

## Дополнительная общеразвивающая программа «Степ-аэробика»

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ:

По окончании курса обучения дети:

Будут знать	Будут уметь	Смогут
Название частей тела и их составляющие (рука: плечо, предплечье, кисть); Правила безопасного поведения в спортивном зале Правила смены характера упражнений Упражнения для восстановления дыхания	Упражнения на укрепление мышц рук, спины, живота, ног; -интенсивные виды движений – стретчи – (упражнения на дыхание); - базовые шаги аэробики: открытый шаг, марш на месте, вперед, назад, вокруг себя; - выпады вперед, назад, вправо, влево; -последовательные, одновременные движения синхронно с инструктором; - движения относительно предмета сверху, снизу, справа, слева, спереди, сзади; - перестроение в пары, тройки, из одной шеренги, в две шеренги -Правильно напрягать и расслаблять мышцы;	Контролировать дыхание во время выполнения упражнений согласно инструкции инструктора – преподавателя, восстанавливать дыхание после интенсивного бега и прыжков.

### СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Способами определения результативности реализации данной программы:

- Мониторинг достижения детьми планируемых результатов (Приложение №1)
- Открытый показ организованной деятельности по дополнительной образовательной услуге для родителей и педагогов (в мае);
- Участие в мероприятиях различного уровня
- Фотоотчет

#### Мониторинг достижения детьми планируемых результатов

Мониторинг проводится 2 раза в год (октябрь, май). В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии достижения планируемых результатов:

- + выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого;
- +/- выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого;
- выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные- в совместной со взрослым деятельности.

№	Имя ребенка	<i>Ритмичность выполнения основных видов гимнастических упражнений</i>	<i>Сформированность выполнения связок ОРУ под музыку</i>	<i>Выполняет базовые шаги</i>	<i>Сформированность навыков владения степ платформой</i>
1.					
2.					
3.					