

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 29.08.23
Директор _____ /Фирсов И. Я./

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
художественной направленности
«Танцующие карамельки»**
(срок реализации: 1 год,
возраст обучающихся: 10 - 17 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 молодёжи» (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.

1.1. Пояснительная записка

Актуальность и педагогическая целесообразность программы. В настоящее время занятия аэробикой популярны в молодежной и детской среде. Они привлекают эмоциональностью и созвучием современным танцам, степ аэробика позволяет исключить монотонности исполнения движений. Основой занятия по степ-аэробике является выполнение базовых шагов и их комбинаций - ритмичных и непрерывных движений на специальной степ-платформе. Для детей это базовые шаги с акцентом на правильное положение тела в пространстве и точную технику выполнения шагов и хореографии рук. Благодаря таким занятиям, дети скорее избавляются от неуклюжести, угловатости излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений.

Преимущества степ-аэробики: в степе используются те же упражнения, что и в классической гимнастике. Все они направлены на тренировку мышц сердца, на выработку лучшей координации движений. Степ-аэробика воздействует на тело комплексно, при этом деликатно корректирует форму ног, развивая нужную группу мышц. Тело будет более стройным, гибким, пластичным и выносливым. Степ-аэробика оказывает положительное действие на весь организм, укрепляя дыхательную, сердечно-сосудистую, мышечную и нервную системы, а также нормализуются артериальное давление и деятельность вестибулярного аппарата. Степ просто незаменим при гиподинамии, т. е. недостатком движения. Сегодня от гиподинамии страдает чуть ли не половина человечества, в которую входят и молодежь, и школьники.

Таким образом, актуальность программы в том, что дети очень много времени проводят в сидячем положении, имея малоподвижный образ жизни, что негативно сказывается на здоровье школьника, а данная программа способствует укреплению здоровья детей, развитию физических и танцевальных качеств, воспитывает в детях эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой, танцами и самостоятельной двигательной деятельности.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробике с простейшими танцевальными элементами. Оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений, пластику, синхронность и точность движений под музыку. У детей, занимающихся степ-аэробикой повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым). Степ аэробика

популярна во всем мире. Этот вид спорта известен более 10 лет, хотя в России о нем узнали совсем недавно. «Step» в переводе с английского языка буквально означает «шаг». Он в качестве аэробики был изобретен в США известным фитнес инструктором Джинной Миллер. Степ - аэробика - это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ платформе. Степ аэробика используется для профилактики заболеваний. Которые вызваны гиподинамией, т.е. недостатком движений. Она развивает подвижность в суставах. Формирует свод стопы. Тренирует равновесие и позволяет сжигать большое количество калорий. Занятия усложняется и, несмотря на внешнюю простоту, упражнения могут быть весьма непростыми, но в тоже время интересными для выполнения.

Категория и возраст детей, участвующих в реализации программы:
10-17 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.*

Объём 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».

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, 1 академический час - 45 минут.

Форма организации образовательной деятельности – групповая и подгрупповая.

Уровень сложности: базовый.

Язык реализации программы: русский.

1.2. Цель и задачи программы

Цель - формирование потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, включая простейшие танцевальные элементы, с применением степ платформы, сознательно применяя их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления 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: **Добавить 1 час в какой-либо раздел, не надо отводить час на комплектование группы**

№ п/п	Название модуля	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации контроля
1	<i>Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности.</i>	1	1		Беседа. Объяснение.

2	<i>Теоретическая подготовка по структуре занятия</i>	1	1		Беседа. Объяснение.
3	<i>Комбинации базовых шагов Step и Step Up</i>	3		3	Объяснение и выполнение практических заданий.
	Разучивание базовых шагов Step (касание степа) и попеременно	1		1	Выполнение практических заданий.
	Разучивание базовых шагов Step Up и попеременно.	1		1	Выполнение практических заданий.
	Комбинации базовых шагов Step и Step Up	1		1	Выполнение практических заданий.
4	<i>Разучивание комбинации базовых шагов Step Touch (приставной шаг)</i>	2		2	Объяснение и выполнение практических заданий.
5	<i>Комбинации и модификации базовых шагов Basic step.</i>	3		3	Выполнение практических заданий.
	Разучивание комбинаций базовых шагов Basic step в продольном и поперечном положении и со сменой ноги.	1		1	Выполнение практических заданий.
	Модификации базовых шагов Basic Step	2		2	Выполнение практических заданий.
6	<i>Комбинации и модификации базовых шагов V step.</i>	4		4	Выполнение практических заданий.
	Разучивание базовых шагов V step. поочередно со сменой ноги, в прыжке и в диагонально- продольном положении.	2		2	Выполнение практических заданий.
	Модификации базовых шагов V step.	2		2	Выполнение практических заданий.
7	<i>Комбинации и модификации базовых шагов T step.</i>	6		6	Выполнение практических заданий.
	Разучивание комбинаций базовых шагов T step попеременно со сменой ноги.	2		2	Выполнение практических заданий.

	Разучивание комбинаций базовых шагов T step в продольном и поперечном положении.	2		2	Выполнение практических заданий.
	Модификации базовых шагов T step	2		2	Выполнение практических заданий.
8	Комбинации и модификации базовых шагов Knee Up (подъем колена)	5		5	Выполнение практических заданий.
	Разучивание комбинаций базовых шагов Knee Up попеременно со сменой ноги, с хлопком и без хлопка	1		1	Выполнение практических заданий.
	Разучивание комбинаций базовых шагов W Knee Up (2 колена) попеременно со сменой ноги.	1		1	Выполнение практических заданий.
	Разучивание комбинаций базовых шагов Repeat Knee Up (3 колена) попеременно со сменой ноги.	1		1	Выполнение практических заданий.
	Модификации базовых шагов Knee Up (подъем колена).	2		2	Выполнение практических заданий.
9	Разучивание комбинаций базовых шагов Curl Back (захлест назад) попеременно со сменой ноги.	2		2	Объяснение и выполнение практических заданий.
10	Модификации базовых шагов: Basic step, V step, T step, Knee Up, Curl Back, Step Touch с элементами танцевальных движений.	10		10	Выполнение практических заданий.
11	Разучивание комбинаций базовых шагов Kick step (мах ногой в сторону) попеременно со сменой ноги.	2		2	Объяснение и выполнение практических заданий.
12	Комбинации базовых шагов Z step попеременно со сменой ноги.	2		2	Выполнение практических заданий.
13	Разучивание поворотов на step – платформе.	6		6	Объяснение и выполнение

					практических заданий.
	Разучивание поворотов на степ-платформе вправо	3		3	Выполнение практических заданий.
	Разучивание поворотов на степ-платформе влево	3		3	Выполнение практических заданий.
14	Модификации базовых шагов: Basic step, V step, Knee Up, Curl Back, Step Touch, Kick step, Z step, с поворотами и элементами танцевальных движений.	10		10	Выполнение практических заданий.
15	Разучивание базовых шагов Mambo попеременно со сменой ноги.	4		4	Объяснение и выполнение практических заданий.
16	Модификации базовых шагов	8		8	Выполнение практических заданий.
17	Промежуточная аттестация	1		1	Выполнение практических заданий.
18	Итоговый контроль	1		1	Выполнение практических заданий.
19.	Итоговое занятие	1		1	Выполнение практических заданий.
	ИТОГО:	72	2	70	

Содержание учебного плана:

1. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности.

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

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. Комбинации базовых шагов Step и Step Up

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.

4. Разучивание комбинации базовых шагов Step Touch (приставной шаг)

Практика: Разучивание базовых шагов Step Touch (приставной шаг).

5. Комбинации и модификации базовых шагов Basic step.

Практика: Разучивание комбинаций из базовых шагов Basic step в продольном и поперечном положении и со сменой ноги. Модификации базовых шагов Basic Step

6. Комбинации и модификации базовых шагов V step.

Практика: Разучивание комбинаций базовых шагов поочередно со сменой ноги, в прыжке и в диагонально- продольном положении. Модификации базовых шагов V step.

7. Комбинации и модификации базовых шагов T step.

Практика: Разучивание комбинаций базовых шагов T step попеременно со сменой ноги.

Разучивание комбинаций базовых шагов T step в продольном и поперечном положении. Выполнение модификации базовых шагов T step

8. Комбинации и модификации базовых шагов Knee Up (подъем колена)

Практика: Разучивание и выполнение комбинаций базовых шагов Knee Up попеременно со сменой ноги, с хлопком и без хлопка, комбинаций базовых шагов W Knee Up (2 колена) попеременно со сменой ноги, комбинаций базовых шагов Repeat Knee Up (3 колена) попеременно со сменой ноги. Выполнение модификации базовых шагов Knee Up (подъем колена).

9. Разучивание комбинаций базовых шагов Curl Back (захлест назад) попеременно со сменой ноги.

Практика: Разучивание и выполнение базовых шагов Curl Back (захлест назад) попеременно со сменой ноги.

10. Модификации базовых шагов: Basic step, V step, T step, Knee Up, Curl Back, Step Touch с элементами танцевальных движений.

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

11. Разучивание комбинаций базовых шагов Kick step (мах ногой в сторону) попеременно со сменой ноги.

Практика: Разучивание и выполнение базовых шагов Kick step (мах ногой в сторону) попеременно со сменой ноги.

12. Комбинации базовых шагов Z step попеременно со сменой ноги.

Практика: Разучивание и выполнение базовых шагов Z step попеременно со сменой ноги.

13. Разучивание поворотов на степ – платформе.

Практика: Разучивание поворотов на степ – платформе в правую и левую стороны поочередно.

14. Модификации базовых шагов: Basic step, V step, Knee Up, Curl Back, Step Touch, Kick step, Z step, с поворотами и элементами танцевальных движений.

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

15. Разучивание базовых шагов Mambo попеременно со сменой ноги.

Практика: Разучивание и выполнение базовых шагов Mambo попеременно со сменой ноги.

16. Модификации базовых шагов.

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

17. Промежуточная аттестация.

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

18. Итоговый контроль.

Практика: Выполнение практических заданий.

19. Итоговое занятие.

Практика: Выполнение практических заданий.

1.4. Планируемые результаты

В результате изучения курса «Танцующие карамельки» 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 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	Беседа и опрос
2	Теоретическая подготовка по структуре занятия	1	групповая
3	Разучивание базовых шагов Step (касание степа) и попеременно	1	групповая
4	Разучивание базовых шагов Step Up и попеременно.	1	групповая
5	Комбинации базовых шагов Step и Step Up	1	групповая
6	Разучивание комбинации базовых шагов Step Touch (приставной шаг)	1	групповая
7	Разучивание комбинации базовых шагов Step Touch (приставной шаг)	1	групповая
8	Разучивание комбинаций базовых шагов Basic step в продольном и поперечном положении и со	1	групповая

	сменной ноги		
9	Модификации базовых шагов Basic Step	1	групповая
10	Модификации базовых шагов Basic Step	1	групповая
11	Разучивание базовых шагов <i>V step</i> . поочередно со сменной ноги, в прыжке и в диагонально-продольном положении.	1	групповая
12	Разучивание базовых шагов <i>V step</i> . поочередно со сменной ноги, в прыжке и в диагонально-продольном положении.	1	групповая
13	Модификации базовых шагов V step.	1	групповая
14	Модификации базовых шагов V step.	1	групповая
15	Разучивание комбинаций базовых шагов T step попеременно со сменной ноги.	1	групповая
16	Разучивание комбинаций базовых шагов T step попеременно со сменной ноги.	1	групповая
17	Разучивание комбинаций базовых шагов T step в продольном и поперечном положении.	1	групповая
18	Разучивание комбинаций базовых шагов T step в продольном и поперечном положении.	1	групповая
19	Модификации базовых шагов T step.	1	групповая
20	Модификации базовых шагов T step.	1	групповая
21	Разучивание комбинаций базовых шагов Knee Up попеременно со сменной ноги, с хлопком и без хлопка	1	групповая
22	Разучивание комбинаций базовых шагов W Knee Up (2 колена) попеременно со сменной ноги.	1	групповая
23	Разучивание комбинаций базовых шагов Repeat Knee Up (3 колена) попеременно со сменной ноги.	1	групповая
24	Модификации базовых шагов Knee Up (подъем колена).	1	групповая
25	Модификации базовых шагов Knee Up (подъем колена).	1	групповая
26	Разучивание комбинаций базовых шагов Curl Back (захлест назад) попеременно со сменной ноги.	1	групповая
27	Разучивание комбинаций базовых шагов Curl Back (захлест назад) попеременно со сменной ноги.	1	групповая
28	Модификации базовых шагов: Basic step, V step, T step, Knee Up, Curl Back, Step Touch с элементами танцевальных движений.	1	групповая
29	Модификации базовых шагов: Basic step, V step, T step, Knee Up, Curl Back, Step Touch с элементами танцевальных движений.	1	групповая
30	Модификации базовых шагов: Basic step, V step, T step, Knee Up, Curl Back, Step Touch с элементами танцевальных движений.	1	групповая
31	Модификации базовых шагов: Basic step, V step, T step, Knee Up, Curl Back, Step Touch с элементами танцевальных движений.	1	групповая
32	Модификации базовых шагов: Basic step, V step, T step, Knee Up, Curl Back, Step Touch с элементами танцевальных движений.	1	групповая
33	Модификации базовых шагов: Basic step, V step, T step, Knee Up, Curl Back, Step Touch с	1	групповая

	элементами танцевальных движений.		
34	Модификации базовых шагов: Basic step, V step, T step, Knee Up, Curl Back, Step Touch с элементами танцевальных движений.	1	групповая
35	Модификации базовых шагов: Basic step, V step, T step, Knee Up, Curl Back, Step Touch с элементами танцевальных движений.	1	групповая
36	Промежуточная аттестация	1	групповая
37	Модификации базовых шагов: Basic step, V step, T step, Knee Up, Curl Back, Step Touch с элементами танцевальных движений.	1	групповая
38	Модификации базовых шагов: Basic step, V step, T step, Knee Up, Curl Back, Step Touch с элементами танцевальных движений.	1	групповая
39	Разучивание комбинаций базовых шагов Kick step (мах ногой в сторону) попеременно со сменой ноги.	1	групповая
40	Разучивание комбинаций базовых шагов Kick step (мах ногой в сторону) попеременно со сменой ноги.	1	групповая
41	Комбинации базовых шагов Z step попеременно со сменой ноги.	1	групповая
42	Комбинации базовых шагов Z step попеременно со сменой ноги.	1	групповая
43	Разучивание поворотов на степ-платформе вправо.	1	групповая
44	Разучивание поворотов на степ-платформе вправо.	1	групповая
45	Разучивание поворотов на степ-платформе вправо.	1	групповая
46	Разучивание поворотов на степ-платформе влево.	1	групповая
47	Разучивание поворотов на степ-платформе влево.	1	групповая
48	Разучивание поворотов на степ-платформе влево.	1	групповая
49	Модификации базовых шагов: Basic step, V step, Knee Up, Curl Back, Step Touch, Kick step, Z step, с поворотами и элементами танцевальных движений.	1	групповая
50	Модификации базовых шагов: Basic step, V step, Knee Up, Curl Back, Step Touch, Kick step, Z step, с поворотами и элементами танцевальных движений.	1	групповая
51	Модификации базовых шагов: Basic step, V step, Knee Up, Curl Back, Step Touch, Kick step, Z step, с поворотами и элементами танцевальных движений.	1	групповая
52	Модификации базовых шагов: Basic step, V step, Knee Up, Curl Back, Step Touch, Kick step, Z step, с поворотами и элементами танцевальных движений.	1	групповая
53	Модификации базовых шагов: Basic step, V step, Knee Up, Curl Back, Step Touch, Kick step, Z step, с поворотами и элементами танцевальных движений.	1	групповая
54	Модификации базовых шагов: Basic step, V step, Knee Up, Curl Back, Step Touch, Kick step, Z step, с поворотами и элементами танцевальных движений.	1	групповая

55	Модификации базовых шагов: Basic step, V step, Knee Up, Curl Back, Step Touch, Kick step, Z step, с поворотами и элементами танцевальных движений.	1	групповая
56	Модификации базовых шагов: Basic step, V step, Knee Up, Curl Back, Step Touch, Kick step, Z step, с поворотами и элементами танцевальных движений.	1	групповая
57	Модификации базовых шагов: Basic step, V step, Knee Up, Curl Back, Step Touch, Kick step, Z step, с поворотами и элементами танцевальных движений.	1	групповая
58	Модификации базовых шагов: Basic step, V step, Knee Up, Curl Back, Step Touch, Kick step, Z step, с поворотами и элементами танцевальных движений.	1	групповая
59	Разучивание базовых шагов Mambo попеременно со сменой ноги.	1	групповая
60	Разучивание базовых шагов Mambo попеременно со сменой ноги.	1	групповая
61	Разучивание базовых шагов Mambo попеременно со сменой ноги.	1	групповая
62	Разучивание базовых шагов Mambo попеременно со сменой ноги.	1	групповая
63	Модификации базовых шагов	1	групповая
64	Модификации базовых шагов	1	групповая
65	Модификации базовых шагов	1	групповая
66	Модификации базовых шагов	1	групповая
67	Модификации базовых шагов	1	групповая
68	Модификации базовых шагов	1	групповая
69	Модификации базовых шагов	1	групповая
70	Модификации 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 «Танцующие карамельки» 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.

Итоговый контроль проводится в соответствии с Положением об аттестации обучающихся МКУ ДО «ДДТ» г. Козельска. Итоговая аттестация 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 операций владение практическими умениями, проявляет воспитанность, самоорганизацию и коммуникативность в общении.

Низкий уровень: может воспроизвести менее 40% полученных теоретических знаний, демонстрирует недостаточное для выполнения основных операций 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 тянутся 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).

