

Отдел образования администрации МР «Козельский район»
Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества»,
г. Козельск Козельского района Калужской области

«РАССМОТРЕНО»
на заседании методического
совета
Протокол № 1
от «28» августа
2023 года

«ПРИНЯТО»
на заседании педагогического
совета
Протокол № 1
от «29» августа
2023 года

«УТВЕРЖДЕНО»
Приказом директора
№ 32 -ОД от 31.08.2023 г.
Директор _____ Фирсов И.Я.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
художественной направленности**

«Веселые ступеньки»

**(срок реализации: 1 год,
возраст обучающихся: 8 - 10 лет)**

Автор - составитель:
Пахомова Ольга Владимировна
педагог дополнительного образования,

г. Козельск
2023 год

РАЗДЕЛ 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»
1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовые основания разработки ДООП

Год разработки: 2023 год.

Даты внесения изменений в программу:

Программа составлена в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов:

1) Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании»;

2) Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3) Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей»);

4) Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2016 № 996-р);

5) Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28),

6) Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлениях методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»);

7) Устава МКУ ДО «ДДТ г. Козельск Козельского района Калужской области»;

8) Локальных актов учреждения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Весёлые ступеньки» (Далее - Программа) имеет художественную направленность.

В работе над программой были использованы:

1. Образовательная программа (онлайн) дополнительного образования «Степ - аэробика. 1 категория», автор А. Баркова.

2. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Степ - аэробика», автор Кузнецова Екатерина Борисовна.

Актуальность дополнительной общеобразовательной программы заключается в том, что именно система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребёнку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой, спортом, танцами, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия для привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в процессе двигательной активности.

Отличительные особенности программы ориентированы на то, чтобы дети приобрели определённые знания по истории и теории аэробики (в частности, степ-аэробики), а также основополагающие практические умения и навыки в данной сфере. В программе предусмотрено ознакомление детей с различными видами упражнений, направленных на всестороннее развитие организма, которые помогают в достижении поставленной цели. Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того, чтобы сделать их ещё более интересными и насыщенными, используются индивидуальные снаряды – степы. С помощью степ-аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения. Но самый главный результат занятий степ-аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата.

Педагогическая целесообразность программы

Занятия по программе развивают концентрацию внимания, музыкальность, чувство ритма и пространства, развивают чувство уверенности в себе и повышают самооценку, способствуют расслаблению и ощущению хорошего самочувствия, вызывают эмоциональную разрядку. Регулярно посещая занятия, ребёнок становится более дисциплинированным, учится работать в коллективе и внимательно относиться к окружающим. У учащихся развиваются необходимые качества для общения в группе: эмоциональная устойчивость, самостоятельность, смелость, уверенность в себе, самоконтроль, адекватная самооценка.

Категория и возраст детей, участвующих в реализации программы: 8-10 лет.

Образовательная деятельность для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с локальным актом

учреждения (Положение о работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью МКУ ДО «ДДТ» г. Козельска).

Срок реализации программы: 1 год.

Объем программы: 72 часа

Количество обучающихся в группе: (ожидаемое минимальное количество и ожидаемое максимальное количество детей в одной группе) 12 человек.

Форма обучения: очная, возможно применение дистанционных технологий обучения на платформе «Сферум» для осуществления консультаций учащихся.

Условия реализации программы: настоящая ДООП реализуется в сетевой форме с привлечением ресурсов сторонней организации.

Учащимся предоставляется право на обучение по индивидуальному учебному плану в пределах осваиваемой образовательной программы в порядке, установленном локальным актом учреждения (Положение о порядке обучения по индивидуальному учебному плану МКУ ДО «ДДТ» г. Козельска).

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу или 1 раз в неделю по 2 часа.

1 академический час - 45 минут.

Форма организации образовательной деятельности – групповая.

Уровень сложности: стартовый.

Язык реализации программы: русский.

1.2. Цель и задачи программы

Цель - развитие двигательной активности детей посредством степ-аэробики с применением элементарных танцевальных движений, повышение работоспособности и укрепление здоровья.

Задачи программы:

Обучающие задачи:

- обучить технике базовых шагов на степ-платформе, применяя простейшие танцевальные элементы.

Развивающие:

- развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы;

- развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);

- развивать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнения на степ – платформах;

- развивать умения точно и синхронно выполнять простые движения под музыку.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;

- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни;

- воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;

- воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.

1.3. Содержание программы

Учебный план:

№	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля и аттестации
1	<i>Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности.</i>	1	1	-	Беседа.
2	<i>Теоретическая подготовка по структуре занятия.</i>	1	1		Беседа.
3	<i>Разучивание основных и базовых шагов Step и Step Up. Работа со счетом.</i>	4		4	выполнение практических заданий.
4	<i>Разучивание базовых шагов Basic step.</i>	13		13	выполнение практических заданий.
4.1	Разучивание базовых шагов Basic step в поперечном положении.	1		1	выполнение практических заданий.
4.2	Разучивание базовых шагов Basic step в поперечном положении со сменой ноги.	1		1	выполнение практических заданий.
4.3	Разучивание базовых шагов Basic step в продольном положении.	1		1	выполнение практических заданий.
4.4	Разучивание базовых шагов Basic step в продольном	1		1	выполнение практических

	положении со сменой ноги.				заданий.
4.5	Комбинации базовых шагов Basic step в продольном и поперечном положении со сменой ноги.	<i>1</i>		<i>1</i>	Выполнение практических заданий.
4.6	Разучивание базовых шагов Basic step в продольном положении с поворотом.	2		2	выполнение практических заданий.
4.7	Комбинации базовых шагов Basic step	6		6	Выполнение практических заданий.
5	<i>Разучивание базовых шагов V step.</i>	<i>16</i>		<i>16</i>	выполнение практических заданий.
5.1	Разучивание базовых шагов V step со сменой ноги.	2		2	выполнение практических заданий.
5.2	Разучивание базовых шагов V step попеременно с элементами танца.	2		2	выполнение практических заданий.
5.3	Разучивание базовых шагов диагонального продольного V stepa	4		4	выполнение практических заданий.
5.4	Разучивание базовых шагов V step поочередно со сменой ноги в прыжке	2		2	выполнение практических заданий.
5.5	Комбинации базовых шагов V step.	6		6	Выполнение практических заданий.
6	<i>Модификации из базовых шагов Step и Step Up, Basic step, V step.</i>	<i>11</i>		<i>11</i>	Выполнение практических заданий.
7	<i>Разучивание базовых шагов Knee Up (подъем колена)</i>	<i>18</i>		<i>18</i>	выполнение практических заданий.
7.1	Разучивание базовых шагов Knee Up со сменой ноги, мах в сторону, с захлестом (Curl)	2		2	выполнение практических заданий.
7.2	Разучивание базовых шагов Knee Up попеременно в диагональном положении	2		2	выполнение практических заданий.
7.3	Разучивание базовых шагов W Knee Up (2 колена)	2		2	выполнение практических заданий.

7.4	Разучивание базовых шагов W Knee Up со сменой ноги	2		2	выполнение практических заданий.
7.5	Разучивание базовых шагов W Knee Up попеременно	2		2	выполнение практических заданий.
7.6	Разучивание базовых шагов Repeat Knee Up (3 колена)	2		2	выполнение практических заданий.
7.7	Разучивание базовых шагов Repeat Knee Up со сменой ноги	2		2	выполнение практических заданий.
7.8	Разучивание базовых шагов Repeat Knee Up попеременно	2		2	выполнение практических заданий.
7.9	Комбинации базовых шагов Knee Up.	2		2	Выполнение практических заданий.
8	<i>Модификация из основных и базовых шагов.</i>	5		5	Выполнение практических заданий.
9	<i>Промежуточная аттестация</i>	1		1	Выполнение практических заданий.
10	<i>Итоговый контроль</i>	1		1	Выполнение практических заданий.
11	<i>Итоговое занятие</i>	1		1	Выполнение практических заданий.
	Итого:	72	2,5	69,5	

Содержание учебного плана:

1. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности.

Теория: Беседа о правилах поведения и технике безопасности на степ платформах. Знакомство с содержанием программы.

2. Теоретическая подготовка по структуре занятия

Теория: Беседа о структуре занятия, о пользе дыхательной гимнастики, питьевом режиме. Что такое разминка, основная часть, стретчинг, релаксация.

3. Разучивание основных и базовых шагов Step и Step Up. Работа со счетом.

Практика: Разучивание и выполнение базовых шагов Step и Step Up в диагональном положении со сменой ноги. Выполнение комбинаций базовых шагов Step и Step Up в диагональном положении со сменой ноги. Выполнение базовых шагов на счет.

4. Разучивание базовых шагов Basic step.

Практика: Разучивание и выполнение базовых шагов Basic step в поперечном и продольном положении, со сменой ноги и в продольном положении с поворотом. Выполнение комбинаций базовых шагов Basic step.

5. Разучивание базовых шагов V step.

Практика: Разучивание и выполнение базовых шагов V step со сменой ноги, попеременно с элементами танца и в прыжке. Выполнение диагонального продольного V stepa. Выполнение комбинаций базовых шагов V step.

6. Модификации из базовых шагов Step и Step Up, Basic step, V step.

Практика: Разучивание и выполнение модификаций из базовых шагов Step и Step Up, Basic step, V step.

7. Разучивание базовых шагов Knee Up (подъем колена).

Практика: Разучивание и выполнение базовых шагов Knee Up со сменой ноги, мах в сторону, с захлестом (Curl). Разучивание и выполнение базовых шагов Knee Up попеременно в диагональном положении, выполнение базовых шагов W Knee Up (2 колена) и со сменой ноги, базовых шагов Repeat Knee Up (3 колена) и со сменой ноги. Выполнение комбинаций базовых шагов Knee Up.

8. Модификация из основных и базовых шагов.

Практика: Разучивание и выполнение различных модификаций из основных и базовых шагов степ – аэробики, включая простейшие элементы танцевальных движений.

9. Промежуточная аттестация.

Практика: Выполнение практических заданий по итогам обучения в первом полугодии.

10. Итоговый контроль.

Практика: Выполнение практических заданий.

11. Итоговое занятие.

Практика: Подведение итогов за год.

1.4. Планируемые результаты

В результате обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Веселые ступеньки» должны быть достигнуты следующие результаты:

Предметные:

К концу обучения учащиеся должны **знать**:

- что такое степ-аэробика;
- названия базовых степ шагов;
- правила безопасного поведения при выполнении упражнений на степ – платформе.

К концу обучения учащиеся должны **уметь**:

- выполнять базовые шаги степ-аэробики;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- координировать свои движения;
- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу;
- корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога.

Метапредметные:

К концу обучения учащиеся **будут**:

- иметь представления о причинах травматизма на занятиях стэп-аэробикой и правилах его предупреждения;
- владеть основными навыками в степ – аэробике;
- владеть навыками самостоятельного выражения движений под музыку.

Личностные:

К концу года обучения учащиеся **будут**:

- через движения тела будут выражать свои эмоции и состояния;
- выражать индивидуальное стремление, творческое начало;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- проявлять вежливость и опрятность, быть приветливым;
- уверенными в себе, открытыми и общительными, не стесняться быть в чём- то непохожими на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

РАЗДЕЛ 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1. Календарно-тематический план.

№ п/п	Тема учебного занятия	Количество часов	Форма занятия
1	Вводное занятие. Игра на знакомство. Правила поведения и техника безопасности.	1	групповая
2	Теоретическая подготовка по структуре занятия	1	групповая
3	Разучивание основных и базовых шагов Step и Step Up. Работа со счетом.	1	групповая

4	Разучивание основных и базовых шагов Step и Step Up. Работа со счетом.	1	групповая
5	Разучивание основных и базовых шагов Step и Step Up. Работа со счетом.	1	групповая
6	Разучивание основных и базовых шагов Step и Step Up. Работа со счетом.	1	групповая
7	Разучивание базовых шагов Basic step в поперечном положении.	1	групповая
8	Разучивание базовых шагов Basic step в поперечном положении со сменой ноги.	1	групповая
9	Разучивание базовых шагов Basic step в продольном положении.	1	групповая
10	Разучивание базовых шагов Basic step в продольном положении со сменой ноги.	1	групповая
11	Комбинации базовых шагов Basic step в продольном и поперечном положении со сменой ноги.	1	групповая
12	Разучивание базовых шагов Basic step в продольном положении с поворотом.	1	групповая
13	Разучивание базовых шагов Basic step в продольном положении с поворотом.	1	групповая
14	Комбинации базовых шагов Basic step	1	групповая
15	Комбинации базовых шагов Basic step	1	групповая
16	Комбинации базовых шагов Basic step	1	групповая
17	Комбинации базовых шагов Basic step	1	групповая
18	Комбинации базовых шагов Basic step	1	групповая
19	Комбинации базовых шагов Basic step	1	групповая
20	Разучивание базовых шагов V step со сменой ноги.	1	групповая
21	Разучивание базовых шагов V step со сменой ноги.	1	групповая
22	Разучивание базовых шагов V step попеременно с элементами танца.	1	групповая
23	Разучивание базовых шагов V step попеременно с элементами танца.	1	групповая
24	Разучивание базовых шагов диагонального продольного V stepa	1	групповая
25	Разучивание базовых шагов диагонального продольного V stepa	1	групповая
26	Разучивание базовых шагов диагонального продольного V stepa	1	групповая
27	Разучивание базовых шагов диагонального продольного V stepa	1	групповая
28	Разучивание базовых шагов V step поочередно со сменой ноги в прыжке	1	групповая
29	Разучивание базовых шагов V step	1	групповая

	поочередно со сменой ноги в прыжке		
30	Комбинации базовых шагов V step.	1	групповая
31	Комбинации базовых шагов V step.	1	групповая
32	Комбинации базовых шагов V step.	1	групповая
33	Комбинации базовых шагов V step.	1	групповая
34	Комбинации базовых шагов V step.	1	групповая
35	Комбинации базовых шагов V step.	1	групповая
36	Промежуточная аттестация.	1	групповая
37	Модификации из базовых шагов Step и Step Up, Basic step, V step.	1	групповая
38	Модификации из базовых шагов Step и Step Up, Basic step, V step.	1	групповая
39	Модификации из базовых шагов Step и Step Up, Basic step, V step.	1	групповая
40	Модификации из базовых шагов Step и Step Up, Basic step, V step.	1	групповая
41	Модификации из базовых шагов Step и Step Up, Basic step, V step.	1	групповая
42	Модификации из базовых шагов Step и Step Up, Basic step, V step.	1	групповая
43	Модификации из базовых шагов Step и Step Up, Basic step, V step.	1	групповая
44	Модификации из базовых шагов Step и Step Up, Basic step, V step.	1	групповая
45	Модификации из базовых шагов Step и Step Up, Basic step, V step.	1	групповая
46	Модификации из базовых шагов Step и Step Up, Basic step, V step.	1	групповая
47	Модификации из базовых шагов Step и Step Up, Basic step, V step.	1	групповая
48	Разучивание базовых шагов Knee Up со сменой ноги, мах в сторону, с захлестом (Curl)	1	групповая
49	Разучивание базовых шагов Knee Up со сменой ноги, мах в сторону, с захлестом (Curl)	1	групповая
50	Разучивание базовых шагов Knee Up попеременно в диагональном положении	1	групповая
51	Разучивание базовых шагов Knee Up попеременно в диагональном положении	1	групповая
52	Разучивание базовых шагов W Knee Up (2 колена)	1	групповая
53	Разучивание базовых шагов W Knee Up (2 колена)	1	групповая
54	Разучивание базовых шагов W Knee Up со сменой ноги.	1	групповая

55	Разучивание базовых шагов W Knee Up со сменой ноги.	1	групповая
56	Разучивание базовых шагов W Knee Up попеременно.	1	групповая
57	Разучивание базовых шагов W Knee Up попеременно.	1	групповая
58	Разучивание базовых шагов Repeat Knee Up (3 колена).	1	групповая
59	Разучивание базовых шагов Repeat Knee Up (3 колена).	1	групповая
60	Разучивание базовых шагов Repeat Knee Up со сменой ноги.	1	групповая
61	Разучивание базовых шагов Repeat Knee Up со сменой ноги.	1	групповая
62	Разучивание базовых шагов Repeat Knee Up попеременно.	1	групповая
63	Разучивание базовых шагов Repeat Knee Up попеременно.	1	групповая
64	Комбинации базовых шагов Knee Up.	1	групповая
65	Комбинации базовых шагов Knee Up.	1	групповая
66	Модификация из основных и базовых шагов.	1	групповая
67	Модификация из основных и базовых шагов.	1	групповая
68	Модификация из основных и базовых шагов.	1	групповая
69	Модификация из основных и базовых шагов.	1	групповая
70	Модификация из основных и базовых шагов.	1	групповая
71	Итоговый контроль	1	групповая
72	Итоговое занятие	1	групповая

2.2 Условия реализации программы.

2.2.1. Кадровое обеспечение программы:

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным

программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее, чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется указанными организациями.

Основные обязанности педагога дополнительного образования:

- комплектует состав обучающихся детского объединения и принимает меры по его сохранению в течении срока обучения;
- осуществляет реализацию дополнительной образовательной программы;
- обеспечивает педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения), исходя из психофизической целесообразности;
- обеспечивает соблюдение прав и свобод обучающихся;
- составляет планы и программы занятий, обеспечивает их выполнение; ведет установленную документацию и отчетность;
- выявляет творческие способности обучающихся, способствует их развитию, формированию устойчивых профессиональных интересов и склонностей;
- поддерживает одаренных и талантливых обучающихся, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья;
- оказывает в пределах своей компетенции консультативную помощь родителям (лицам, их заменяющим), а также другим педагогическим работникам образовательного учреждения;
- выполняет правила и нормы охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты, обеспечивает охрану жизни и здоровья обучающихся в период образовательного процесса;
- оперативно извещает руководство о каждом несчастном случае, принимает меры по оказанию первой доврачебной помощи;
- проводит инструктаж обучающихся по безопасности труда на учебных занятиях с обязательной регистрацией в журнале регистрации инструктажа.

2.2.2. Материально-техническое обеспечение программы:

- зал для занятий степ – аэробикой;
- степ – платформы на каждого ребенка;
- гимнастические коврики на каждого ребенка;
- музыкальное оборудование;
- аудиотека для занятий степ-аэробикой.

2.3 Формы аттестации

Реализация программы «Веселые ступеньки» предусматривает *входную диагностику*, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входная диагностика осуществляется в форме просмотра, наблюдения педагога, собеседования.

В качестве форм *текущего контроля* могут использоваться наблюдения педагога, просмотры, фронтальный опрос по темам, выполнение индивидуальных заданий по темам программы.

Основным методом выявления результатов воспитания является педагогическое наблюдение за обучающимися в различных образовательных ситуациях, на учебных занятиях.

Промежуточная аттестация и итоговый контроль проводится в соответствии с Положением об аттестации обучающихся МКУ ДО «ДДТ» г. Козельска. Итоговый контроль проходит в форме выполнения практических заданий.

Обучающимся, успешно освоившим программу и прошедшим аттестацию в форме, предусмотренной программой, выдается документ, подтверждающий освоение программы (в соответствии с локальными нормативными актами Учреждения). В случае, если обучающийся по каким-либо причинам и обстоятельствам не смог завершить полное освоение ДООП, выдается справка об обучении установленного образца (в соответствии с локальными нормативными актами Учреждения).

2.4 Оценочные материалы

Критерии оценки результатов

Уровень освоения материала выявляется в процессе наблюдения, фронтального опроса, бесед, в выполнении практических и контрольных заданий. В течение года ведется индивидуальное педагогическое наблюдение за творческим развитием каждого обучающегося. Результаты освоения программного материала определяются по трём уровням: высокий, средний, низкий.

Высокий уровень: может воспроизвести не менее 80% полученных теоретических знаний, демонстрирует уверенное владение большей частью практических умений, проявляет воспитанность, самоорганизацию и коммуникативность в общении.

Средний уровень: может воспроизвести не менее 60% полученных теоретических знаний, демонстрирует достаточное для выполнения основных и базовых шагов, владение практическими умениями, проявляет воспитанность, самоорганизацию и коммуникативность в общении.

Низкий уровень: может воспроизвести менее 40% полученных теоретических знаний, демонстрирует недостаточное для выполнения основных и базовых шагов, владение практическими умениями, не всегда проявляет воспитанность, показывает низкий уровень самоорганизации и коммуникативности в общении.

Оценочные материалы, примеры тестовых и контрольных проверочных заданий вынесены в Приложении 1.

2.5 Методические материалы

Формы организации обучения

Формы занятий:

1. *По количеству участников:*

- групповые (12 человек);
- подгрупповые (6-8 человек);

2. *По методу обучения:*

- комбинированное занятие;
- практическая работа;
- творческие задания;
- консультация;
- воспитательное мероприятие.

Формы взаимодействия с родителями

1. Консультации для родителей.

Цель: решение разнообразных психологических, личностных, административных проблем, рекомендации по индивидуальному развитию ребенка, о его особенностях восприятия, мышления и других психических процессов.

2. Моделирование

Цель: включение родителя во взаимодействие с ребенком, ознакомить его с формами обучения.

3. Благодарственное письмо родителям

Цель: информирование родителей о достижениях обучающихся, выражение благодарности семье за помощь, активное участие, поддержку и инициативу.

4. Анкетирование

Цель: мониторинг удовлетворенности образовательными услугами.

Методы организации образовательного процесса

Занятия по программе организованы по принципу непрерывного обучения. Для поддержки интереса и двигательной активности детей в процессе реализации программы используются различные методы обучения:

1. Метод формирования сознания

- словесные (беседа, объяснение);
- работа с различными источниками: литературными, визуальными, видеоконтентом.

2. Метод практической работы

- упражнения;
- практические задания.

3. Метод наблюдения

4. Методы проблемного обучения:

- беседы;
- создание проблемных ситуаций (постановка проблемного вопроса, задания);

- объяснение основных понятий, терминов.

5. Метод игры

- подвижные игры;
- игры на внимание;
- игры на развитие памяти.

6. Наглядный метод обучения

- схемы;
- презентации
- видеоматериалы;

7. Активные методы

- выполнение практических занятий.

8. Психологические и социологические методы и приемы

- анкетирование родителей;
- тесты;
- создание и поиск решений различных ситуаций.

Структура занятия по степ аэробике.

Как правило, занятие по степ аэробике состоит из разминки, аэробной части, заминки (стретчинг - упражнения на растягивание), релаксации и психологического тренинга (свеча). Приложение 2.

2.7. Список литературы.

1. Егорова А.В. Программы лауреатов V Всероссийского конкурса авторских программ дополнительного образования детей.- Москва, 2003 г.
2. Гаврючина Л.В. Здоровье сберегающие технологии. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Хореография в аэробике. М.: Тровант; Троицк, 2000 г.

Педагогический мониторинг образовательной деятельности.

Для контроля знаний учащихся и проверки результативности обучения в начале и в конце учебного года проводится диагностика уровня двигательного развития ребенка по следующим параметрам и критериям:

1. Знание и умение выполнять базовые шаги: свободно воспроизводит базовые шаги - высокий (3 балла); выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога – средний (2 балла); затрудняется в выполнении базовых шагов – низкий (1 балл).
2. Грациозность: ребенок выполняет все упражнения красиво, грациозно - высокий (3 балла); ребенок выполняет упражнения с помощью педагога – средний (2 балла); ребенок не может повторить упражнения за педагогом - низкий (1 балл).
3. Гибкость: при наклоне у ребенка ладошки рук тянуться ниже степа- высокий (3 балла); ребенок достает степ ладошками– средний (2 балла); ребенок не может дотянуться до степа - низкий (1 балл).
4. Быстрота: ребенок подвижен, быстро выполняет упражнения- высокий (3 балла); ребенок менее подвижен, выполняет упражнения с помощью педагога– средний (2 балла); ребенок медлителен, требуется постоянно помощь педагога- низкий (1 балл).
5. Чувство ритма (соответствие ритма движений ритму музыки): соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма - высокий (3 балла); испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется – средний (2 балла); не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки - низкий (1 балл).
6. Координация движений: свободно координирует движения корпуса, рук, ног при переходе из позы позу, согласует свои движения с коллективным исполнением- высокий (3 балла); ребенок координирует движения корпуса, рук, ног при переходе из позы позу, согласует свои движения с коллективным исполнением с помощью педагога– средний (2 балла); ребенок не может координировать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы позу, не согласует свои движения с коллективным исполнением - низкий (1 балл).

Длительность каждой части урока степ-аэробики обычно составляет:

- Разминка (5-7 мин).
- Аэробная часть (20-25 мин).
- Заминка с растяжкой (стретчинг 5-7 мин).
- Релаксация (3-5 мин).
- «Свеча - прошедшая тренировка». Ребята садятся в круг и, передавая свечку, друг другу, рассказывают по очереди, как прошла для них тренировка, ее оценка, что получилось, что нет (3-5 мин).