

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство Образования Красноярского края

Главное управление образования администрации г. Красноярска

МАОУ СШ №135

РАССМОТРЕНО

На заседании ШМО
учителей эстетического
цикла

Протокол №1 27.08.2023

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Т.П. Горкун

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СШ
№ 135

Н.Н. Астахова
№ 01-04-89/п от 28.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса дополнительного образования

«Степ-аэробика»

Педагог дополнительного образования
Горкун Татьяна Павловна

Красноярск - 2023

Содержание:

1. Пояснительная записка, цели программы, задачи, новизна
2. Возраст детей. Режим занятий. Срок реализации. Методические рекомендации
3. Формы и методы организации работы с детьми
4. Планируемые результаты
5. Содержание курса
6. Календарно-тематическое планирование
7. Техника безопасности
8. Критерии определения уровня планируемых результатов учащихся
9. Мониторинг результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе
10. Мониторинг личностного развития ребенка в процессе освоения им дополнительной общеразвивающей программы
11. Условия для реализации программы
12. Литература

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Степ-аэробика» составлена на основе авторской дополнительной общеобразовательной программы «Степ–аэробика» Половинкиной С.Ю., учителя физической культуры высшей категории, модифицирована в части содержания и календарно - тематического планирования.

Нормативно- правовые основы

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации",
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года N 678-р
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утв. приказом Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. № 1008 .
- Устав ОУ

Общеразвивающие программы физкультурно – спортивного направления обогащают программу по физическому воспитанию, что благоприятно отражается на образовательном процессе в целом.

В настоящее время здоровье достаточно большого количества школьников ослаблено, много детей очень часто болеют. В основном преобладают заболевания органов дыхания, сердечно – сосудистые проблемы, нарушение осанки и плоскостопие. Это нацеливает педагогов разрабатывать новые современных технологии по сохранению и укреплению здоровья школьников.

Степ – аэробика – это комплекс ритмичных движений по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Занятия со степом напрямую способствуют формированию правильной осанки, укреплению и развитию сердечно – сосудистой, дыхательной и костно – мышечной системы, развивают подвижность в суставах, формируют свод стопы, тренируют равновесие. Область применения степа довольно широка – это и индивидуальная работа, и самостоятельная двигательная деятельность, и занятия по физической культуре.

Занятия аэробной направленности способствуют:

- развитию координационных способностей и тренировке вестибулярного аппарата,
- развитию чувства ритма;
- воспитанию общей и силовой выносливости;
- формированию и сохранению правильной осанки, снижению лишнего веса;
- развитию двигательной памяти и эстетическому воспитанию;
- выработке устойчивой привычки заниматься физическими упражнениями;
- профилактике заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- снижению психологического стресса и увеличению способности к релаксации, эмоциональной разрядке.

В основе степ - аэробики лежит хореография классической аэробики. Движения выполняются под музыку, темпом 128 - 132 ударов в минуту.

Важным условием реализации программы по избранной спортивной специализации степ – аэробики является организация учебного процесса, включающая в себя планирование учебного материала и создание условий для проведения занятий. При выборе программы по степ – аэробике одним из условий являются наличие спортивного зала или помещения переоборудованного под занятия фитнесом. Помещение должно быть оснащено необходимым инвентарем и оборудованием для занятий с детьми среднего и старшего школьного возраста.

При обучении и выполнении техники базовых элементов аэробики необходимо учитывать и соблюдать следующие рекомендации:

- сохранять правильную осанку (живот и ягодицы подтянуты, грудная клетка «раскрыта», сохранять все нормальные физиологические изгибы позвоночника);
- отсутствие излишнего разгиба в коленных суставах, а также их излишнего сгибания;
- упражнения необходимо выполнять на полной стопе (перекат с пятки на носок);
- сохранять естественный разворот стоп наружу, особенно при широких движениях;
- включать мышечный контроль на протяжении всего движения, не допускать инерционных движений;
- при выполнении «мамбо», повторов и выпадов пятка не ставится на пол;
- при зашагивании на степ-платформу сохранять естественный небольшой наклон корпуса вперёд (от лодыжек);
- ногу ставить на степ-платформу в середину на полную стопу. Носок и пятка со степ - платформы не должны свисать;
- расстояние до степ - платформы при выполнении зашагивания на неё равно примерно 1,5 ступни. При сходе с платформы на пол вначале ставится носок, а затем и вся стопа.

Цель программы: формирование здорового образа жизни и физическое развитие учащихся, повышение функциональных возможностей организма и самооценки на фоне укрепления здоровья в интересах улучшения успеваемости.

Задачи:

1. Укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию функциональных систем организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнений
3. Повышение общей физической подготовки и начальное воздействие на развитие специальных физических качеств.
4. Повышение специальной двигательной подготовки, развитие умений ощущать и дифференцировать различные параметры движений.
5. Освоение подготовительных, подводящих, базовых элементов и шагов степ-аэробики.
6. Освоение элементов хореографии.
7. Развитие музыкально-двигательной подготовки.
8. Воспитание интереса к регулярным занятиям степ- аэробикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

9. Участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

Новизна заключается в том, что она включает новое направление в здоровье сберегающей технологии; оздоровительную аэробику, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

Отличительные особенности программы основаны на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Данная программа отличается от других программ тем, что образовательная деятельность проходит по нескольким видам оздоровительной аэробики (базовая аэробика, фитбол-аэробика, танцевальная аэробика, стретчинг, силовая аэробика)

Возраст детей: 10-18 лет

Режим занятий: 2 раза в неделю

Срок реализации: 1 год

Комплектование групп: 2 группы по 12 человек

Режим занятий осуществляется в соответствии с расписанием занятий.

Методические рекомендации.

Содержание занятий степ - аэробикой учитывает морфофункциональные особенности школьников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдаются основные физиологические принципы:

- - рациональный подбор упражнений;
- - равномерное распределение нагрузки на организм;
- - постепенное увеличение объёма и интенсивности нагрузки.

Упражнения для степ - аэробики носят преимущественно циклический характер (в основном, это ходьба), вызывают активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливают обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям.

Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс степ-аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемые в медленном темпе. Занятия степ аэробикой обязательно сопровождаются бодрой ритмичной музыкой, которая создаёт у детей хорошее настроение. Упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться.

Для занятий степ – аэробикой у детей должны быть устойчивые кроссовки, которые крепко держатся на ноге, носки из хлопчатобумажных материалов (помогают связкам избегать микротравм, поддерживают необходимую температуру тела). Категорически запрещается заниматься на степе босиком или в обуви с мягкой подошвой, так как это может привести к повреждению ступни или вывиха лодыжки.

Упражнения на степ доске, совмещённые с танцевальными шагами, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц, развивают координационные

способности у детей, вырабатывают точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы.

Подготовка в степ-аэробике предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую. Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью целостной системы подготовки учащихся и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Она может проводиться в виде бесед, непосредственно во время проведения учебно-тренировочных занятий.

Формы организации двигательной деятельности детей:

– Учебно-тренировочное занятие.

Подразумевает формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков, характерных для степ-аэробики.

– Хореографическое занятие.

Основная задача — формирование правильной осанки, развитие мышечного корсета, устойчивости и гибкости.

– Контрольное занятие.

Проводится в конце каждого полугодия и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности и физического развития учащихся.

Методы организации работы с детьми:

– Словесные методы обучения (беседа, объяснение).

– Наглядные методы (показ видеоматериалов и иллюстраций, выполнение педагогом упражнений и отдельных элементов).

– Практические методы (тренинг).

Планируемые результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данной программы, а именно:

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

– Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

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

– 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.

- Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

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

- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха двигательной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- Продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками;
- Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- Владение 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.

Предметные результаты изучения отражают опыт учащихся в физической деятельности, а именно:

- Формирование представления о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического). О позитивном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). О физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- Владение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные 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);
- Обнаружение ошибок при выполнении заданий, отбор способов их исправления;
- Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- Измерение индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела);
- Развитие основных физических качеств;
- Организация и проведение со сверстниками подвижных музыкальных и сценических игр, спортивных эстафет; подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных упражнений.
- 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;

- Выполнение технических действий с музыкальным сопровождением;
- Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

Содержание курса:

1. Основные знания:

- Введение в учебный курс.
- Техника безопасности на занятиях.
- Знакомство с основами физиологии человека

2. Базовая аэробика

- Ознакомление с базовыми шагами в базовой аэробике
- Упражнения на координацию движений на месте.
- Силовые упражнения для мышц ног.
- Разучивание базовых шагов классической аэробики.
- Разучивание шагов базовой аэробики в движении вперед, назад, на месте, с изменением направления.
- Обучение простым перестроениям.
- Упражнения на координацию.
- Обучение базовым шагам степ-аэробики.
- Разучивание базовых степ шагов степ-аэробики. Знакомство со стретчингом. Упражнения на растяжку.

3. Классическая аэробика

Календарно – тематическое планирование

№	Тема	Часы
1	Введение в учебный курс. Техника безопасности на занятиях. Обучение музыкальной грамоте (такт, сильная, слабая доли). Ознакомление с базовыми шагами в базовой аэробике (step-touch, stepline, vistem, near и т. д.). Упражнения для спины и пресса, стретчинг	2
2	Упражнения на координацию движений на месте. Силовые упражнения для мышц ног. Стретчинг основных (крупных) мышц ног (бицепс бедра, квадрицепс бедра, икроножная мышца, мышцы голени)	2
3	Знакомство занимающихся с основами физиологии человека. Разучивание базовых шагов классической аэробики. Разучивание шагов базовой аэробики в движении вперед, назад, на месте, с изменением направления	2
4	Упражнения в партере для развития силовых качеств. Обучение простым перестроениям. Упражнения на координацию	2
5	Обучение базовым шагам степ-аэробики. Разучивание базовых степ шагов степ-аэробики. Знакомство со стретчингом. Упражнения на растяжку	2
6	Классическая аэробика. Лидирующая нога – нога, которая выполняет первое движение в элементе. Базовые элементы со сменой лидирующей ноги. Шаг вперёд, подъём колена (подъём прямой ноги вперёд, в сторону, захлест голени), два шага назад	2

7	Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step) попеременные. Шаг вперёд, 3 подъема колена (подъем прямой ноги вперёд, в сторону, захлест голени), два шага назад . Repeat Knee Up (Kick, Curl, Lift side). Три быстрых шага на месте на «раз и два»	2
8	Cha-cha-cha. Три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением. Shasse	2
9	Степ-аэробика. Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные)	2
10	Over. Исходное положение - платформа между ног: два шага на платформу, два шага на пол в исходное положение Straddle Up. Исходное положение - стоя на платформе: два шага на пол по разные стороны от платформы, два шага на платформу в исходное положение	2
11	Straddle Down. Два шага на платформу, два касания поочередно носком пола, два шага на пол. Up Up Lunge. Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные)	2
12	Классическая аэробика. Два шага вперёд (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе). (Шаг вперёд с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу). Basic-step. Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные)	2
13	Сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два). Шаг одной ногой вперёд, другой на месте и три быстрых шага на месте (на раз и два). Mambo Cha-cha-cha. Шаг одной ногой вперёд, другой на месте и три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два)	2
14	Mambo Shasse. Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой назад, другой на месте. Shasse Mambo back. Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой вперёд, другой на месте	2
15	Shasse Mambo front. Сочетания маршевых и лифтовых элементов. Шаг вперёд, подъем колена, два шага назад в и.п. (Бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол). Knee Up. Шаг вперёд, подъем прямой ноги вперёд, два шага назад в и.п.	2
16	Kick. Шаг вперёд, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага назад в и.п. Curl. Шаг вперёд, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально) два шага назад в и.п.	2
17	Lift side. Шаг вперёд, вторая нога выполняет касание носком на месте, два шага назад в и.п. Open Step. Шаг вперёд, подъем прямой ноги назад, два шага назад (Не прогибаться в пояснице)	2
18	Back Lift. Степ – аэробика. Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные). A-Step. Одна нога выполняет шаг вперед на платформу – назад на пол, другая шагает на полу на месте	2
19	Mambo. Шаг на степ, поворот на 180 градусов, шаг на пол, поворот на 180 градусов (вторая нога шагает на месте). Pivot. Шаг на платформу, шаг на пол	2
20	Stomp (Mini-Mambo). Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол	2
21	Point-Mambo. Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол, шаг на платформу, шаг на пол	2

22	Point-Mambo. Выполняется из бокового подхода к платформе; два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу	2
23	Over. Три быстрых шага с интенсивным перемещением через степ (поперёк) и шаг на полу	2
24	Shasse-Over. Выполняется из бокового подхода к платформе: шаг на угол платформы вперёд одной ногой, шаг на другой угол платформы второй ногой с поворотом, два шага на пол с возвращением в исходное положение (поворот на 360 градусов)	2
25	Reverse. Выполняется из положения платформа между ног; два шага на платформу, два шага на пол в исходное положение	2
26	Straddle Up. Выполняется из положения «На платформе»; два шага на пол по разные стороны от платформы, два шага на платформу в исходное положение	2
27	Straddle Down Два шага на платформу, два касания поочередно носком пола, два шага на пол	2
28	Шаг одной ногой вперёд, другой на месте и три быстрых шага на месте (на раз и два) Mambo Cha-cha-cha Шаг одной ногой вперёд, другой на месте и три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) Mambo Shasse	2
29	Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой назад, другой на месте. Shasse Mambo back Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой вперёд, другой на месте. Shasse Mambo front	2
30	Шаг вперёд, подъём колена, два шага назад в и.п. (Бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол). Knee Up Шаг вперёд, подъём прямой ноги вперёд, два шага назад в и.п. Kick	2
31	Шаг вперёд, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага назад в и.п. Curl Шаг вперёд, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально) два шага назад в и.п. Lift side	2
32	Шаг вперёд, вторая нога выполняет касание носком на месте, два шага назад в и.п. Open Step Шаг вперёд, подъем прямой ноги назад, два шага назад (Не прогибаться в пояснице) Back Lift	2
33	Из исходного положения ноги вместе касание носком в сторону без переноса веса тела с ноги на ногу и возврат в и.п. Tap Side Из исходного положения ноги вместе выпад в сторону или назад и возврат в И. П. Lunge	2
34	Зачетный урок по степ - аэробике	2

Техника безопасности при занятиях степ – аэробикой:

Для сохранения правильного положения тела во время степ - аэробики необходимо:

- держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
- избегать перенапряжения в коленных суставах;
- избегать излишнего прогиба спины;
- не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;
- при подъеме или опускании со степ-доски всегда использовать безопасный метод подъема;

- стоя лицом к степ-доски, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- держать степ-платформу близко к телу при ее переносе.

Основные правила техники выполнения степ - тренировки

- выполнять шаги в центр степ - доски;
- ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- опускаясь со степ - доски, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ - доски;
- не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степ - доски, стоя к ней спиной;
- делать шаг с легкостью, не ударять по степ - доски ногами.

Мониторинг результатов

Для отслеживания результативности можно использовать:

- педагогический мониторинг, включающий контрольные задания и тесты, диагностику личностного роста и продвижения, анкетирование, педагогические отзывы, ведение журнала учета или педагогического дневника, ведение оценочной системы;
- мониторинг образовательной деятельности детей, включающий самооценку обучающегося, ведение зачетных книжек, ведение творческого дневника обучающегося, оформление листов индивидуального образовательного маршрута, оформление фотоотчета и т.д.

Система оценочных средств позволяет проконтролировать каждый заявленный результат обучения, измерить его и оценить.

Виды контроля

- Начальный (или входной контроль) проводится с целью определения уровня развития детей.
- Текущий контроль – с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала.
- Промежуточный контроль – с целью определения результатов обучения.
- Итоговый контроль – с целью определения изменения уровня развития детей, их творческих способностей.

Мониторинг результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе

Показатели	Критерии	Степень выраженности	Кол-во баллов	Методы диагностики
1. Теоретическая подготовка ребенка:				
1.1. Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	Минимальный уровень (менее 30% объема знаний)	1-4	Входное тестирование, промежуточная,
		Средний уровень (объем знаний - 50%)	5-8	

		Максимальный уровень (освоен практически весь объем знаний)	9-10	итоговая аттестация , контрольные срезы знаний
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования терминов	Минимальный уровень (ребенок, как правило, избегает употреблять термины)	1-4	
		Средний уровень (сочетает специальную терминологию с бытовой)	5-8	
		Максимальный уровень (употребляет специальные термины осознанно и в соответствии с их содержанием)	9-10	
2. Практическая подготовка ребенка				
2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Минимальный уровень (менее 30% объема знаний)	1 - 4	Практические занятия, технические зачеты и т.д.
		Средний уровень (объем знаний - 50%)	5 - 8	
		Максимальный уровень (освоен практически весь объем знаний)	9– 10	
2.2. Владение специальным оборудованием	Практическое использование специального оборудования и оснащения	Минимальный уровень (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием)	1 - 4	
		Средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога)	5 - 8	
		Максимальный уровень (работает с оборудованием самостоятельно)	9 – 10	
2.3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	Начальный уровень развития креативности (ребенок выполняет простейшие практические задания педагога)	1 - 4	Наблюдение, практические конкурсные и презентационные занятия
		Репродуктивный уровень (выполняет задания на основе образца)	5 - 8	

		Творческий уровень (выполняет задания с элементами творчества)	9 – 10	
3.Общеучебные навыки ребенка				
3.1.Умение подбирать и анализировать информацию из различных источников	Самостоятельность в работе с источниками информации	Минимальный уровень (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с источниками информации, нуждается в помощи и контроле педагога)	1 - 4	Творческие задания по теории
		Средний уровень (работает с информацией с помощью педагога или родителей)	5 - 8	
		Максимальный уровень (работает самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	9 – 10	
3.2.Умение осуществлять исследовательскую работу	Самостоятельность в учебно-исследовательской работе	Минимальный уровень (ребенок испытывает серьезные затруднения, нуждается в помощи и контроле педагога)	1 - 4	Творческие задания по теории
		Средний уровень (работает с помощью педагога или родителей)	5 - 8	
		Максимальный уровень (работает самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	9 – 10	
4.Учебно-коммуникативные умения				
4.1.Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации от педагога	Минимальный уровень (ребенок испытывает серьезные затруднения, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога)	1 - 4	Наблюдение
		Средний уровень (часто нуждается в помощи педагога или родителей)	5 - 8	
		Максимальный уровень (не испытывает особых трудностей)	9 – 10	
4.2.Умение	Сформированно	Минимальный уровень		

конструктивно общаться со сверстниками	умения конструктивно общаться со сверстниками	(ребенок испытывает серьезные затруднения в общении, нуждается в постоянной помощи, периодически провоцирует конфликты)	1 - 4	
		Средний уровень (часто нуждается в помощи педагога или родителей, сам в конфликтах не участвует, старается их избежать)	5 - 8	
		Максимальный уровень (не испытывает особых трудностей, пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты)	9 – 10	
5. Учебно-организационные умения				
5.1. Умение организовать свое рабочее место	Способность самостоятельно готовить свое рабочее место	Минимальный уровень (ребенок испытывает серьезные затруднения, нуждается в постоянной помощи)	1 - 4	Наблюдение
		Средний уровень (часто нуждается в помощи педагога)	5 - 8	
		Максимальный уровень (не испытывает особых трудностей)	9 – 10	
5.2. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствие навыков программным требованиям	Минимальный уровень (овладел менее 30% необходимых навыков)	1 - 4	
		Средний уровень (овладел 50% необходимых навыков)	5 - 8	
		Максимальный уровень (усвоил практически весь объем необходимых навыков)	9 – 10	
5.3. Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность в работе	Удовлетворительно	1 - 4	
		Хорошо	5 - 8	
		Отлично	9 – 10	

**Мониторинг личностного развития ребенка
в процессе освоения им дополнительной общеразвивающей программы**

Показатели	Критерии	Степень выраженности	Кол-во баллов	Методы диагностики
1.Организационно-волевые качества				
1.1. Воля	Способность переносить нагрузки в течение определенного времени	Терпения хватает менее, чем на половину занятия	1 – 4	Наблюдение, беседы с родителями
		Терпения хватает более, чем на половину занятия	5 – 8	
		Терпения хватает на все занятие	9 – 10	
1.2. Целеустремленность	Способность активно побуждать себя к практическим действиям, ставить цель и добиваться ее	Достижение цели побуждается педагогом, родителями	1 – 4	
		Достижение цели побуждается иногда самим ребенком	5 – 8	
		Достижение цели побуждается всегда самим ребенком	9 – 10	
1.3.Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить их к должному действию)	Ребенок всегда действует под воздействием контроля родителей, педагога	1 – 4	
		Периодически контролирует себя сам	5-8	
		Постоянно контролирует себя сам	9- 10	
2.Ориентационные качества				
2.1.Интерес к занятиям в объединении	Осознанное участие ребенка в освоении программы	Интерес к занятиям продиктован извне	1 - 4	Наблюдение, собеседование с детьми, родителями
		Интерес периодически поддерживается самим ребенком	5 - 8	

		Интерес постоянно поддерживается самим ребенком	9-10	
--	--	---	------	--

Условия реализации программы

Главным условием для реализации программы является педагог-руководитель. Он выступает в разных качествах: хореограф, инструктор по физической культуре. Его слово, артистизм, умение наглядно показать мастерство, создать атмосферу общения является примером для обучающихся. Это дает возможность выявления и развития способностей и талантов у детей.

Для успешной работы и обеспечения прогнозируемых результатов необходимы следующие условия:

Материальная база:

- Кабинет хореографии
- Коврики
- Степы

Вспомогательное оборудование:

- Музыкальные диски
- Магнитофон
- Ноутбук

Методическое обеспечение:

- Специальная литература

ЛИТЕРАТУРА:

1. Лисицкая Т. С, Степ-аэробика: Издательский дом «Первое сентября» Спорт в школе, №13/2009.
2. Меркулова В.М. Модифицированная образовательная программа фитнес-аэробика для групп начальной подготовки, 2012.
3. Лисицкая Т.С, Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. — М.: Федерация аэробики России, 2002. 4. Менхин Ю.В. Комбинированные и комплексные упражнения: учебное пособие / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин; МГАФК. — 2-е изд. — Малаховка, 2006. - 64 с. -57.81.
4. Миллер Э.Б. Упражнения на растяжку: Простая йога везде и в любое время / Э. Б. Миллер, К. Блэкман. — М.: Гранд 2000. — 229 с : ил.
5. Михалина Г.М. Содержание и методика занятий общей гимнастикой в общеобразовательной школе: канд. пед наук / Г. М Михалина; РГУФК, МГАФК. - М., 2005. — 23 с: ил. — Библиогр.: с 23.
6. Михеев А.А. Развитие физических качеств спортсменов с применением метода стимуляции биологической активности организма: канд.пед. наук /А. А. Михеев; НИИФК Беларусь; РГУФК — М., 2004. — 53 с: ил. — Библиогр.: с. 43-53.
7. Примерная программа по фитнес-аэробике для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / составители: Слуцкер ОС, Сиднева Л.В., Зайцева ГА., Сахарова МВ. — М.: Федеральное агентство по физ. культ, и спорту, Федерация аэробики России, 2007 — 53с.

8. Романова Т. В. Совершенствование координационных способностей высококвалифицированных спортсменок в видах борьбы средствами аэробики :автореф. дис... канд. пед. наук / Т. В.Романова; РГУФК, ВНИИФК М., — 2006. — 22 с: ил. — Библиогр.: с.22. — Библиогр.: с.
9. Методика базовой силовой подготовки спортсменов: учебное пособие / А. А. Хабаров. — Краснодар: Кубанский учебник, 2000. — 72 с: ил.
10. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 480 с.