. «4» - шагом левой ноги назад вернуться в исходное положение

7.	Греп-вайн	Выполняется на 4 счета. «1» - шаг правой в сторону. «2» - шаг левой вправо сзади (перекрестно). «3» - шаг правой в сторону. «4» - приставить левую ногу к правой
8.	Мамба	Выполняется на 4 счета. «1» - шаг одной (правой) ногой на месте. «2» - небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью не переносить). «3» - перенести тяжесть тела на правую ногу и встать на нее. «4» - вернуться в исходное положение

Таблица хореографических терминов

№ п/п	Название шага	Выполнение шага
1.	Аллонже, Аллонди	Удлиненная позиция руки, закругленная позиция руки
2.	Релеве	Поднимание в стойку на носках и опускание в и. п.
3.	Батман жете	Нога из позиции, скользя по полу приподнимается(25 градусов) над полом, затем возвращается в и. п.
4.	Деми плие	полуприсед
5.	Батман тандю	Нога из позиции, на вытянутую стопу и носок, скользя по полу отводится вперед, в сторону, назад затем возвращается в и. п.
6.	Боди Ролл	Наклоны торса, связанные с поочередным перемещением центра корпуса во фронтальной плоскости
7.	Ронд де жанд партер	Круговое движение носком по полу; Ан деор наружу, Ан дедан-внутри.
8.	Пор де бра	Положения рук (удлиненная или закругленная позиция поз) с участием наклоном и поворотов головы, а так же перегибаний корпуса.

Методическое обеспечение

1. Специальная литература.
2. Аудиозаписи.
3. Диагностические карты по усвоению знаний, умений, навыков, карты индивидуального развития каждого учащегося.

Материально- техническое обеспечение:

- учебный класс (актовый зал);
- специальные коврики для занятий;
- спортивный инвентарь: утяжелители, гантели, палки гимнастические, фитболы;
- музыкальный центр;
- DVD-плеер.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

Для педагога:

1. Заметки по возрастной психологии. ДТДЮ: Психологическая служба, Петрозаводск, 1999.
2. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. М: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2-х томах: Теория и методика аэробики. Частные методики. М.: Федерация аэробики России, 2002.
4. Максимов В.Г. Педагогическая диагностика в школе: Учебное пособие для студентов ВУЗов, М.: Academia, 2002.
5. Максимова С.Г. Грамотная психодиагностика – и потребность, и необходимость. // Народное образование. – 2001.- №1. – С.116-111.
6. Монахов В.М. Как управлять вероятностью успешного достижения учащимися образовательного стандарта? // Школьные технологии. – 2002. - №1.- С.35-46.
7. Подласый И.П. Педагогический диагноз – средство эффективного влияния на развитие событий. // Школьные технологии. – 2003. -№5. – С.109-117.
8. Путкисто М. Стретчинг: Метод глубокой растяжки. М.: «СОФИЯ», 2003.
9. Рой М. Аэробика для глаз. М.: «ЭКСМО», 2004.
10. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М., 1997.
11. Степаненкова О.И. Значение физических упражнений и некоторых оздоровительных методик для укрепления здоровья: методическое письмо. Петрозаводск, 1990.
12. Фитнес-Аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей. М., 2009.

Для обучающихся:

1. Фитнес для детей и подростков. М., 1997.
2. Хедман А., Вуд Д.Г. Система пилатеса. М.: «СОФИЯ», 2004.
3. Ямилёва Т.С. Карта интеллектуально-творческого потенциала личности. // Дополнительное образование. – 2004. - №6. – С.24-27.