

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга  
Управление образования Орджоникидзевского района  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования-  
Центр детского творчества «Галактика»

**Принята:**

на заседании методического совета  
от « 7 » августа 2023 г.

**Утверждаю:**

Директор МБУДО ЦДТ «Галактика»

\_\_\_\_\_ К.В. Мирзаянц

от « 7 » августа 2023 г. Приказ № 125

м.п.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
Физкультурно-физической направленности  
«Непоседы»**

Возраст обучающихся 5 – 9 лет  
Срок реализации программы – 1 год

Автор - составитель:

Загуменных Мария Андреевна,

педагог дополнительного образования

## Содержание

1. Основные характеристики образовательной программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
Направленность дополнительной образовательной программы	3
Нормативно-правовая основа для разработки и реализации программы	3
Актуальность программы	5
Социальная значимость программы	5
Педагогическая целесообразность	5
Отличительные особенности	6
Новизна программы	6
Адресат программы	7
Возраст и категория обучающихся	7
Характеристика возрастной категории	7
Условия набора в группы	7
Режим занятий	7
Общий объем ОП, продолжительность каждого года обучения	8
Уровень программы	8
1.2. Цель и задачи программы	8
Основные принципы реализации образовательной программы	9
Формы и методы организации образовательного процесса	10
Требования к результатам освоения образовательной программы	11
Формы подведения итогов реализации программы	11
2. Содержание общеразвивающей программы	13
2.1. Учебный план	13
2.2. Учебный (тематический) план	14
Содержание учебного плана	17
3. Организационно-педагогические условия	21
3.1. Календарный учебный график	21
3.2. Условия реализации программы	21
3.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	23
4. Список литературы	26
Приложение	28

Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным - сделайте его крепким и здоровым. Пусть он работает, действует, бегают, пусть он находится в постоянном движении.

Ж.-Ж. Руссо

## **1. Основные характеристики образовательной программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

В конце XIX века появляется новое направление в гимнастике, такое как аэробика, первым разработчиком стал французский физиолог Ж. Демени. Его система физических тренировок, упражнений была основана на ритмичном напряжении и расслаблении мышц, на ведущем значении гармонии и ритма движений. Большое значение Ж. Демени придавал развитию гибкости и ловкости.

Что же представляет собой спортивно-оздоровительная аэробика в настоящее время? Спортивно-оздоровительная аэробика — это вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный интенсивный комплекс упражнений, включающий сочетания ациклических движений со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействия между партнерами.

### **Направленность общеобразовательной общеразвивающей программы**

Место программы в образовательном процессе: общеобразовательная общеразвивающая программа «Непоседы» является составной частью физкультурно-спортивной направленности образования детей в учреждении дополнительного образования МБУ ДО ЦДТ «Галактика». Обучение по образовательной программе «Непоседы» благодаря значительному диапазону сложности упражнений и элементов способствует сохранению и укреплению здоровья детей, расширению их двигательных возможностей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Непоседы» по содержанию является физкультурно-спортивной, по форме организации – объединение, по функциональному назначению – общекультурной, по времени реализации – краткосрочной.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Непоседы» разработана в соответствии с **основополагающими документами:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному

самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

– Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

– Устав МБУ ДО ЦДТ «Галактика»;

– Положение о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования – Центр детского творчества «Галактика».

### **Актуальность программы**

Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной всегда. Спортивно-оздоровительная аэробика оказывает воздействие, прежде всего на физическую природу человека, развитие его двигательных способностей. Недостаточный уровень их развития отрицательно сказывается на работоспособности, ограничивает возможности активной разносторонней деятельности. Регулярные занятия физическими упражнениями в первую очередь влияют на опорно-двигательный аппарат, его мышечную систему.

Программа «Непоседы» составлена с учетом возрастных особенностей физического развития дошкольников и младших школьников. Данная программа вариативна и адаптируется под реальные возможности обучающихся в условиях учреждения дополнительного образования.

### **Социальная значимость программы**

Современность предъявляет повышенные требования к здоровью человека. Возникает необходимость в его сохранении и укреплении путем реализации здорового образа жизни. Среди факторов ЗОЖ двигательная активность является ведущей и универсальной, а в виде организованных занятий физической культурой является адекватным естественным фактором, способствующим повышению уровня здоровья и адаптационных возможностей организма.

### **Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность программы «Непоседы» обусловлена необходимостью оптимизации двигательного режима обучающихся как поиска дополнительных форм работы с детьми по приобщению их к здоровому образу жизни, а также является средством двигательного и творческого развития детей, является гибкой, отвечает индивидуальным и возрастным потребностям и особенностям детей.

В процессе занятий у обучающихся формируются жизненно важные двигательные навыки и умения, формируется правильная осанка, развивается

сила, выносливость, увеличивается подвижность в суставах, улучшается координация движений, увеличиваются функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствуется чувство равновесия и прыгучесть, воспитываются волевые и моральные качества.

### **Отличительные особенности**

В настоящее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с оздоровительной целью (например, стретчинг, суставная и дыхательная гимнастики, йога и другое). Данными вопросами занимались: В.А. Бордовский, Л.С. Подымова, С.Д. Поляков, А.И. Пригожин, Г.К. Селевко, В.А. Слостёнин и другие.

Отличительные особенности программы «Непоседы» от уже существующих заключаются в том, что:

- занятия базируются на многообразии упражнений общей и специальной физической подготовки, стретчинга и спортивной акробатики;
- учитываются возрастные особенности детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста;
- исключены травмоопасные упражнения и максимальные физические нагрузки;
- используются информационно-коммуникационные технологии в образовательном процессе;
- осуществляется регулярный контроль состояния здоровья детей, ведение дневника самоконтроля каждым обучающимся;
- содержит блок теоретических знаний в области аэробики;
- программа предполагает приобретение обучающимися опыта индивидуальной и групповой работы; способствует созданию положительного эмоционального фона.

Занятия по программе проводятся под ритмичную музыку, которая используется как фон для снятия монотонности от однотипных, многократно повторяемых движений. Музыка используется как фактор обучения, движения быстрее откладываются в мышечной памяти.

### **Новизна программы**

Новизна программы «Непоседы» заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и развитие творческих способностей детей с разными уровнями физической подготовки. Программа создает условия для развития у детей мотивации к двигательной активности и совершенствованию физических показателей, направлена на развитие коммуникативных качеств личности (общительности, эмоциональной устойчивости, самостоятельности, смелости, уверенности в себе, самоконтроля, само- и взаимооценки).

## **Адресат программы**

### **Возраст и категория обучающихся**

Программа «Непоседы» рассчитана на детей 5 - 9 лет, не имеющих абсолютных противопоказаний к занятиям физической культурой, предусматривает дифференцированный подход к обучению и учет индивидуальных психофизиологических особенностей обучающихся.

### **Характеристика возрастной категории**

Психолого-педагогические особенности обучающихся, участников программы различны, но для занятий спортивно-оздоровительной аэробикой их объединяет многое: они переполнены энергией, любят действовать, сначала делают, потом думают, шумные, любят играть. Лидеры, выделяются в группе сверстников. Им нравится делать трудную, требующую высокой концентрации работу и проявлять индивидуальность.

### **Условия набора в группы**

На обучение по программе могут быть зачислены все желающие, соответствующие заявленной возрастной категории, проявляющие интерес к занятиям спортивно-оздоровительной аэробикой, разной физической подготовленности, предоставившие медицинскую справку об отсутствии противопоказаний к занятиям спортом.

Основанием для зачисления является заявление от родителей, согласие на обработку персональных данных.

При наличии свободных мест возможен дополнительный прием обучающихся на всех этапах обучения в течение учебного года.

Обучение проводится на русском языке.

Обучение детей по программе - очное, в случае экстренных обстоятельств - дистанционное.

### **Число детей, одновременно находящихся в группе**

Предельная наполняемость групп составляет 15 человек. Группы формируются как одновозрастные, так и разновозрастные в зависимости от подготовленности обучающихся.

### **Режим занятий**

Распределение учебных часов выглядит таким образом: 2 раза в неделю, 4 академических часа.

Академический час равен – 30-ти минутам для детей 5-7 лет, 40-ка минутам для детей 8-9 лет. Перерыв между занятиями –10 минут для отдыха детей и проветривания кабинета.

## **Общий объем ОП, продолжительность обучения**

Программа реализуется в течение одного года и по учебному плану рассчитана на 144 часа.

## **Срок реализации общеразвивающей программы**

Срок реализации общеразвивающей программы определяется содержанием программы – 36 учебных недели в течение 9 календарных месяцев.

Уровень программы - «**стартовый**», предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

**1.2 Цель программы** - развитие творческих способностей, духовное, нравственное и эстетическое совершенствование детей с помощью развития основных физических качеств и двигательных способностей посредством занятий спортивно-оздоровительной аэробикой.

**Для достижения данной цели поставлены следующие задачи:**

### **обучающие:**

– познакомить обучающихся с элементарными знаниями по анатомии и физиологии человека, с историей развития аэробики, со здоровым образом жизни, его связи с укреплением здоровья, профилактике заболеваний и вредных привычек;

– обучить основам спортивно-оздоровительной аэробики, стандартной технике движений и действий, элементам строевой подготовки, ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, базовым шагам;

– обучить базовым гимнастическим и акробатическим упражнениям и комбинациям, технике основных элементов спортивно-оздоровительной аэробики;

– формировать умения ритмически согласованно выполнять простые движения и комбинации под музыку;

### **развивающие:**

– развивать основные физические качества: выносливость, ловкость, гибкость, силу и скорость;

– развивать координацию движений рук и ног, и чувство равновесия;

– формировать навыки умения оценивать ситуацию и находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время тренировочного процесса, игровой и соревновательной деятельности;

– способствовать овладению основами самоконтроля, самооценки, простейшим методам оценки физического, функционального и эмоционального состояния;



– развивать умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

**воспитательные:**

– воспитывать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и культурно-массовой деятельности;

– прививать интерес и любовь к занятиям спортом, содействовать формированию основ здорового образа жизни;

– формировать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к самостоятельной двигательной деятельности и занятиям спортивно-оздоровительной аэробикой;

– формировать потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом, воспитывать осмысленное отношение к самореализации личностных спортивных способностей.

**Принципы реализации образовательной программы.** Соблюдение ряда дидактических принципов способствует общеразвивающему и воспитательному воздействию на занятиях по спортивно-оздоровительной аэробике. Таких как:

– принцип гуманистической направленности (сотрудничество с детьми);

– принцип индивидуальности предполагает такое построение процесса занятий, при которых осуществляется учет индивидуальных и половозрастных особенностей ребенка, где создаются условия для наибольшего развития двигательных способностей и укрепления здоровья обучающихся;

– принцип культуросообразности – воспитание основывается на общечеловеческих ценностях и нормах культуры;

– принцип преемственности определяет необходимость построения занятий в соответствии с правилами: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному»;

– принцип доступности предполагает, что изучаемый материал легок и доступен для понимания обучающимися;

– принцип чередования нагрузки важен для предупреждения утомления детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений;

– принцип наглядности - один из главных принципов при работе с детьми. Наглядность играет важную роль в обучении движениям, является неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности.

– принцип многомерности – формирование высокой и в равной степени эффективной техники владения всеми базовыми элементами аэробики.

**Формы работы с родителями.** Работа с родителями ведётся через председателя родительского комитета объединения, а также через членов

родительского комитета, выбранных в каждой группе. Родители оказывают помощь объединению при подготовке к соревнованиям и конкурсам.

Посещают:

- родительские собрания;
- консультации;
- беседы;
- совместные праздники, творческие конкурсы;
- открытые занятия.

### **Формы и методы организации образовательного процесса**

Ведущая форма организации занятий - групповая.

Наряду с групповой формой работы во время занятий осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям.

Программой предусмотрены следующие **формы проведения занятий**:

- учебно-тренировочные занятия - подразумевают формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков, характерных для спортивно-оздоровительной аэробики;
  - комплексное занятие - направлено на синтез различных видов деятельности, в ходе которого решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития;
  - игровое занятие - построено на основе разнообразных подвижных игр и эстафет. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, двигательная самостоятельность и способность участвовать в коллективных играх;
  - контрольное занятие - направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности и физического развития обучающихся;
  - хореографическое занятие - направлено на формирование правильной осанки, развитие мышечного корсета, координации и гибкости.

**Методы обучения**, применяемые в ходе образовательного процесса, подразделяются на:

- словесные;
- наглядные;
- практические;
- индуктивные, дедуктивные (отражают логику процесса передачи учебного материала педагога обучающимся);
- репродуктивные;
- проблемно-поисковые (отражают степень самостоятельности обучающихся при усвоении учебного материала).

## **Требования к результатам освоения образовательной программы:**

### **личностные:**

- совершенствовать психомоторные способности: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах, общей гибкости, выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей;
- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки);
- устранить стеснение, мешающее развитию личности;
- формировать у обучающихся чувство коллективизма и ответственности;
- развитие взаимовыручки, целеустремленности, силы духа, трудолюбия, дисциплины;
- формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни и занятиям спортивно-оздоровительной аэробикой;

### **метапредметные:**

- развивать гибкость тела, физическую силу, выносливость, координацию;
- формировать навыки постоянного самосовершенствования, самоконтроля и самопознания, а также развивать способность к самостоятельной деятельности и потребность к самообразованию;
- развивать у детей чувство ритма, музыкальный слух;
- формировать музыкальные вкусы, музыкально - двигательные умения и навыки;
- развитие у обучающихся памяти, фантазии, наблюдательности и собственного творческого подхода;
- формирование позитивной оценки собственного физического «Я»;

### **предметные:**

- формирование стойкого интереса и развитие мотивации к занятиям спортивно-оздоровительной аэробикой;
- обучение технике базовых шагов аэробики, элементам хореографии и стретчингу;
- формирование у детей позитивного отношения к здоровому образу жизни;
- развитие умения применять выявленные творческие способности, полученные знания в практической деятельности;
- привитие обучающимся любви к искусству спортивно-оздоровительной аэробики;
- обучение умению придавать движениям выразительность.

## **Формы подведения итогов реализации программы**

Контроль знаний является составной частью процесса обучения, он позволяет педагогу оценивать получаемые обучающимися знания, умения и

навыки, вовремя оказать необходимую помощь и добиться поставленных целей обучения.

В организациях дополнительного образования педагогами реализуются преимущественно нетрадиционные формы контроля (творческие задания, импровизация и другие), что способствует раскрытию индивидуальных особенностей обучающихся, повышению уровня развития познавательных способностей и активизации их самостоятельной работы на занятиях.

В процессе обучения используются следующие методы диагностики: практическое выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки, творческие задания, педагогическое наблюдение, тестирование, беседы, анкетирование и мониторинг достижений.

Показателем успешности обучения служат - положительная динамика уровня общей физической подготовленности, результаты участия в показательных выступлениях, конкурсах. Также способами определения результативности прохождения программы являются:

- входящий контроль (сентябрь – октябрь 2023 года);
- промежуточная аттестация (декабрь 2023 года – январь 2024 года);
- итоговая аттестация обучающихся (май 2024 года).

## 2. Содержание общеразвивающей программы

### 2.1 Учебный план

Уровень сложности	Год обучения	Разделы	Кол-во академических часов			Формы промежуточной (итоговой) аттестации
			В	Т	П	
стартовый	1	Введение. Инструктаж по ПБ. Давайте познакомимся	2	0,5	1,5	собеседование
		Теоретическая подготовка	18	11	7	творческое задание
		Общая физическая подготовка	40	2	38	практическое задание
		Техническая подготовка	22	2,5	19,5	творческое задание
		Акробатика	40	5	35	практическое задание
		Техника построения композиций	20	0,5	19,5	творческое задание
		Игровая программа «Первенство Первых»	2	-	2	творческое задание
<b>Всего по программе: 144 часа</b>						

## 2.2 Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела и темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		В	Т	П	
<b>1.</b>	<b>Введение. Инструктаж по ПБ. Давайте познакомимся</b>	<b>2</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	<b>собеседование</b>
<b>2.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>18</b>	<b>11</b>	<b>7</b>	<b>творческое задание</b>
2.1	Оздоровительный эффект аэробных упражнений	2	1	1	педагогическое наблюдение
2.2	Современные направления спортивно-оздоровительной аэробики	2	1	1	творческое задание
2.3	История развития спортивно-оздоровительной аэробики	2	1	1	педагогическое наблюдение
2.4	Гигиена и самоконтроль	2	1	1	педагогическое наблюдение
2.5	Травматизм. Виды, причины. Меры профилактики	2	1	1	творческое задание
2.6	Основы рационального питания	2	2	-	педагогическое наблюдение
2.7	Спортивная психология	2	1	1	педагогическое наблюдение
2.8	Знакомство со специальной терминологией	2	2	-	педагогическое наблюдение
2.9	Система оценивания выступлений спортивной аэробики	2	1	1	творческое задание
<b>3.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>2</b>	<b>38</b>	<b>практическое задание</b>
3.1	Упражнения в положении стоя для рук и плечевого пояса в разных направлениях (поднимание-опускание, сгибание-разгибание, дуги и круги)	2	-	2	практическое задание
3.2	Упражнения в положении стоя для туловища и шеи (наклоны и повороты, движения по дуге)	2	-	2	практическое задание
3.3	Упражнения для ног (поднимание-опускание, сгибание-разгибание в разных суставах, полуприседы, выпады)	2	-	2	практическое задание
3.4	Упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях (сгибания-разгибания, поднимания-опускания, махи)	2	-	2	практическое задание
3.5	Упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения)	2	-	2	практическое задание
3.6	Упражнения для мышц живота в положении лежа на спине (поднимание плеч и лопаток, то же с поворотом туловища, поднимание ног - согнутых или с разгибанием)	2	-	2	практическое задание

3.7	Упражнения для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре на коленях (небольшая амплитуда поднимания рук, ног или одновременных движений руками и ногами с «вытягиванием» в длину)	2	-	2	практическое задание
3.8	Упражнения для растягивания: в полуприседе для задней и передней поверхностей бедра	2	0,5	1,5	практическое задание
3.9	Упражнения для растягивания: стоя для грудных мышц и плечевого пояса	2	-	2	практическое задание
3.10	Упражнения для растягивания: в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра	2	-	2	практическое задание
3.11	Подскоки и прыжки: на двух ногах, на месте и с продвижением в различных направлениях	2	0,5	1,5	практическое задание
3.12	Подскоки и прыжки: с переменной положения ног - в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад	2	-	2	практическое задание
3.13	Сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями рук	2	-	2	практическое задание
3.14	Сгибание и разгибание рук в упоре. Отжимания с упором сзади	2	-	2	практическое задание
3.15	Поднимание туловища из положения лежа	2	-	2	педагогическое наблюдение
3.16	Планка. Боковая планка; гиперэкстензия	2	0,5	1,5	практическое задание
3.17	Диагональные скручивания	2	-	2	практическое задание
3.18	Сед; «стульчик у стены»	2	-	2	педагогическое наблюдение
3.19	«Пистолетик» - приседание на одной ноге / со сменой ног	2	-	2	практическое задание
3.20	«Скалолаз» / Бурпи. Вариации их выполнения	2	0,5	1,5	практическое задание
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>22</b>	<b>2,5</b>	<b>19,5</b>	<b>творческое задание</b>
4.1	Бег, галоп	2	-	2	педагогическое наблюдение
4.2	Базовый шаг «Basic Step»	2	0,5	1,5	педагогическое наблюдение
4.3	Вариации базового шага «Basic Step» (Step-touch, Double Step-touch, Step-tap)	2	-	2	практическое задание
4.4	Вариации базового шага «Basic Step» (Step-lift, Step-plie, Step-curl, Grape wine)	2	-	2	практическое задание
4.5	Шаг «Knee up» - подъем колена. Шаг «Kick» - мах ногой	2	-	2	практическое задание
4.6	Шаг «Jumping jack»	2	0,5	1,5	практическое задание
4.7	Тройной шаг «Cha-cha-cha»	2	0,5	1,5	практическое задание
4.8	Шаг «Марш». Вариации шага	2	-	2	импровизация

4.9	Шаг «Cross»	2	-	2	педагогическое наблюдение
4.10	Шаг «Pendulum» - «маятник»	2	-	2	педагогическое наблюдение
4.11	Усложненные шаги: V-мамбо, мамбо-6, мамбо-разворот, аут	2	1	1	импровизация
<b>5.</b>	<b>Акробатика</b>	<b>40</b>	<b>5</b>	<b>35</b>	<b>практическое задание</b>
5.1	Перекат / боковой перекат	2	-	2	практическое задание
5.2	Кувырок вперед	2	0,5	1,5	практическое задание
5.3	Кувырок вперед с разворотом на 90/180/360 градусов	2	-	2	практическое задание
5.4	Кувырок назад	2	0,5	1,5	практическое задание
5.5	Кувырок назад с разворотом на 90/180/360 градусов	2	-	2	практическое задание
5.6	«Мостик», «Корзиночка», «Бабочка»	2	0,5	1,5	практическое задание
5.7	Повороты на 1 ноге. Прыжок с поворотом	2	-	2	практическое задание
5.8	Полушпагат; продольный / поперечный шпагат	4	1	3	практическое задание
5.9	Стойка на лопатках	2	0,5	1,5	практическое задание
5.10	Равновесия (высокое вертикальное равновесие, боковое, равновесие с наклоном)	2	-	2	педагогическое наблюдение
5.11	Прыжок в шпагат; прыжок с толчком во фронтальный шпагат	2	-	2	импровизация
5.12	Прыжок со сменой ног впереди – «ножницы»	2	-	2	педагогическое наблюдение
5.13	Упор углом; упор углом ноги врозь	2	-	2	педагогическое наблюдение
5.14	Основы обучения стойке на руках	4	1	3	педагогическое наблюдение
5.15	Основы обучения акробатическому колесу (постановка рук, движение ног)	4	1	3	педагогическое наблюдение
5.16	Основы выполнения групповых «поддержек»	4	-	4	импровизация
<b>6.</b>	<b>Техника построения композиций</b>	<b>20</b>	<b>0,5</b>	<b>19,5</b>	<b>творческое задание</b>
6.1	Составляющие композиции в спортивной аэробике	2	0,5	1,5	импровизация
6.2	Разучивание связки № 1	2	-	2	практическое задание
6.3	Разучивание связки № 2	2	-	2	практическое задание
6.4	Отработка связки № 2 в парах / тройках / группах	2	-	2	педагогическое наблюдение
6.5	Разучивание связки № 3	2	-	2	практическое задание
6.6	Отработка связки № 3 в парах / тройках / группах	2	-	2	педагогическое наблюдение



6.7	Разучивание связки № 4	2	-	2	практическое задание
6.8	Отработка связки № 4 в парах / тройках / группах	2	-	2	педагогическое наблюдение
6.9	Отработка композиции «Путешествие во времени»	2	-	2	педагогическое наблюдение
6.10	Показательные выступления	2	-	2	практическое задание
<b>7.</b>	<b>Игровая программа «Первенство Первых»</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>творческое задание</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>144</b>	<b>21,5</b>	<b>122,5</b>	

## Содержание учебного плана

### **1. Введение. Инструктаж по ПБ. Давайте познакомимся.**

*Теория:* введение в программу. Содержание и форма занятий. Внешний вид обучающихся. Роль подготовки к занятиям. Дисциплина во время образовательного процесса. Взаимоотношения «обучающиеся - педагог» и отношения между детьми в коллективе. Инструктаж по правилам безопасности.

*Практика:* игровая программа «Снежный ком», знакомство и сплочение детского коллектива.

### **2. Оздоровительный эффект аэробных упражнений.**

*Теория:* исследование взаимосвязи аэробных нагрузок и иммунной системы. Повышение устойчивости детского организма к простудным, инфекционным и другим заболеваниям.

*Практика:* игровая программа «Остров здоровья».

### **3. Современные направления спортивно-оздоровительной аэробики.**

*Теория:* аэробно-анаэробная работа общего воздействия. «Зональная» интенсивность. Локально-силовая работа. Круговая тренировка.

*Практика:* выполнение комплекса упражнений «Sport Style».

### **4. Гигиена и самоконтроль.**

*Теория:* правила спортивной гигиены, гигиена одежды и обуви. Важность и виды самоконтроля во избежание спортивного травматизма.

*Практика:* создание дневника самоконтроля.

### **5. Травматизм. Виды, причины. Меры профилактики.**

*Теория:* понятие «травматизм», виды травм и характер тяжести, причины спортивного травматизма, профилактика и порядок оказания первой помощи.

*Практика:* наложение элементарных повязок на конечности при травмировании.

### **6. Основы рационального питания.**

*Теория:* понятие «рацион», принципы питания, нормы рационального питания, польза свежих фруктов и овощей, витамины и минералы.

*Практика:* анализ своего рациона питания (на основе данных дневника самоконтроля).

## **7. Спортивная психология.**

*Теория:* задачи и направления спортивной психологии как науки, знакомство с основными понятиями и диагностируемыми состояниями спортсмена (обучающегося).

*Практика:* решение ситуационных задач.

## **8. Знакомство со специальной терминологией.**

*Теория:* ОРУ – общеразвивающие упражнения, ОФП – общая физическая подготовка, ИП – исходное положение, ходьба, бег, базовые шаги, шаг «Марш», прыжок, выпад, мах, малая группа, пара, тройка, большая группа, ковер, элемент, связка.

## **9. Система оценивания выступлений.**

*Теория:* понятия «исполнение», «сложность» и «артистичность», максимальное количество баллов, сбавки за ошибки в выполнении, касания или падение.

*Практика:* просмотр видеоролика и разбор соревновательных упражнений мужской сборной команды России. Дидактическая игра с готовыми карточками «Роль спортивного судьи».

## **10. Общая физическая подготовка.**

*Теория:* силовая работа и локальная силовая тренировка, основные физические качества человека.

*Практика:* выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, партерная гимнастика и функциональный тренинг для отдельных физических качеств или групп мышц.

## **11. Бег, галоп.**

*Теория:* бег, разновидности бега, галоп (шаг с подбивом ноги), счет выполнения шагов.

*Практика:* отработка двигательных умений и составление комбинаций упражнений.

## **12. Базовый шаг «Basic Step».**

*Теория:* понятие «базовый шаг».

*Практика:* отработка базового шага спортивной аэробики.

## **13. Вариации шага (Step-touch, Double Step-touch, Step-tap).**

*Практика:* Step-touch (приставной шаг), Double Step-touch (два приставных шага), Step-tap (шаг касание). Отработка вариаций базовых шагов, составление их комбинаций.

## **14. Вариации шага (Step-lift, Step-plies, Step-curl, Grape wine).**

*Практика:* Step-lift (шаг мах), Step-plies (шаг приседание), Step-curl (шаг захлест), Grape wine (перекрестный шаг), счет выполнения шагов. Отработка вариаций базовых шагов, составление их комбинаций.

## **15. Шаг «Knee up» - подъем колена. Шаг «Kick» - мах ногой.**

*Практика:* Knee up (подъем колена), Kick (мах ногой), счет выполнения шагов. Отработка вариаций шагов, составление их комбинаций.

## **16. Шаг «Jumping jack».**

*Теория:* Jumping jack – прыжок, техника его исполнения и счет.

*Практика:* отработка прыжка, составление комбинаций.

## **17. Тройной шаг «Cha-cha-cha».**

*Теория:* понятие «тройной шаг», техника его исполнения, танцевальное движение «Cha-cha-cha», счет для выполнения шагов.

*Практика:* отработка вариаций шага, включение его в ранее составленные комбинации.

## **18. Шаг «Марш». Вариации шага.**

*Теория:* шаг «Марш», Marching (ходьба на одном месте / в разных направлениях), Mambo (шаг с поочередным выносом ноги вперед - назад), V-step (движение ног, которые ассоциируются с буквой «V»), счет выполнения шагов.

*Практика:* отработка вариаций шагов, составление их комбинаций.

## **19. Шаг «Cross».**

*Практика:* cross (скрестный шаг с перемещением), направления перемещения, перестроения с использованием шага, счет выполнения шага. Отработка вариаций шага, включение в комбинации.

## **20. Шаг «Pendulum» - «маятник».**

*Практика:* pendulum (прыжок со сменой ног), исходное положение, счет для выполнения шага. Отработка вариаций шага, включение в комбинации.

## **21. Усложненные шаги: V-мамбо, мамбо-6, мамбо-разворот, аут.**

*Теория:* V-мамбо, мамбо-6, мамбо-разворот, аут - счет выполнения шагов.

*Практика:* отработка вариаций шагов, составление их комбинаций.

## **22. Акробатика.**

*Теория:* СФП – специальная физическая подготовка, система подводящих упражнений, кувырок вперед / назад, прыжки, повороты, статические упражнения, полушпагат и виды шпагатов, равновесия (безопорное / с захватом), упор углом, групповые поддержки, техника выполнения, сложность упражнений.

*Практика:* разучивание и отработка подводящих упражнений и отдельных элементов, совершенствование двигательных умений, составление связок обязательных элементов со включением парных и групповых поддержек.

## **23. Техника построения композиций.**

*Теория:* композиция в аэробике и ее составляющие (связки и перестроения), музыкальное сопровождение.

*Практика:* построение композиций, их отработка в парах, тройках и малых группах. Показательные выступления.

## **24. Игровая программа «Первенство Первых».**

## **Результаты реализации программы**

Обучающиеся будут знать:

- современные направления спортивно-оздоровительной аэробики, взаимосвязь аэробно-анаэробной работы и собственного самочувствия;
- основы рационального питания;
- способы самоконтроля и психологической разгрузки;
- правила спортивной гигиены, безопасности на занятиях и основы оказания первой помощи при травмировании;
- названия базовых шагов, основных элементов, счет и технику их выполнения;
- принципы составления парных и групповых композиций в спортивно-оздоровительной аэробике;
- правила поведения при проведении соревнований и показательных выступлений.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять связки / предложенные композиции со включением базовых шагов и обязательных элементов аэробики;
- выполнять комплексы упражнений на проверку основных и специальных физических качеств (силы, гибкости, выносливости и координации);
- работать в команде и презентовать себя, находясь на сцене или спортивной площадке.

### 3. Организационно-педагогические условия

#### 3.1. Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1.	Количество учебных недель	36
2.	Количество учебных дней	72
3.	Количество часов в неделю	4
4.	Количество часов	144
5.	Недель в I полугодии	15
6.	Недель во II полугодии	21
7.	Начало занятий	15 сентября 2023 года
8.	Окончание учебного года	31 мая 2024 года

#### 3.2. Условия реализации программы

##### Материально-техническое обеспечение:

- *материально-технические условия:* оборудованный зеркалами хореографический кабинет, мультимедийное оборудование (музыкальный проигрыватель, колонки, проектор с экраном);
- *материально-техническое оснащение занятий:* обручи, скакалки, гимнастические силовые ролики, гимнастические коврики, резиновые бинты Мартенса (жгуты для разогрева мышц), секундомер.

Родители (законные представители) самостоятельно обеспечивают ребенка индивидуальным набором оборудования.

**Кадровое обеспечение.** В реализации программы принимает участие педагог дополнительного образования со средним специальным или высшим педагогическим образованием любой квалификационной категории, владеющий знаниями в области спортивно-оздоровительной аэробики.

##### Методические материалы:

- *цифровые образовательные ресурсы:* флэш-носители с музыкальным сопровождением занятий и короткими музыкальными отрывками для выполнения комбинаций и составления упражнений; видеофрагмент выступления мужской сборной России на Чемпионате; презентации по следующим темам: основы рационального питания; спортивная гигиена; травматизм в спорте. Виды, причины. Меры профилактики.
- *информационно-дидактические материалы:* методические пособия по организации учебно-тренировочных занятий с детьми дошкольного возраста; дидактическая игра с готовыми карточками «Роль спортивного судьи».
- *контрольные и проверочные пособия:* материалы для проведения входящего контроля, промежуточной и итоговой аттестаций.

## Методические материалы

№ п/п	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия
1.	Теоретическая подготовка	1. Видеофрагмент выступления мужской сборной России на Чемпионате. 2. Презентации по темам: – основы рационального питания; – спортивная гигиена; травматизм в спорте. Виды, причины. Меры профилактики. 3. Дидактическая игра с готовыми карточками «Роль спортивного судьи».	<b>Формы обучения:</b> – индивидуальная (выполнение работы одним обучающимся); индивидуально-групповая (работа в парах); – групповая (теория, выполнение групповой работы). <b>Приемы и методы:</b> – словесный (беседа, рассказ, объяснение); – наглядный (наблюдение, показ); – практический (отработка упражнений) – рефлексивный (самоанализ и самооценка детьми результатов своей деятельности на занятиях и мероприятиях). <b>Педагогические технологии:</b>	комплексное
2.	Общая физическая подготовка	Флэш-носители с музыкальным сопровождением занятий, обручи, скакалки, гимнастические силовые ролики, гимнастические коврики, резиновые бинты Мартенса (жгуты для разогрева мышц), секундомер.	– развивающего обучения; – проблемного обучения; – игровые; – информационно-коммуникативные; – здоровьесберегающие.	учебно-тренировочное / комплексное
3.	Техническая подготовка			
4.	Акробатика			
5.	Техника построения композиций			
6.	Игровая программа «Первенство Первых»			

### 3.3 Формы аттестации / контроля и оценочные материалы

Оценка эффективности образовательной деятельности осуществляется с помощью педагогической диагностики достижений детьми планируемых результатов освоения Программы.

#### Формы аттестации

Мониторинг результатов обучения ребенка по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Непоседы» (Приложение 1. Таблица 1);

Мониторинг личности развития ребенка в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Непоседы» (Приложение 1. Таблица 2).

Аттестация обучающихся по общеобразовательной общеразвивающей дополнительной программе «Непоседы» проводится в течение учебного года:

- входящий контроль (первичная диагностика) – сентябрь – октябрь 2023 года;
- текущая и промежуточная аттестация – в соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой – декабрь 2023 года – январь 2024 года;
- итоговая аттестация – май 2024 года.

Степень обучения	Начальная диагностика	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация
Первый год обучения	Наблюдение, собеседование, картотека диагностических тестов и упражнений	Диагностические тесты. Творческая деятельность внутри объединения и личностные изменения. Участие в показательных выступлениях.	Диагностика двигательных качеств. Итоговое мероприятие и награждение.

## **Показатели образовательных результатов:**

**«Оптимальный уровень»** определяют такие аспекты как:

- освоение ключевых понятий, заложенных в программе, их полнота, умение применять на практике и возможность переносить в другие условия;
- качественное выполнение техники упражнений и акробатических элементов, применение на практике и возможность переносить в другие условия;
- активное участие в показательных выступлениях;
- выразительность и творческий поиск;
- активизация основных физических качеств.

Практический и теоретический материал усвоен на 80% - 100%.

**«Достаточный уровень»** определяют такие аспекты как:

- участие в традиционных мероприятиях учреждения;
- овладение знаниями и умение выполнять упражнения, базовые шаги и акробатические элементы с относительной погрешностью;
- овладение важными двигательными навыками.

Практический и теоретический материал усвоен на 50%, носит формальный, не систематизированный или неосознанный практический характер.

**«Критический уровень»** определяют такие аспекты как:

- слабое владение знаниями и умением выполнять упражнения, базовые шаги и акробатические элементы,
- несамостоятельность.

Практический и теоретический материал усвоен на менее чем 50%, носит фрагментарный характер.

**«Отсутствие ЗУН»** определяют такие аспекты как:

- отказ от деятельности,
- результат не достигнут,
- самостоятельность отсутствует.

## **Оценочные материалы**

На занятиях с детьми старшего дошкольного и младшего школьного возраста используются следующие методы оценивания: оценка ребенка взрослым, взаимооценка, самооценка. Оценивание происходит на разных этапах занятия. Оценивание проводится словесно, при помощи пиктограмм, при помощи фишек, также используется такая форма оценивания как «Журнал успеха».



## **Диагностика физической подготовленности**

**Тест для определения скоростных качеств:** бег на 30 м со старта.

Задание проводится на беговой дорожке (внутренний двор Центра). По команде «Внимание!» тестируемый подходит к линии старта и принимает положение старта. Затем следует команда «Марш!», по которой занимающийся выбегает со старта. Фиксируется время пересечения финишной линии. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат.

**Тест для определения скоростно-силовых качеств:** прыжок в длину с места. Дается три попытки, фиксируется лучший результат.

**Тест для определения координационных способностей:** статическое равновесие.

Ребенок принимает исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей – и пытается при этом сохранить равновесие. Тестируемый выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером.

**Тест для определения силовой выносливости:** подъем туловища из положения лежа на спине.

Тестируемый лежит на гимнастическом мате на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимает туловище на 30° от пола и вновь ложится. Педагог считает количество подъемов. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола (при необходимости педагог придерживает стопы ребенка на полу), на подъем – вдох, на опускание – выдох, подъем туловища на 30° от пола.

**Тест для определения силы:** сгибание - разгибание рук в упоре лежа. Ноги, туловище и голова сохраняют одну линию. Угол сгибания в локтевом суставе составляет 90°.

**Тест на гибкость:** стоя на полу наклон вперед, колени прямые, руками коснуться пола.

#### **4. Список литературы**

##### **Нормативные документы:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196».
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
11. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
12. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации

образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

13. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).
14. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
15. Устав МБУ ДО ЦДТ «Галактика».
16. Положение о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования – Центр детского творчества «Галактика».

#### **Список литературы для педагога:**

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания: учебн. для студ. фак. физ. культуры пед. инст. / Б. А. Ашмарин. — М.: Просвещение, 2010. – 287 с.
2. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и МП. Шестакова М.: СпортАкадемПресс, 2010. – 304 с.
3. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. - М.: ТВТ «Дивизион», 2006. – 290 с.
4. Юсупова, Л.А. Аэробика: учебно-методическое пособие / Л.А. Юсупова, В.М. Миронов / БГУФК. - Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.

#### **Список литературы для детей:**

1. Нечитайлова, А. А. Фитнес для дошкольников / Нечитайлова, А. А., Полунина Н. С., Архипова М. А. - СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2017. - 160 с.
2. Рунова, М. А. Двигательная активность ребенка / М. А. Рунова. – М.: Мозаика - Синтез, 2010. - 256 с.

#### **Интернет – ресурсы:**

1. Федерация спортивной аэробики России: URL [http://www.sport-aerob.ru/sh\\_aerobics](http://www.sport-aerob.ru/sh_aerobics)
2. Всемирная федерация гимнастики: URL <http://www.figgymnastics.com/site/>
3. Министерство спорта Российской Федерации: URL <http://www.minsport.gov.ru/>

**Мониторинг результатов обучения ребенка по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Непоседы»**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности Оцениваемого качества	Кол-во баллов	Методы диагностик
<p>I. Теоретическая подготовка ребенка: 1. Теоретические знания (по основным разделам учебного плана программы) 2. Владение специальной терминологией</p>	<p>Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям; Осмысленность и правильность использования специальной терминологии</p>	<p>минимальный уровень (ребенок овладел менее чем 1/2 объема знаний, предусмотренных программой); средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более 1/2); максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период). минимальный уровень (ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины); средний уровень (ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой); максимальный уровень (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием)</p>	<p>1 5 10 1 5 10</p>	<p>наблюдение, тестирование, контрольный опрос, собеседование</p>
<p>II. Практическая подготовка ребенка: 1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебного плана программы) 2. Владение специальным оборудованием и оснащением 3. Творческие навыки</p>	<p>Соответствие практических умений и навыков программным требованиям Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения Креативность в выполнении практических заданий</p>	<p>минимальный уровень (ребенок овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков); средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет более 1/2); максимальный уровень (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период). минимальный уровень умений (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием); средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога); максимальный уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей). начальный (элементарный) уровень развития</p>	<p>1 5 10 1 5 10 1</p>	<p>контрольные практические задания       контрольные практические задания</p>

		креативности (ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога); репродуктивный уровень (выполняет в основном задания на основе образца); творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества)	5  10	контрольные практические задания
<p>III. Общеучебные умения и навыки ребенка:</p> <p>3. Учебно-коммуникативные умения:</p> <p>3.1.1 Умение слушать и слышать педагога</p> <p>4. Учебно-организационные умения и навыки:</p> <p>4.1.2. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности</p> <p>4.1.3. Умение аккуратно выполнять работу</p>	<p>Адекватность восприятия информации, идущей от педагога</p> <p>Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям</p> <p>Аккуратность и ответственность в работе</p>	<p>минимальный уровень умений (обучающийся испытывает серьезные затруднения при восприятии информации, идущей от педагога);</p> <p>средний уровень (обучающийся испытывает незначительные затруднения при восприятии информации, идущей от педагога)</p> <p>максимальный уровень (адекватное восприятие информации, идущей от педагога)</p> <p>Уровни — по аналогии с п. 3.1.1.</p> <p>минимальный уровень (ребенок овладел менее чем 1/2 объема навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой);</p> <p>средний уровень (объем усвоенных навыков составляет более 1/2);</p> <p>максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период)</p> <p>удовлетворительно – хорошо - отлично</p>	1  5  10  1  5  10	наблюдение       наблюдение

**Мониторинг личности развития ребенка в процессе освоения  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Непоседы»**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Кол-во баллов	Методы диагностики
<b>Организационно-волевые качества:</b> 1. Терпение 2. Воля 3. Само-контроль	<i>Способность переносить (выдерживать) нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности</i> <i>Способность активно побуждать себя к практическим действиям</i> <i>Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)</i>	- терпения хватает меньше, чем на ½ занятия;	1	наблюдение
		- терпения хватает больше, чем на ½ занятия;	5	
		- терпения хватает на все занятие;	10	наблюдение
		- волевые усилия ребенка побуждаются извне; иногда - самим ребенком;	1	
		- всегда - самим ребенком	5	
		- ребенок постоянно действует под воздействием контроля извне;	10	
- периодически контролирует себя сам;	1	наблюдение		
- постоянно контролирует себя сам	5			
			10	
<b>Ориентационные качества:</b> 1. Самооценка 2. Интерес к занятиям в детском объединении	<i>Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям</i> <i>Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы</i>	- завышенная;	1	анкетирование тестирование
		- заниженная;	5	
		- нормальная	10	
		- интерес к занятиям продиктован ребенку извне;	1	
		- интерес периодически поддерживается самим ребенком;	5	
- интерес постоянно поддерживается ребенком самостоятельно	10			