

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детства и юношества Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Педагогическим советом

Протокол № 6
от «29» мая 2018 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Стретчинг»

Срок реализации программы: 3 года
Возраст учащихся: 10-18 лет

Разработчик:
Усачева Наталия Леонидовна
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Стретчинг» является целостной образовательно-воспитательной системой физической подготовки, направленной на всестороннее и гармоничное физическое развитие учащихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни. Программа учебного предмета разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительным общеразвивающим общеобразовательным программам в области физической культуры. Настоящая программа модифицированная и опирается на правовые основы:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (действующая редакция, 2016);
- Приказа Минобрнауки России от 29 августа 2013 года № 1008;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации»);
- Распоряжения Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 1 марта 2017 г. № 617-Р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
- Нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14;
- Устава ГБУ ДО Дом детства и юношества Приморского района;
- Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе ГБУ ДО Дом детства и юношества Приморского района.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения – общекультурный.

Актуальность данной программы определяется наличием потребности детей в физической культуре как в сфере самопознания, самовыражения и самосовершенствования, привлечением наибольшего количества детей к спортивно-оздоровительной деятельности в соответствии с планом реализации государственной политики в области дополнительного образования детей. Данная программа составлена на основе многолетнего обобщения опыта работы педагогов в сфере физической культуры и спорта с учащимися подросткового возраста и изменена с учетом особенностей учреждения дополнительного образования, уровня подготовки детей, их интересов и потребностей, режима и временных параметров осуществления деятельности. Программа учитывает возрастные особенности учащихся, предусматривает индивидуальный подход в образовании.

Отличительной особенностью данной программы от существующих программ является включение в образовательный процесс практику позитивной визуализации.

Адресат программы – программа рассчитана на учащихся подросткового возраста 10-18 лет, имеющих потребность в гармоничном физическом развитии и проявляющих интерес к данной деятельности. Наличие начальных навыков физической и практической подготовки не являются обязательными.

Степень сформированности мотивации к обучению в данной предметной области опирается на психомоторные особенности учащихся подросткового возраста. Как правило, у подростков в возрасте 10-13 лет развиваются мышечная память, силовые качества, реакция и

выносливость, позволяющие учащимся хорошо запоминать и воспроизводить стретчинговые упражнения. В возрасте 14-17 лет стабилизируется работа сердечнососудистой и дыхательной систем, улучшается мышечная память, возрастают скоростные и силовые качества, быстрота реакции и выносливость, что дает учащимся возможность более осознанно выполнять упражнения на тренировках. Для результативной реализации программы целесообразно формировать разновозрастные группы, учитывая при построении учебного процесса индивидуальные особенности учащихся.

Объем и сроки реализации программы

Программа рассчитана на 3 года – 288 учебных часов.

Цель и задачи программы

Цель

Развитие учащихся, направленное на укрепление здоровья и мотивации к здоровому образу жизни.

Задачи

Воспитательные задачи:

- воспитать творчески активную и самостоятельную личность;
- воспитать коммуникабельность, инициативность;
- воспитать дисциплинированность, целеустремленность, упорство, волевые качества;
- воспитать чувство личной ответственности, способность к самоконтролю;
- воспитать чувство взаимопомощи и коллективизма;
- воспитать потребность в физической культуре;
- воспитать нравственные, моральные и эстетические качества личности с установкой на здоровый образ жизни.

Развивающие задачи:

- развить пластику движений, физические качества и функциональные возможности организма;
- развить гибкость и подвижность суставов, эластичность мышц;
- развить пространственное мышление, сенсомоторную координацию;
- развить мышечную память, мышление, внимание;
- развить мотивационные качества учащегося, мотивы учебной деятельности.

Обучающие задачи:

- сформировать комплекс знаний, умений и навыков двигательных действий;
- сформировать знания основ техники стретчинга;
- сформировать умение снятия напряжения в теле при помощи упражнений;
- сформировать навыки самоконтроля при выполнении упражнений.

Условия реализации программы

Условия набора в группы:

К обучению допускаются дети, достигшие десятилетнего возраста, годные по состоянию здоровья, не имеющие противопоказаний медицинских учреждений к занятиям, связанным с повышенной физической нагрузкой. Вступительные испытания на конкурсной основе не проводятся, но осуществляется выявление уровня физической готовности. Организация предварительного просмотра направлена на осуществление педагогического

контроля над развитием детей в процессе обучения. Прием детей в группы осуществляется на основе письменного заявления одного из родителей ребенка. Перевод в группу следующего года обучения осуществляется по результатам освоения программы и желанию продолжать образование.

Условия формирования групп:

Формирование групп проводится в начале учебного года. В течение учебного года допускается дополнительный набор учащихся на основании результатов собеседования, тестирования, просмотра. При комплектовании двух и более групп одного года обучения дети зачисляются в группу, соответствующую уровню физических возможностей вне зависимости от возраста. Наличие навыков физической и практической подготовки является основанием для зачисления подростка в группу второго года обучения.

Количество учащихся в группе:

Списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом, учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы. Наполняемость в группах с учетом нормативов СанПиН составляет:

- первый год обучения – 15 учащихся;
- второй год обучения – 12 учащихся;
- третий год обучения – 10 учащихся.

Особенности организации образовательного процесса

Режим проведения занятий:

Занятия проводятся во второй половине дня. Продолжительность занятий – 2 академических часа 1 раз или 2 раза в неделю:

- первый год обучения: 72 часа;
- второй год обучения: 72 часа;
- третий год обучения: 144 часа.

С учетом возрастных особенностей учащихся и требований нормативов СанПиН один академический час равен 45 мин.

Особое построение содержания и хода освоения программы:

В основе организации процесса обучения лежат ведущие принципы дидактики, методы развития психомоторных способностей, личностного роста, использование которых обусловлено спецификой предмета, психофизиологическими особенностями и индивидуальными возможностями учащихся подросткового возраста. Особенностью организации образовательного процесса является построение системы тренировочных упражнений и специальных заданий по принципу «спирали» (возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности), позволяющее наиболее эффективно формировать устойчивые навыки двигательных действий.

Формы проведения занятий:

- практическое занятие.

Формы организации деятельности на занятии:

- 1) фронтальная;
- 2) групповая:
 - работа в парах;
 - индивидуально-групповая.

Материально-техническое обеспечение программы

Для занятий по данной программе необходим просторный зал с хорошей вентиляцией и освещением, наличие зеркал, балетных станков, аудио и видео аппаратуры, компьютера, ковриков.

Кадровое обеспечение:

- педагог дополнительного образования.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

В итоге освоения программы у учащегося сформируется:

- мотивация к спортивной деятельности;
- способность к объективной оценке своего труда;
- умение контролировать свои поступки, действия, преодолевать трудности;
- способность активно побуждать себя к практическим действиям;
- осознанность в освоении программы;
- осмысленность правил поведения, социальных норм.

Метапредметные результаты:

В итоге освоения программы учащийся приобретет:

- адекватность восприятия информации;
- умение анализировать свои действия при выполнении упражнений;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения и пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность;
- способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты:

В итоге освоения программы учащимся будут приобретены:

- теоретические знания в соответствии с программными требованиями;
- практические умения и навыки в соответствии с программными требованиями;
- опыт решения проблем: отсутствие затруднений в работе с партнером;
- опыт творческой деятельности: креативность в выполнении практических заданий;
- опыт деятельности: высокий уровень физической подготовки.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы		Количество часов			Формы контроля
			всего	теория	практика	
1	Вводное занятие		2	2	—	Устный опрос
2	Блок упраж нений	2.1 Разминка	8	2	6	Наблюдение, фронтальный и индивидуальный опрос, анкетирование, тестирование
		2.2. Статическая растяжка	36	11	25	
		2.3 Динамическая растяжка	18	6	12	
		2.4 Пассивная растяжка	6	2	4	
3	Итоговое занятие		2	1	1	Наблюдение, фронтальный опрос, мониторинг
Итого часов:			72	23	49	

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы		Количество часов			Формы контроля
			Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие		2	2	—	Устный опрос
2	Блок упраж нений	2.1 Разминка	8	1	7	Наблюдение, фронтальный и индивидуальный опрос, анкетирование, тестирование
		2.2. Статическая растяжка	32	8	24	
		2.3 Динамическая растяжка	20	6	14	
		2.4 Пассивная растяжка	8	3	5	
3	Итоговое занятие		2	1	1	Наблюдение, фронтальный опрос, мониторинг
Итого часов:			72	20	52	

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Название раздела, темы		Количество часов			Формы контроля
			Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие		2	2	—	Устный опрос
2	Блок упраж нений	2.1 Разминка	8	1	7	Наблюдение, фронтальный и индивидуальный опрос, анкетирование, тестирование
		2.2. Статическая растяжка	74	8	66	
		2.3 Динамическая растяжка	40	7	33	
		2.4 Пассивная растяжка	18	4	14	
3	Итоговое занятие		2	1	1	Наблюдение, фронтальный опрос, мониторинг
Итого часов:			144	22	122	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
первый	1 сентября	25 мая	36	72	Два раза в неделю по 1 часу
второй	1 сентября	25 мая	36	72	Один раз в неделю по 2 часа
третий	1 сентября	25 мая	36	144	Один раз в неделю по 2 часа

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детства и юношества Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Педагогическим советом

Протокол № 6
от «29» мая 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

А. В. Кравченко

Приказ № 36-д
от «09» июня 2018 г.



Рабочая программа

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Стретчинг»

Срок реализации программы 3 года

Возраст детей: 10-16 лет

Год реализации программы: 2-й

Группа № 9

Разработчик:

Усачева Наталия Леонидовна
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

2018 – 2019 учебный год

Задачи

Воспитательные задачи:

- воспитать мотивация, трудолюбие, упорство и волевые качества;
- воспитать потребность в физической культуре.

Развивающие задачи:

- развить гибкость и подвижность суставов, эластичность мышц;
- развить память, мышление и внимание;
- опыт творческой деятельности: креативность в выполнении практических заданий.

Обучающие задачи:

- сформировать знания основ техники стретчинга;
- сформировать умения снятия напряжения в теле при помощи упражнений;
- сформировать навыки самоконтроля при выполнении упражнений.

Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты учебного года

Личностные результаты:

В итоге освоения программы у учащегося будет:

- сформирована мотивация к спортивной деятельности;
- приобретена способность к объективной оценке своего труда;
- сформировано умение контролировать свои поступки, преодолевать трудности;
- приобретена способность активно побуждать себя к практическим действиям;
- опыт творческой деятельности: креативность в выполнении практических

заданий.

Метапредметные результаты:

В итоге освоения программы у учащегося будет сформировано:

- способность к адекватному восприятию информации;
- умение анализировать свои действия при выполнении упражнений;
- умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность;
- способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- опыт решения проблем: отсутствие затруднений в работе с партнером.

Предметные результаты:

В итоге освоения программы у учащегося:

- сформируются знания основ техники стретчинга;
- сформируются умения снятия напряжения в теле при помощи упражнений;
- сформируются навыки самоконтроля при выполнении упражнений.

Особенности данного года обучения

Основной задачей второго года обучения является укрепление связок и сухожилий, увеличение подвижности суставов, развитие гибкости, эластичности мышц и координации движений. К возрастной особенности учащихся относится способность сознательно добиваться поставленной цели, поэтому помимо традиционных методов показа и объяснения

вводятся методы развития способности к позитивной визуализации. Под визуализацией понимается создание мысленных образов движения без проявления физической активности с целью установления взаимодействия между сознанием и мышцами, исключения болевых синдромов.

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Дата проведения		Разделы, темы образовательного процесса	Кол-во часов	Форма контроля
	план	факт			
1.	02.09		Вводное занятие: планы на текущий год, инструктаж по технике безопасности, выполнение тестовых заданий	2	Устный опрос Проверка данных
2.	09.09		Блок упражнений: разминка, статическая растяжка	2	Наблюдение
3.	16.09		Блок упражнений: разминка, статическая растяжка	2	
4.	23.09		Блок упражнений: разминка, статическая растяжка	2	
5.	30.09		Блок упражнений: разминка, статическая растяжка	2	Фронтальный опрос
6.	07.10		Блок упражнений: разминка, статическая растяжка	2	
7.	14.10		Блок упражнений: разминка, статическая растяжка	2	
8.	21.10		Блок упражнений: разминка, статическая растяжка	2	
9.	28.10		Блок упражнений: разминка, статическая растяжка	2	
10.	11.11		Блок упражнений: разминка, статическая и динамическая растяжка	2	Опрос малыми группами
11.	18.11		Блок упражнений: разминка, статическая и динамическая растяжка	2	
12.	25.11		Блок упражнений: разминка, статическая и динамическая растяжка	2	
13.	02.12		Блок упражнений: разминка, статическая и динамическая растяжка	2	
14.	09.12		Блок упражнений: разминка, статическая и динамическая растяжка	2	
15.	16.12		Блок упражнений: разминка, статическая и динамическая растяжка	2	Фронтальный опрос
16.	23.12		Контрольное занятие	2	Устный опрос Тестирование
17.	30.12		Блок упражнений: разминка, статическая и пассивная растяжка	2	
18.	13.01		Блок упражнений: разминка, статическая, динамическая и пассивная растяжка	2	Наблюдение
19.	20.01		Блок упражнений: разминка, статическая, динамическая и пассивная растяжка	2	

20.	27.01		Блок упражнений: разминка, статическая, динамическая и пассивная растяжка	2	
21.	03.02		Блок упражнений: разминка, статическая, динамическая и пассивная растяжка	2	
22.	10.02		Блок упражнений: разминка, статическая, динамическая и пассивная растяжка	2	
23.	17.02		Блок упражнений: разминка, статическая, динамическая и пассивная растяжка	2	
24.	24.02		Блок упражнений: разминка, статическая, динамическая и пассивная растяжка	2	Индивидуальный опрос
25.	03.03		Блок упражнений: разминка, статическая, динамическая и пассивная растяжка	2	Наблюдение
26.	10.03		Блок упражнений: разминка, статическая, динамическая и пассивная растяжка	2	
27.	17.03		Блок упражнений: разминка, статическая, динамическая и пассивная растяжка	2	
28.	24.03		Блок упражнений: разминка, статическая, динамическая и пассивная растяжка	2	
29.	31.03		Блок упражнений: разминка, статическая, динамическая и пассивная растяжка	2	
30.	07.04		Блок упражнений: разминка, статическая, динамическая и пассивная растяжка	2	
31.	14.04		Блок упражнений: разминка, статическая, динамическая и пассивная растяжка	2	Опрос малыми группами
32.	21.04		Блок упражнений: разминка, статическая, динамическая и пассивная растяжка	2	
33.	28.04		Блок упражнений: разминка, статическая, динамическая и пассивная растяжка	2	
34.	05.05		Блок упражнений: разминка, статическая и пассивная растяжка	2	Наблюдение
35.	12.05		Контрольное занятие	2	Фронтальный опрос
36.	19.05		Итоговое занятие: контрольные тесты	2	Анкетирование

Содержание

Содержание разделов программы предусматривает вариативность ее основных тем (педагог имеет право перенести изучение какого-либо движения в нужный период, не нарушая логики и последовательности обучения), что позволяет наиболее эффективному прохождению материала учащимся с разно уровневymi способностями.

1. Вводное занятие

Теория: Повторение материала предыдущего года: понятия «стретчинг», «разминка», «статическая растяжка», «пассивная растяжка», цели и задачи предмета. Планы деятельности на учебный год. Правила безопасного поведения в учреждении (инструктаж по технике безопасности).

Практика: Предварительный просмотр учащихся, выполнение заданий.

2. Блок упражнений

2.1 Разминка

Теория: Значение, цели и задачи разминки. Объяснение упражнений.

Практика: Практическое исполнение: марш по кругу, марш на месте, перекаты на пятках, марш на месте с высоким поднятием бедра, бег на месте, бег с высоким поднятием бедра, бег по кругу, прыжки на месте, прыжки с разведением ног врозь, прыжки с приседанием, вращение головы, рук, повороты корпуса.

2.2. Статическая растяжка

Теория: Значение, цели и задачи статической растяжки. Объяснение упражнений, дыхания. Создание позитивной визуализации (мысленного образа движений).

Практика: Практическое исполнение. Упражнения: для растяжки мышц ног (четырехглавой и двуглавой мышц бедра, икроножных мышц, ягодичных мышц, группы приводящих мышц), на растяжку спины (длинных мышц, широчайших мышц, многораздельных мышц, квадратных мышц поясницы), на растяжку плечевого пояса (дельтовидных мышц, ромбовидных мышц, подлопаточных мышц, круглых мышц), на растяжку мышц рук (бицепсов, трицепсов), на растяжку грудных мышц (большой, малой), на растяжку мышц живота (прямых и косых мышц), на растяжку мышц шеи, для развития гибкости рук, плеч, спины, с фиксацией позы (мост, кобра, поворот кобры, полумесяц, верблюд, поза лука).

2.3 Динамическая растяжка

Теория: Значение, цели и задачи динамической растяжки. Объяснение упражнений.

Практика: Практическое исполнение. Упражнения: маховые движения руками и ногами с постепенным наращиванием амплитуды, круговые махи ногой, перекрестные подъемы ног, приседания с касаниями руки пола и поворотом тела (мышцы рук, спины, плеч, внутренней поверхности бедер), глубокие выпады вперед и в сторону (мышцы ягодиц и спины), выпад со скручиванием корпуса, ходьба с выпадом, глубокий выпад с махом ноги, повороты с растяжкой (мышцы шеи и плеч), наклоны с опусканием рук в пол и подъемом ноги назад (мышцы спины, ног и плеч), наклоны с подъемами рук назад (мышцы плеч, ног, груди и спины), упражнение «голубь» (мышцы-сгибатели бедер, ягодиц и пресса).

2.4 Пассивная растяжка

Теория: Значение, цели и задачи пассивной растяжки. Объяснение упражнений.

Практика: Практическое исполнение упражнений: шпагаты, подъем ноги вверх и удержание ее в верхней точке (с помощью рук или напарника), сидя на полу, наклоны вперед с согнутыми и вытянутыми ногами (с помощью напарника), скручивание таза с согнутой ногой (с помощью напарника), наклон головы в сторону и вперед (с помощью рук).

3 *Итоговое занятие*

Теория: Объяснение заданий контрольных тестов. Подведение итогов достижений учащихся.

Практика: Выполнение практических заданий.

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детства и юношества Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Педагогическим советом

Протокол № 6
от «29» мая 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

А. В. Кравченко

Приказ № 36-д
от «09» июня 2018 г.



Рабочая программа

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Стретчинг»

Срок реализации программы 3 года

Возраст детей: 12-16 лет

Год реализации программы: 3-й

Группа № 10

Разработчик:

Усачева Наталия Леонидовна
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

2018 – 2019 учебный год

Задачи

Воспитательные задачи:

- воспитать творчески активную и самостоятельную личность;
- воспитать коммуникабельность, инициативность;
- воспитать дисциплинированность, целеустремленность, упорство, волевые качества;
- воспитать чувство личной ответственности, способность к самоконтролю;
- воспитать чувства взаимопомощи и коллективизма;
- воспитать потребность в физической культуре;
- воспитать нравственные, моральные и эстетические качества личности с установкой на здоровый образ жизни.

Развивающие задачи:

- развить пластику движений, физические качества и функциональные возможности организма;
- развить гибкость и подвижность суставов, эластичность мышц;
- развить пространственное мышление, сенсомоторную координацию;
- развить мышечную память, мышление, внимание;
- развить мотивационные качества учащегося, мотивы учебной деятельности.

Обучающие задачи:

- опыт спортивной деятельности: высокий уровень физической подготовки;
- сформировать знания основ техники стретчинга;
- сформировать умения снятия напряжения в теле при помощи упражнений;
- сформировать навыки самоконтроля при выполнении упражнений;
- формирование комплекса знаний, умений и навыков двигательных действий.

Планируемые результаты учебного года

Личностные результаты:

В итоге освоения программы у учащегося будет:

- сформирована мотивация к спортивной деятельности;
- приобретена способность к объективной оценке своего труда;
- сформировано умение контролировать свои поступки, действия, преодолевать трудности;
- приобретена способность активно побуждать себя к практическим действиям;
- сформирована осознанность освоения программы;
- освоены правила поведения, социальные нормы;
- опыт творческой деятельности: креативность в выполнении практических заданий.

Метапредметные результаты:

В итоге освоения программы у учащегося будет сформировано:

- способность к адекватному восприятию информации;
- умение анализировать свои действия при выполнении упражнений;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения и пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами;

- умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- опыт решения проблем: отсутствие затруднений в работе с партнером;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность;
- способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты:

В итоге освоения программы учащийся приобретет:

- теоретические знания в соответствии с программными требованиями;
- практические умения и навыки в соответствии с программными требованиями;
- опыт творческой деятельности: креативность в выполнении практических заданий;
- опыт спортивной деятельности: высокий уровень физической подготовки.

Особенности третьего года обучения

Данный этап обучения направлен на совершенствование исполнения упражнений с максимальной амплитудой, индивидуально подобранной дозировкой выполнения во избежание перерастяжения связочно-сухожильного аппарата. К возрастной особенности учащихся относится способность сознательно добиваться поставленной цели, поэтому помимо традиционных методов показа и объяснения вводятся методы развития способности к позитивной визуализации, способствующей установлению взаимодействия между сознанием и мышцами, а также исключению болевых синдромов.

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Дата проведения		Разделы, темы образовательного процесса	Кол-во часов	Форма контроля
	план	факт			
1.	01.09		Вводное занятие: планы на текущий год, инструктаж по технике безопасности, выполнение тестовых заданий	2	Устный опрос Проверка данных
2.	02.09		Блок упражнений: разминка, статическая растяжка	2	Наблюдение
3.	08.09		Блок упражнений: разминка, статическая растяжка	2	
4.	09.09		Блок упражнений: разминка, статическая растяжка	2	
5.	15.09		Блок упражнений: разминка, статическая растяжка	2	
6.	16.09		Блок упражнений: разминка, статическая растяжка	2	
7.	22.09		Блок упражнений: разминка, статическая растяжка	2	
8.	23.09		Блок упражнений: разминка, статическая растяжка	2	
9.	29.09		Блок упражнений: разминка, статическая растяжка	2	
10.	30.09		Блок упражнений: разминка, статическая растяжка	2	Фронтальный опрос
11.	06.10		Блок упражнений: разминка, статическая растяжка	2	
12.	07.10		Блок упражнений: разминка, статическая растяжка	2	
13.	13.10		Блок упражнений: разминка, статическая растяжка	2	
14.	14.10		Блок упражнений: разминка, статическая растяжка	2	
15.	20.10		Блок упражнений: разминка, статическая растяжка	2	
16.	21.10		Блок упражнений: разминка, статическая растяжка	2	
17.	27.10		Блок упражнений: разминка, статическая растяжка	2	
18.	28.10		Блок упражнений: разминка, статическая растяжка	2	
19.	03.11		Блок упражнений: разминка, статическая и динамическая растяжка	2	

20.	10.11		Блок упражнений: разминка, статическая и пассивная растяжка	2	Опрос малыми группами
21.	11.11		Блок упражнений: разминка, статическая и динамическая растяжка	2	
22.	17.11		Блок упражнений: разминка, статическая и динамическая растяжка	2	
23.	18.11		Блок упражнений: разминка, статическая и динамическая растяжка	2	
24.	24.11		Блок упражнений: разминка, статическая и динамическая растяжка	2	
25.	25.11		Блок упражнений: разминка, статическая и динамическая растяжка	2	
26.	01.12		Блок упражнений: разминка, статическая и динамическая растяжка	2	
27.	02.12		Блок упражнений: разминка, статическая и динамическая растяжка	2	
28.	08.12		Блок упражнений: разминка, статическая и динамическая растяжка	2	
29.	09.12		Блок упражнений: разминка, статическая и динамическая растяжка	2	
30.	15.12		Блок упражнений: разминка, статическая и динамическая растяжка	2	
31.	16.12		Блок упражнений: разминка, статическая и динамическая растяжка	2	
32.	22.12		Блок упражнений: разминка, статическая и динамическая растяжка	2	Фронтальный опрос
33.	23.12		Контрольное занятие	2	Устный опрос Тестирование
34.	29.12		Блок упражнений: разминка, статическая и пассивная растяжка	2	Наблюдение
35.	12.01		Блок упражнений: разминка, статическая, динамическая и пассивная растяжка	2	
36.	13.01		Блок упражнений: разминка, статическая, динамическая и пассивная растяжка	2	
37.	19.01		Блок упражнений: разминка, статическая, динамическая и пассивная растяжка	2	
38.	20.01		Блок упражнений: разминка, статическая, динамическая и пассивная растяжка	2	
39.	26.01		Блок упражнений: разминка, статическая, динамическая и пассивная растяжка	2	
40.	27.01		Блок упражнений: разминка, статическая, динамическая и пассивная растяжка	2	

41.	02.02		Блок упражнений: разминка, статическая, динамическая и пассивная растяжка	2	
42.	03.02		Блок упражнений: разминка, статическая, динамическая и пассивная растяжка	2	
43.	09.02		Блок упражнений: разминка, статическая, динамическая и пассивная растяжка	2	
44.	10.02		Блок упражнений: разминка, статическая, динамическая и пассивная растяжка	2	
45.	16.02		Блок упражнений: разминка, статическая, динамическая и пассивная растяжка	2	
46.	17.02		Блок упражнений: разминка, статическая, динамическая и пассивная растяжка	2	
47.	24.02		Блок упражнений: разминка, статическая, динамическая и пассивная растяжка	2	Индивидуальный опрос
48.	02.03		Блок упражнений: разминка, статическая, динамическая и пассивная растяжка	2	Наблюдение
49.	03.03		Блок упражнений: разминка, статическая, динамическая и пассивная растяжка	2	
50.	09.03		Блок упражнений: разминка, статическая, динамическая и пассивная растяжка	2	
51.	10.03		Блок упражнений: разминка, статическая, динамическая и пассивная растяжка	2	
52.	16.03		Блок упражнений: разминка, статическая и пассивная растяжка	2	
53.	17.03		Блок упражнений: разминка, статическая, динамическая и пассивная растяжка	2	
54.	23.03		Блок упражнений: разминка, статическая, динамическая и пассивная растяжка	2	
55.	24.03		Блок упражнений: разминка, статическая, динамическая и пассивная растяжка	2	
56.	30.03		Блок упражнений: разминка, статическая, динамическая и пассивная растяжка	2	
57.	31.03		Блок упражнений: разминка, статическая, динамическая и пассивная растяжка	2	
58.	06.04		Блок упражнений: разминка, статическая и пассивная растяжка	2	
59.	07.04		Блок упражнений: разминка, статическая, динамическая и пассивная растяжка	2	
60.	13.04		Блок упражнений: разминка, статическая, динамическая и пассивная растяжка	2	
61.	14.04		Блок упражнений: разминка, статическая, динамическая и пассивная растяжка	2	Опрос малыми группами

62.	20.04		Блок упражнений: разминка, статическая, динамическая и пассивная растяжка	2	
63.	21.04		Блок упражнений: разминка, статическая, динамическая и пассивная растяжка	2	
64.	27.04		Блок упражнений: разминка, статическая, динамическая и пассивная растяжка	2	
65.	28.04		Блок упражнений: разминка, статическая, динамическая и пассивная растяжка	2	
66.	04.05		Блок упражнений: разминка, статическая, динамическая и пассивная растяжка	2	
67.	05.05		Блок упражнений: разминка, статическая и пассивная растяжка	2	
68.	11.05		Блок упражнений: разминка, статическая, динамическая и пассивная растяжка	2	
69.	12.05		Блок упражнений: разминка, статическая, динамическая и пассивная растяжка	2	
70.	18.05		Блок упражнений: разминка, статическая, динамическая и пассивная растяжка	2	Индивидуальный опрос
71.	19.05		Контрольное занятие	2	Фронтальный опрос Анкетирование
72.	25.05		Итоговое занятие: контрольные тесты	2	Опрос малыми группами

Содержание обучения

Содержание разделов программы предусматривает вариативность ее основных тем (педагог имеет право перенести изучение какого-либо движения в нужный период, не нарушая логики и последовательности обучения), что позволяет наиболее эффективному прохождению материала учащимся с разно уровневыми способностями.

1. Вводное занятие

Теория: Цели и задачи предмета. Планы деятельности на учебный год. Правила безопасного поведения в учреждении (инструктаж по технике безопасности). Объяснение тестов-заданий.

Практика: Выполнение тестовых заданий.

2. Блок упражнений

2.1 : Разминка

Теория: Цели и задачи разминки. Объяснение упражнений.

Практика: Практическое выполнение упражнений для разогрева суставов, отдельных мышц ног, аэробные упражнения: марш по кругу, марш на месте, перекаты на пятках, марш на месте с высоким поднятием бедра, бег на месте, бег с высоким поднятием бедра, бег по кругу, прыжки на месте, прыжки с разведением ног врозь, прыжки с приседанием, подскоки, вращение головы, рук, повороты корпуса.

2.2 Статическая растяжка

Теория: Цели и задачи упражнений статической растяжки. Объяснение упражнений, дыхания. Создание позитивной визуализации (мысленного образа движений).

Практика: Практическое выполнение упражнений для растяжки мышц ног (наружной и задней поверхности бедра, икроножных мышц, ягодичных мышц, группы приводящих мышц, мышц стопы), на растяжку спины (длинных мышц, широчайших мышц, многораздельных мышц, квадратных мышц поясницы), на растяжку плечевого пояса (дельтовидных мышц, ромбовидных мышц, подлопаточных мышц, круглых мышц), на растяжку грудных мышц (большой, малой), на растяжку мышц рук (бицепсов, трицепсов), на растяжку мышц живота (прямых и косых мышц), на растяжку мышц шеи, для развития гибкости рук, плеч, спины, с фиксацией позы (мост, кобра, поворот кобры, полумесяц, верблюд, поза лука).

2.3 Динамическая растяжка

Теория: Значение, цели и задачи упражнений динамической растяжки. Объяснение упражнений.

Практика: Практическое выполнение. Упражнения: маховые движения руками и ногами с постепенным наращиванием амплитуды, круговые махи ногой, перекрестные подъемы ног, приседания с касаниями руки пола и поворотом тела (мышцы рук, спины, плеч, внутренней поверхности бедер), глубокие выпады вперед и в сторону (мышцы ягодиц и спины), выпад со скручиванием корпуса, ходьба с выпадом, глубокий выпад с махом ноги, повороты с растяжкой (мышцы шеи и плеч), наклоны с опусканием рук в пол и подъемом ноги назад (мышцы спины, ног и плеч), наклоны с подъемами рук назад (мышцы плеч, ног, груди и спины), упражнение «голубь» (мышцы-сгибатели бедер, ягодиц и пресса).

2.4 Пассивная растяжка

Теория: Цели и задачи упражнений пассивной растяжки. Объяснение упражнений.

Практика: Практическое выполнение упражнений за счет силы тяжести собственного тела, с помощью рук или партнера: шпагаты, подъем ноги вверх и удержание ее в верхней точке, сидя на полу, наклоны вперед с согнутыми и вытянутыми ногами, скручивание таза с согнутой ногой, наклон головы в сторону и вперед.

3. *Итоговое занятие*

Теория: Объяснение заданий контрольных тестов. Подведение итогов достижений учащихся.

Практика: Выполнение практических заданий.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы

В процессе освоения программы используются *диагностические методы*, позволяющие определить достижения учащимися планируемых результатов: просмотр, педагогическое наблюдение, фронтальная беседа.

Формы подведения итогов реализации: фронтальный опрос, опрос индивидуальный и малыми группами, выполнение тестовых заданий, открытые (отчетные) занятия для родителей.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входная диагностика, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

1 год обучения

Входная диагностика (сентябрь).

Форма проведения – индивидуальный просмотр (проверка физических возможностей методом тестов-упражнений):

- тест на определение подвижности позвоночного столба;
- тест на определение гибкости позвоночника;
- тест на определение гибкости шейного отдела позвоночника;
- тест на определение подвижности плечевого сустава;
- тест на определение гибкости в лучезапястных суставах;
- тест на определение гибкости в локтевых суставах;
- тест на определение подвижности тазобедренного сустава;
- тест на определение эластичности мышц ног;
- тест на определение в голеностопах и коленных суставах;
- карта динамики развития физических данных учащихся.

Форма фиксации результатов:

- информационная карта развития умений и навыков учащихся (сентябрь, май);
- анкета «Входная диагностика. Вопросы для собеседования».

Текущий контроль (в течение учебного года).

Формы проведения – выполнение тестовых заданий, опросы индивидуальные и малыми группами, заполнение опросных листов для учащихся и анкет для родителей, участие в открытых (отчетных) занятиях для родителей.

Формы фиксации результатов:

- карта динамики развития физических данных учащихся (октябрь, май);
- карта анализа состава учащихся (сентябрь, октябрь, январь, май);
- анкета для учащихся «Образовательные потребности» (декабрь);
- анкета для родителей «Социальный опрос» (октябрь);
- анкета для родителей «Я и мой ребенок» (декабрь);
- информационная карта самооценки освоения программы (декабрь);
- индивидуальная карточка учета динамики личностного развития учащегося (декабрь, май);
- опросник креативности Дж. Рензулли (в адаптации Е.Е. Туник) (март);
- информационная карта «Оцени себя» (апрель);
- карта умений и навыков учащихся (май);

– анкета по результатам учебного года (заполняется всеми участниками образовательного процесса) (май).

2 год обучения

Промежуточный контроль (сентябрь, декабрь)

Формы проведения – индивидуальный просмотр (проверка физических возможностей методом тестов-упражнений), выполнение тестовых заданий, опросы индивидуальные и малыми группами, заполнение опросных листов для учащихся и анкет для родителей, участие в открытых (отчетных) занятиях для родителей.

– тесты, позволяющие оценить подвижность шейного отдела позвоночника (сентябрь);

– тесты, определяющие эластичность мышц плечевого пояса и подвижность плечевого сустава (сентябрь);

– тесты, позволяющие оценить подвижность локтевого сустава и эластичность мышц плеча и предплечья (сентябрь);

– тесты для оценки подвижности лучезапястного сустава, эластичности мышц кисти и предплечья (сентябрь);

– тесты для определения подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы (сентябрь);

– тесты для оценки гибкости позвоночника (сентябрь);

– тесты для оценки подвижности тазобедренных суставов, эластичности мышц бедра (сентябрь).

Формы фиксации результатов:

– информационная карта развития умений и навыков учащихся (сентябрь, декабрь);

– индивидуальная карточка учета результатов обучения по программе (декабрь);

– анкета-тест для учащихся «Восприятие индивидом группы» (декабрь);

– тест «Самооценка силы воли» (декабрь).

Текущий контроль (в течение учебного года)

Формы проведения – выполнение тестовых заданий, опросы индивидуальные и малыми группами (в парах), заполнение опросных листов для учащихся и анкет для родителей, участие в открытых занятиях для родителей, контрольные тесты подвижности суставов и эластичности мышц.

Формы фиксации результатов:

– карта динамики развития физических данных учащихся (декабрь, май);

– индивидуальная карточка учета динамики личностного развития учащегося (декабрь);

– адаптированная методика диагностики личности на мотивацию к успеху (по Т. Элерсу) (март);

– опросник «Самооценка силы воли» (по Н. Обозову) (февраль);

– карта анализа состава учащихся (сентябрь, октябрь, январь, май).

3 год обучения

Промежуточный контроль (сентябрь, декабрь)

Формы проведения – индивидуальный просмотр (проверка физических способностей методом тестов-упражнений), выполнение тестовых заданий, опросы индивидуальные и малыми группами, заполнение опросных листов для учащихся и анкет для родителей, участие в открытых занятиях для родителей.

- тесты, позволяющие оценить физические данные (сентябрь)

Формы фиксации результатов:

- карта динамики развития физических данных учащихся (сентябрь);
- индивидуальная карточка учета результатов обучения по программе (декабрь).

Текущий контроль (в течение учебного года)

Формы проведения – выполнение тестовых заданий, опросы индивидуальные и малыми группами (в парах), заполнение опросных листов для учащихся и анкет для родителей, участие в открытых занятиях для родителей.

Формы фиксации результатов:

- карта анализа состава учащихся (сентябрь, октябрь, январь, май);
- информационная карта самооценки освоения программы (декабрь);
- индивидуальная карточка учета динамики личностного развития учащегося (декабрь, май);
- карта умений и навыков учащихся (апрель).

Итоговый контроль (май)

Формы проведения – выполнение тестовых заданий, опросы индивидуальные и малыми группами (в парах), заполнение опросных листов для обучающихся и анкет для родителей, участие в открытых (отчетных) занятиях для родителей.

- контрольные тесты подвижности суставов и эластичности мышц.

Формы фиксации результатов:

- карта динамики развития физических данных учащихся;
- мониторинг результативности освоения программы;
- карта оценки результативности реализации программы;
- индивидуальная карточка учета результатов обучения;
- индивидуальная карточка учета динамики личностного развития учащегося;
- методика изучения импульсивности и волевой регуляции подростков;
- методика многофакторного исследования личности «Социальная смелость» (по Р. Кеттеллу).

В процессе освоения программы используются диагностические методики:

Методика диагностики развития личности ребенка

1. Методика оценки результативности реализации образовательной программы¹

Приложение 1.

¹ Шаршакова Л.Б., Педагогическая диагностика образовательного процесса. Методическое пособие для педагогов дополнительного образования — СПб.: ГБОУ ДОД Дворец детского (юношеского) творчества «У Вознесенского моста», 2013. — 52 с.
из опыта работы ГБУ ДО ДДЮТ Красносельского района Санкт-Петербурга

2. Методика самооценки учащихся и экспертной оценки педагогом компетентности учащихся Приложение 2.

3. Методика оценки степени социализированности ребенка «Оцени себя» Приложение 3.

Методики диагностики изменений системы отношений

1. Методика «Степень участия родителей в образовательном процессе» Приложение 4.

Методики диагностики изменений субъективного уровня:

Достижения детей:

1. Методика самооценки учащихся и экспертной оценки педагогом компетентности учащихся Приложение 2.

2. Методика оценки результатов участия детей в конкурсах, фестивалях и соревнованиях различного уровня Приложение 5.

Педагогические достижения:

1. Методика «Анализ состава учащихся» Приложение 6

2. Методика оценки результатов участия в педагогических и профессиональных конкурсах, фестивалях, соревнованиях различного уровня «Педагогические достижения» Приложение 7.

3. Методика оценки результативности реализации образовательной программы Приложение 1.

В приложении предлагается описание методик.

Методические материалы

Методы, используемые на занятии

Словесные методы обучения:

- Инструктирование;
- Комментирование;
- корректирование.

Наглядные методы обучения:

- показ педагогом приемов исполнения;
- показ иллюстрационного материала.

Практические методы обучения:

- тренировочные упражнения.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности:

- объяснительно-иллюстративный;
- репродуктивный;
- частично-поисковый;
- активно-деятельный.

Современные педагогические технологии, используемые на занятии:

- технология развивающего обучения;
- технология дифференцированного обучения;
- технология личностно-ориентированного обучения;
- информационные технологии (ИКТ);
- технология коллективного взаимообучения;
- здоровьесберегающая технология.

Учебно-методический комплекс программы

Оценочно-педагогические средства

- Рабочие программы «Стретчинг» (первый и второй год обучения).
- Требования к организации и проведению отчетного и итогового занятия.
- Критерии балловых оценок отчетного и итогового занятия.
- Критерии определения уровня освоения учащимися программы.
- Конспект упражнений на развитие различных групп мышц.
- Конспект примеров стретчинговых комбинаций.
- План-конспект занятия «Биомеханика движений».
- Тесты, на определение гибкости, подвижности суставов.

Дидактические пособия

- Таблица «Три плоскости движений».
- Таблица «Положения позвоночника».
- Задание для учащихся «Выберите правильный ответ».
- Памятка для учащихся «Здоровьесберегающие правила движений».
- Памятка для учащихся «Обучение правильному дыханию».
- Информационная карта упражнений для учащихся.
- Дидактическая игра «Ученик-учитель».
- Дидактическая игра «В паре».
- Дидактическая игра «Соревнование».
- Презентация «Анатомия танца».
- Презентация «Стретчинг».

Воспитательные материалы

- План-конспект занятия по правилам дорожного движения в целях обеспечения порядка и безопасности детей на дорогах.
- План-конспект занятия-игры «Юный пешеход».
- План-конспект занятия «Безопасность на дорогах».
- Инструкция по ПДД для учащихся 10-13 лет.
- Анкета для учащихся правилам дорожного движения для учащихся 10-13 лет.
- Презентация «Азбука дорожных наук».
- Презентация «Безопасность на дорогах».
- Презентация «Загадки знаков».

Памятки, анкеты, рекомендации, консультации для родителей

- Памятки: «Выбор кружка или секции для своего ребенка», «Как организовать расписание ребенка», «Развитие ребенка в кружке», «Ошибки семейного воспитания», «Памятка для родителей по безопасному поведению в дорожной среде», «Советы родителям».
- Анкеты: «Я и мой ребенок», «Способности Вашего ребенка», «Социальный опрос», «Анкета для родителей по ПДД».
- Рекомендации: «Пять наиболее часто встречающихся у танцоров травм», «Рекомендации по обучению детей ПДД, «Правила и безопасность дорожного движения».
- Тематическая консультация «Осанка. Профилактика травм».
- Индивидуальные консультации (онлайн).

Литература

Нормативные документы:

1. Устав ДДЮ Приморского района.
2. Положение о хореографическом отделе ДДЮ.

Справочная и методическая литература для педагога:

1. Аптер, М.Д. Наука о гибкости. [Текст] / М.Д. Аптер. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 422 с.
2. Апанасенко, Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. [Текст] / Г.Л. Апанасенко. – Киев: Здоровье, 1985. – 80 с.
3. Аршавский, И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. [Текст] / И. А. Аршавский. – М.: Наука, 1982. – 270 с.
4. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст]: учеб. пособие / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
5. Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. [Текст] / В.В. Бойко. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
6. Годик, М. А. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность. [Текст] / М. А. Годик. – М.: Советский спорт, 1991. – 96 с.
7. Гуревич, И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. [Текст] / И. А. Гуревич. – Минск: Высшая школа, 1985. – 256 с.
8. Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью. [Текст] / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е Степанян. – М.: КноРус, 2012. –184 с.
9. Зуев, Е. И. Волшебная сила растяжки. [Текст] / Е. И. Зуев. – М.: Советский спорт, 1990. – 64 с.
10. Карсаевская, Т. В. Социальная и биологическая обусловленность изменений в физическом развитии человека [Текст] / Т. В. Карсаевская. - Л.: Медицина, 1970. – 270 с.
11. Кузнецова, Т. Д. Возрастные особенности дыхания детей и подростков. [Текст] / Т. Д Кузнецова. – М.: Медицина, 1986. – 127 с.
12. Лисицкая Т. С. Гибкость в фитнес-программах [Текст] / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. –М.: Федерация аэробики России, 2001. – 28 с.
13. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. [Текст] / В. И. Лях. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
14. Никитин, В.Ю. Стретчинг в профессиональном обучении хореографии [Текст]: метод. пособие / В.Ю. Никитин. – М.: ГИТИС, 2005. – 74 с.
15. Никифоров, Г.С. Самоконтроль человека. [Текст] / Г.С. Никифоров. – Л.: ЛГУ, 1989. – 192 с.
16. Орлова, Н. В., Козлова, Н.И. Стретчинг как средство улучшения гибкости и развития подвижности в суставах [Текст]: метод. рекомендации для студ. всех специальностей / Н. В. Орлова, Н.И. Козлова. – Брест: БрГТУ, 2011. – 19 с.
17. Радчич, И.Ю. Совершенствование подвижности в суставах у высококвалифицированных спортсменов: Стретчинг. [Текст] / И.Ю. Радчич, А.М. Барамидзе, И.Т. Чкония. – М., 2002. – 44 с.
18. Смолевский, В. М. Стретчинг – гимнастика. [Текст] / В. М. Смолевский, Б. К. Ивлев. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 62 с.

19. Тобиас, М. Растягивайся и расслабляйся. [Текст] / М. Тобиас, М. Стюарт. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 190 с.
20. Хаас, Ж.Г. Анатомия танца. [Текст] / Ж.Г. Хаас.; пер. с англ. С.Э. Борович. – Минск: Попурри, 2011. – 200 с.
21. Хилл, А. Механика мышечного сокращения. [Текст] / А. Хилл. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 179 с.

Литература, рекомендуемая учащимся:

1. Андерсон, Б. Растяжка для каждого. [Текст] / Б. Андерсон; пер. с англ. О.Г. Белошеева. – М.: Попурри, 2002. – 219 с.
2. Анатомия стретчинга. Большая иллюстрированная энциклопедия. [Текст] / пер. с англ. Н.А. Татаренко. – М.: Эксмо, 2017. – 224 с.
3. Белякова, Н.Т. Стань сильным, ловким и выносливым. [Текст] / Н.Т. Белякова. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 126 с.
4. Горцев, Г. Спорт для тебя. [Текст] / Г. Горцев. – Воронеж: Научная книга, 2017. – 254 с.
5. Дедковский, С.М. Скорость или выносливость? [Текст] / С.М. Дедковский. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 208 с.
6. Дон, К. Тренируйся и живи! [Текст] / К. Дон, К. Кайл; пер. с англ. Е. Прищенко. – Светлая звезда, 2012. – 200 с.
7. Лили, Ч. Тренировки с подвесными ремнями. [Текст] / Ч. Лили, Л. Кеннет; пер. с англ. В.М. Боженова. – М.: Попурри, 2016. – 144 с.
8. Освальд, К., Баско, С. Стретчинг для всех. [Текст] / К. Освальд, С. Баско. – М.: Эксмо-Пресс, 2002. – 125 с.
9. Рэй, Л. Анатомия прогибаний и скручиваний. [Текст] / Л. Рэй; пер. с англ. В.М. Боженова. – М.: Попурри, 2016. – 224 с.
10. Рэй, Л. Анатомия балансов на руках и перевернутых поз. [Текст] / Л. Рэй; пер. с англ. П.А. Самсонова. – М.: Попурри, 2016. – 224 с.
11. Торстен, Г. Спортивная анатомия. [Текст] / Г. Торстен; пер. с англ. С.Э. Борича. – М.: Попурри, 2016. – 272 с.

Литература, рекомендуемая родителям:

1. Бабенкова, Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой. [Текст] / Е.А. Бабенкова. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 299 с.
2. Виноградов, П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. [Текст] / П.А. Виноградов. – М.: Просвещение, 2003. – 110 с.
3. Виес, Ю.Б. Фитнес для всех. [Текст] / Ю.Б. Виес. – Мн.: Книжный Дом, 2006. – 512с.
4. Гриненко, М.Ф. Сколько же надо двигаться? [Текст] / М.Ф. Гриненко, Т.Я. Ефимова. – М.: Знание, 1985. – 96 с.
5. Иванова, О.А. Все о стретчинге. [Текст] / О.А. Иванова, Ж.В. Поддубная. – М.: Национальная школа аэробики, 1991. – 31 с.
6. Иванова, О.А. Сто упражнений стретчинга для различных групп мышц. [Текст] / О.А. Иванова, Ж.В. Поддубная. – М.: Национальная школа аэробики, 1991. – 33 с.
7. Красикова, И.С. Осанка. [Текст] / И.С. Красикова. – СПб: ООО Корона Век, 2008. – 173 с.

8. Нусси, Э.М. Стретчинг. Растяжка для всех. [Текст] / Э.М. Нусси. – СПб: ООО Диля, 2006. – 192 с.
9. Передернина, Я.Г. Стретчинг: самоучитель: 70 упражнений для растяжки мышц и разработки суставов [Текст] / Я.Г. Передернина. – СПб: Вектор, 2008. – 105 с.
10. Сиднева, Л.В. Фитнесс для детей и подростков. [Текст] / Л.В. Сиднева, Е.П. Алексеева. – М.: Тровант; Троицк, 1997. – 60 с.
11. Сундукова, А.Х. Волшебный мир здоровья. [Текст] / А.Х. Сундукова. – М.: Дрофа, 2010. – 113 с.

Интернет-ресурсы:

1. URL: Бесплатная электронная библиотека онлайн «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/>, свободный – (02.05.17)
2. URL: Дидактор – сайт педагога-практика [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.didaktor.ru/>, свободный – (15.04.17)
3. URL: Педагогическая библиотека. Каталог книг библиотеки [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://pedlib.ru/>, свободный – (10.03.17)
4. URL: Педагогическая газета. Электронное периодическое издание [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://pedgazeta.ru/>, свободный – (17.03.17)
5. URL: Российская национальная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.nlr.ru/>, свободный – (07.11.16)
6. URL: Российская государственная библиотека для молодежи [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rgub.ru/>, свободный – (15.06.16)
7. URL: Словари. Российская информационная сеть [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://dictionaries.rin.ru/>, свободный – (18.02.17)
8. URL: Мастер-классы и семинары [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://timestudy.ru/master-klassy-i-seminary>, свободный – (01.06.17)
9. URL: Стретчинг 3 часть. Упражнения на растяжку [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://timestudy.ru/video-arkhiv-a/dances-fitness/190-stretching-3-chastuprazhneniya-narastyazhku>, свободный – (01.06.17)
10. URL: Видео уроки «Гибкое тело» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.gibkoetelo.ru/video?videoid=13N_bNtTCdM&ygstart=153, свободный – (07.05.17)
11. URL: Стретчинг – видео уроки [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fitnessdb.ru/stretching/video/>, свободный – (25.05.17)
12. URL: Стретчинг упражнения. Видео на Запорожском портале [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://portall.zp.ua/?c=video&q=стретчинг%20упражнения>, свободный – (22.04.17)
13. URL: Растяжка / стретчинг [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://video-uprazhnenija.ru/category/rastyazhka-stretching/>, свободный – (18.04.17)
14. URL: Уроки стретчинга онлайн [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sport-lessons.com/fitness/stretching>, свободный – (28.03.17)
15. URL: GoodLooker.ru – сайт о фитнесе. Растяжка после тренировки: 20 программ от youtube-канала Fitness Blender [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://goodlooker.ru/rastyazka-posle-trenirovki-fitnessblender.html>, свободный – (20.05.17)

Приложения

Приложение 1

Методика оценки результативности реализации образовательной программы²

Цель: проверка результативности освоения образовательной программы.

Ход проведения

Проводится в конце учебного года как итоговая диагностика.

Может проводиться в несколько этапов с использованием различных методик в зависимости от параметров результативности реализации образовательной программы. Каждый параметр оценивается по следующим критериям:

Критерии оценки уровня результативности				
низкий уровень			высокий уровень	
Очень слабо	Слабо	Удовлетворительно	Хорошо	Очень хорошо
1	2	3	4	5

Параметры и характеристика уровней результативности реализации программы

Параметры результативности реализации программы	Характеристика уровней результативности	
	низкий уровень результативности	высокий уровень результативности
Опыт освоения теоретической информации (объем,	Информация не освоена	Информация освоена полностью в соответствии с задачами программы
Опыт практической деятельности (степень освоения способов	Способы деятельности не освоены	Способы деятельности освоены полностью в соответствии с задачами программы
Опыт эмоционально-ценностных отношений (вклад в формирование личностных качеств учащегося)	Отсутствует позитивный опыт эмоционально-ценностных отношений (проявление элементов агрессии, защитных	Приобретен полноценный, разнообразный, адекватный содержанию программы опыт эмоционально-ценностных отношений, способствующий
Опыт творчества	Освоены элементы репродуктивной, имитационной деятельности	Приобретен опыт самостоятельной творческой деятельности (оригинальность,
Опыт общения	Общение отсутствовало (ребенок закрыт для общения)	Приобретен опыт взаимодействия и сотрудничества в системах «педагог-учащийся» и

² Шаршакова Л.Б., Педагогическая диагностика образовательного процесса. Методическое пособие для педагогов дополнительного образования — СПб.: ГБОУ ДОД Дворец детского (юношеского) творчества «У Вознесенского моста», 2013. — 52 с.
из опыта работы ГБУ ДО ДДЮТ Красносельского района Санкт-Петербурга

Осознание ребенком актуальных достижений. Фиксированный успех и вера ребенка в свои силы	Рефлексия отсутствует	Актуальные достижения ребенком осознаны и сформулированы
Мотивация и осознание перспективы	Мотивация и осознание перспективы отсутствуют	Стремление ребенка к дальнейшему совершенствованию в данной области (у ребенка

Общая оценка уровня результативности:

7-21 баллов – программа в целом освоена на низком уровне; 28-35 баллов – программа в целом освоена на высоком уровне.

Карта оценки результативности реализации образовательной программы

Название программы:

Срок освоения программы:

Фамилия, имя, отчество педагога: _____

[illegible]

Методика самооценки учащимся и экспертной оценки педагогом компетентности учащегося³

Цель: диагностика результатов освоения учащимися образовательной программы.

Методика способствует формированию навыка самооценки у учащихся, а педагогу позволяет осуществлять наблюдение за формированием данного навыка.

Проведение методики осуществляется в два этапа. На первом этапе учащимся предлагается по пятибалльной шкале отметить уровень определённых компетенций, приобретенных в процессе освоения программы. Для этого учащийся зачеркивает в верхней графе цифру, соответствующую той оценке, которую он готов себе поставить. На втором этапе педагог в нижней графе отмечает свою оценку уровня достижений учащегося.

Перед началом процедуры анкетирования необходимо объяснить, для чего проводится опрос и правила заполнения бланков анкет.

Возраст: 12-16

Когда проводится: середина и конец учебного года

Обработка анкет и интерпретация результатов.

При обработке анкеты ответы группируются *по следующим категориям:*

пункты	категории	компетенции
1, 2, 9	освоение теоретической информации	учебно-познавательная
3, 4	опыт практической деятельности	информационная, учебно-познавательная
5, 6	опыт творчества	личного самосовершенствования
7, 8	опыт сотрудничества	коммуникативная

Самооценка учащегося и экспертные оценки педагога суммируются, вычисляется среднеарифметическое значение по каждому пункту анкеты, и далее по освоению программы в целом.

При желании можно нарисовать диаграмму или схему для большей наглядности представления результата.

Данное анкетирование позволяет не только определить уровень сформированности компетенций учащихся, но и выявить особенности их самооценки на основании сравнения мнения детей с мнением педагога.

Итоги анкетирования могут быть учтены педагогом в учебной и воспитательной работе, при предъявлении результатов освоения учащимися образовательных программ. Анализ полученных данных, их динамики может стать предметом разговора с родителями.

Если программа рассчитана на один год, анкетирование уместно проводить в середине года, когда половина занятий позади, и в конце года, когда закончился учебный год, а затем провести сравнение. Необходимо проследить динамику освоения программы, которую уместно приобщить к материалам портфолио педагога. Если программа рассчитана на несколько лет, необходимо проводить анкетирование ежегодно.

³ Сеничева И.О., Ситник Л.Р., Результативность образовательного процесса УДОД. Итоги реализации вариативных программ исследования // Материалы согласованного исследования проблем дополнительного образования / Информационно-методический бюллетень. – СПб., 2007. – № 6. – 122 с.

Карта самооценки учащимся и экспертной оценки педагогом компетентности учащегося

Оцените, пожалуйста, по пятибалльной шкале знания и умения, которые вы получили, в истекший период учебного года, при этом зачеркните соответствующую цифру (1 – самая низкая оценка, 5 – самая высокая).

№	Характеристика знаний, умений, навыков	Шкала оценки					Сумма баллов	результат
1	Освоил теоретический материал по разделам и темам программы (могу ответить на вопросы педагога)	1	2	3	4	5		
2	Понимаю специальные термины, используемые на занятиях	1	2	3	4	5		
3	Научился использовать полученные на занятиях знания в практической деятельности	1	2	3	4	5		
4	Умею выполнить практические задания, которые дает педагог	1	2	3	4	5		
5	Научился самостоятельно выполнять творческие задания	1	2	3	4	5		
6	Умею воплощать свои творческие замыслы	1	2	3	4	5		
7	Могу научить других тому, чему научился сам на занятиях	1	2	3	4	5		
8	Научился сотрудничать с ребятами в решении поставленных задач	1	2	3	4	5		
9	Научился получать информацию из различных источников	1	2	3	4	5		
10	Мои достижения в результате занятий	1	2	3	4	5		

Методика оценки степени социализированности ребёнка «Оцени себя»⁴

Цель: выявить уровень социальной адаптации, активности, автономности, воспитанности учащихся.

Ход проведения. Учащимся предлагается прочитать (прослушать) 20 суждений и оценить степень своего согласия с их содержанием по следующей шкале:

- 4 – всегда;
- 3 – почти всегда;
- 2 – иногда;
- 1 – очень редко;
- 0 – никогда.

Предлагаемые суждения.

1. Стараюсь слушаться во всем своих учителей и родителей.
2. Считаю, что надо чем-то отличаться от других.
3. За что бы я ни взялся - добиваюсь успеха.
4. Я умею прощать людей.
5. Я стремлюсь поступать так же, как и все мои товарищи.
6. Мне хочется быть впереди других в любом деле.
7. Я становлюсь упрямым, когда уверен, что я прав.
8. Считаю, что делать людям добро - это главное в жизни.
9. Стараюсь поступать так, чтобы меня хвалили окружающие.
10. Общаясь с товарищами, отстаиваю свое мнение.
11. Если я что-то задумал, то обязательно сделаю.
12. Мне нравится помогать другим.
13. Мне хочется, чтобы со мной все дружили.
14. Если мне не нравятся люди, то я не буду с ними общаться.
15. Стремлюсь побеждать и выигрывать.
16. Переживаю неприятности других, как свои.
17. Стремлюсь не ссориться с товарищами.
18. Стараюсь доказать свою правоту, даже если с моим мнением не согласны окружающие.
19. Если я берусь за дело, то обязательно доведу его до конца.
20. Стараюсь защищать тех, кого обижают.

⁴ М.И. Рожков – доктор педагогических наук, профессор, заслуженный деятель науки РФ.

Автор 312 научных работ, в том числе изданных в США, Голландии, Польше, Израиле.

Действительный член ряда академий: Российской академии естественных наук, Академии профессионального образования, Международной Академии психологических наук, Балтийской педагогической Академии, Русского научного общества Эстонии.

Лауреат премии Ленинского комсомола в области педагогической деятельности, Лауреат областного конкурса на лучшую научно-исследовательскую работу, дважды Лауреат премии Правительства России в области образования.

Чтобы быстрее и легче проводить обработку результатов, необходимо изготовить для каждого учащегося бланк, в котором против номера суждения ставится оценка.

№ 1	№ 5	№ 9	№ 13	№ 17
№ 2	№ 6	№ 10	№ 14	№ 18
№ 3	№ 7	№ 11	№ 15	№ 19
№ 4	№ 8	№ 12	№ 16	№ 20

Обработка полученных данных.

Среднюю оценку *социальной адаптированности* учащихся получают при сложении оценок за 1,5,9,13,17 суждения и деления этой суммы на пять.

Оценка *автономности* высчитывается на основе аналогичных операций с оценками за 2,6,10,14,18 суждения.

Оценка *социальной активности* по оценкам за 3,7,11,15,19 суждения.

Оценка *нравственности* по оценкам за 4,8,12,16,20 суждения.

Для удобства подсчета можно пользоваться таблицей, предложенной для ответов учащимся.

Если получаемый коэффициент *больше трех баллов*, то можно констатировать *высокую степень* (уровень) развития социальных качеств.

Если коэффициент *от двух до трех баллов* – *средний уровень*.

Если коэффициент *меньше двух баллов* – *низкий уровень*.

Информационная карта «Оцени себя»

Фамилия, имя учащегося:

Возраст: _____

Название программы:

Год освоения программы:

Дата заполнения карты:

Прочитайте (прослушайте) 20 суждений и оцените степень своего согласия с их содержанием по следующей шкале:

- 4 – всегда;
- 3 – почти всегда;
- 2 – иногда;
- 1 – очень редко;
- 0 – никогда.

[illegible]

Методика «Степень участия родителей в образовательном процессе»⁵

Цель: узнать мнение родителей (законных представителей) о качестве образования по данной программе и определить степень заинтересованности родителей в учебном процессе ребёнка.

Обработка полученных данных

По каждому вопросу ответы группируются по содержанию, определяется наибольшее совпадение ответов и фиксируется общая тенденция мнений. Результаты оформляются в виде таблицы, диаграммы, графика.

⁵ Анкета разработана слушателями курсов повышения квалификации «Актуальные проблемы аттестации», которые проводились на базе ГОУ «СПбГДТЮ» в 2009 г.

Опросный лист «Степень участия родителей в образовательном процессе»

Уважаемые родители!

Мы обращаемся к вам с надеждой выявить проблемы, которые волнуют Вас, детей, хотели бы посмотреть на свою работу Вашими глазами, чтобы усовершенствовать ее с учетом ваших пожеланий. Просим ответить на наши вопросы, но если Вы на какой-то вопрос затрудняетесь ответить, можете его оставить без ответа.

№	Вопрос	Ответ
1.	Видите ли Вы результаты обучения и оправдались ли Ваши ожидания?	
2.	Делится ли ребенок впечатлениями после занятий, о чем рассказывает ребенок больше всего?	
3.	Считаете ли Вы, что занятия, которые он посещает, приносят Вашему ребенку пользу?	
4.	Устраивает ли Вас программа, предложенная нашим коллективом?	
5.	Как ощущает Ваш ребенок учебную нагрузку?	
6.	Как Вы оцениваете результаты занятий Вашего ребенка?	
7.	Как влияют занятия в коллективе на учебу в школе?	
8.	Испытывает ли ребенок симпатию по отношению к педагогу?	
9.	К чему Ваш ребенок на занятиях проявляет интерес, а к чему интерес ослаб?	
10.	Какие трудности испытывают Ваши дети и Вы:	
10.1	в общении с педагогом	

10.2	в общении с детьми	
10.3	в освоении программы	
10.4	другие трудности (укажите какие)	
11.	Удалось ли Вашему ребенку найти друзей среди детей нашего коллектива?	
12.	Хотели бы Вы, чтобы Ваш ребенок занимался в другом коллективе или у другого педагога?	
13.	Если бы речь шла о деньгах, согласились бы Вы безоговорочно платить за занятия?	
14.	Ваше мнение о проведенных мероприятиях, открытых уроках, праздниках, концертах.	
15.	Ваши пожелания:	
15.1	коллективу	
15.2	администрации	
15.4	группе родительского актива.	

Укажите, пожалуйста, свою фамилию, имя, отчество: _____

Дата _____

Благодарим Вас за сотрудничество!

Методика оценки результатов участия детей в конкурсах, фестивалях и соревнованиях различного уровня

Цель: Фиксация и оценка результатов участия детей в конкурсах, фестивалях, соревнованиях различного уровня, то есть для оценки *«внешних» достижений*.

Возраст: любой

Проводится два раза в год по итогам первого полугодия и года.

Фиксируются следующие формы «внешнего» предъявления достижений учащихся: творческие отчеты; концерты; спектакли; выставки; конкурсы; смотры; фестивали; конференции, семинары, круглые столы, чтения; соревнования; олимпиады; другое.

При заполнении карты целесообразно указывать названия и даты мероприятий.

Достижения фиксируются на 3-х уровнях:

- 1) учреждения;
- 2) города (района);
- 3) международном и российском.

Определяются качественные показатели результата:

- 1) участие;
- 2) призовые места, дипломы;
- 3) победитель.

Обработка и интерпретация данных.

Каждому показателю в зависимости от степени значимости соответствует определенный балл. В табличке проставляйте тот балл, который указан под названием достижения. После заполнения таблицы суммируются все поставленные учащемуся баллы, и подводится общий итог. По сумме баллов определяется рейтинг учащихся в учебной группе. При регулярном проведении методика позволяет зафиксировать динамику достижений учащихся, а также стимулировать их творческую активность. Озвучивать результаты следует корректно, так как дети с заниженной самооценкой могут воспринять их как сигнал не успешности.

Информационная карта результатов участия детей в конкурсах, фестивалях и соревнованиях различного уровня.

Фамилия, имя учащегося:

Возраст:

Название программы:

Год освоения программы:

Дата заполнения карты:

Формы предъявления достижений	Уровень участия											
	учреждение			район			город			российский, международный		
	участие (выступление)	Призер, дипломант	Победитель	участие (выступление)	Призер, дипломант	Победитель	участие (выступление)	Призер, дипломант	Победитель	участие (выступление)	Призер, дипломант	Победитель
	1	2	3	2	3	4	3	4	5	4	5	6
Конкурсы												
Смотры												
Фестивали												
Выставки												
Соревнования												
Конференции, семинары, круглые столы, чтения												
Олимпиады												
Концерты												
Другое												
Итого:												
Общая сумма баллов:												

Методика «Анализ состава учащихся»

Сохранность контингента – один из важнейших показателей результативности работы педагога. Для оценки данного показателя разработана методика анализа состава учащихся.

Цель: выявление сохранности контингента

Карты предлагаются для заполнения педагогам образовательных учреждений. Данные об изменениях в коллективе фиксируются на трех этапах – в начале, середине и конце учебного года.

Данная методика позволяет оценить выполнение педагогами формальных требований к организации образовательного процесса (наполняемость групп в соответствии с программой и санитарно-гигиеническими требованиями) и проследить реальный «отсев» детей в течение года (первая часть карты).

Вторая часть карты дает возможность проанализировать качественный состав учащихся, то есть «текучесть» контингента.

Обработка данных.

При обработке данных о *количественном составе учащихся* за 100% принимается исходное количество детей (на 1 сентября).

Общий процент отсева может оказаться по сути как отрицательным, так и положительным, то есть, отражать количество как убывших, так и прибывших учащихся, т.к. он характеризует любые изменения контингента. Эта часть схемы помогает отследить отсев детей, как в группах определенного года обучения, так и в составе всех групп конкретного преподавателя.

При анализе общего процента отсева необходимо помнить, что наполняемость групп первого, второго, третьего и последующих годов обучения должна быть соответственно равна 15, 12 и 10 человекам в группе, если нет особых условий реализации программы.

Анализируя *качественный состав учащихся*, за 100% принимается количество детей, исходное для подсчитываемых изменений. Так, для изменений на 1 января - 100% - это количество детей на 1 сентября, и для вычисления процента обновления на 1 мая – это количество детей на 1 января.

Таким образом, общий процент обновления – средний процент по всем группам и годам обучения педагога, считается *по формуле*:

$$\text{Общий \% обновления} = \frac{(\% + \% + \%)}{\text{кол-во подсчитываемых значений}}$$

То есть общий процент обновления состава учащихся рассматривается как среднее арифметическое полученных процентов обновления в указанных группах и периодах. В этом случае мы получаем некую усредненную характеристику динамики изменения качественной характеристики состава.

Для расчета общего процента обновления можно использовать и *другую формулу*.

Он может быть посчитан как количество новых детей во всех группах данного педагога по состоянию на 1 мая по отношению к количеству детей на 1 сентября, взятое в процентном отношении.

Использование двух способов расчета общего процента и сравнение полученных результатов дают полную картину изменений в составе учащихся.

Чем ниже общий процент отсева, а также процент обновления состава, тем, соответственно, выше сохранность контингента.

Карта анализа состава учащихся⁶

Фамилия, имя, отчество педагога:

Название программы:

Дата заполнения карты:

1. Данные о количественном составе учащихся

Дата	1 год обучения		2 год обучения		3-й и последующие года обучения		Всего	
	Кол-во	Кол-во детей	Кол-во групп	Кол-во детей	Кол-во групп	Кол-во детей	Кол-во групп	Кол-во детей
На 1 октября								
На 1 января								
На 1 мая								
Общий процент отсева учащихся								

2. Данные о качественном составе учащихся

Дата	1 год обучения		2 год обучения	
	Количество новых детей	%	Количество новых детей	%
На 1 сентября				
На 1 января				
На 1 мая				
Общий процент обновления состава учащихся				

⁶ Шаршакова Л.Б., Педагогическая диагностика образовательного процесса. Методическое пособие для педагогов дополнительного образования — СПб.: ГБОУ ДОД Дворец детского (юношеского) творчества «У Вознесенского моста», 2013. — 52 с.

Методика оценки результатов участия в педагогических и профессиональных конкурсах, фестивалях, соревнованиях различного уровня
«Педагогические достижения»

Данная методика используется для фиксации и оценки результатов участия педагогов в профессиональных конкурсах, фестивалях, смотрах, соревнованиях различного уровня, то есть для оценки профессиональных и педагогических достижений.

Цель: стимулировать процесс самостоятельного творчества педагога его личностно-профессиональный рост.

Под *профессиональными достижениями* понимаются результаты участия педагога в конкурсах, связанных непосредственно с предметной (профессиональной) областью деятельности, направлением творчества.

Под *педагогическими достижениями* понимаются результаты участия педагогов в конкурсах и смотрах, где демонстрируется педагогическое творчество (конкурсы педагогического мастерства, методических разработок, программ; мастер классы; представление опыта на педсоветах и т.д.).

Выделяется 5 основных форм предъявления профессиональных и педагогических достижений:

- 1) профессиональные конкурсы, смотры, фестивали, выставки и др.;
- 2) педагогические конкурсы;
- 3) конференции, семинары, круглые столы, педагогические советы;
- 4) мастер-классы, открытые занятия;
- 5) методические объединения.

При заполнении карты целесообразно указывать названия и даты мероприятий, в которых принимал участие педагог.

Достижения фиксируются на 3-х уровнях:

- 1) учреждения;
- 2) города (района);
- 3) российском и международном.

Определяются качественные показатели результата:

- участие (выступление);
- член оргкомитета, член жюри;
- призовые места.

Каждому показателю в зависимости от степени значимости соответствует определенный балл.

Обработка и интерпретация данных.

В соответствии с результатами участия педагога в различных мероприятиях в течение учебного года баллы заносятся в карту и суммируются. По сумме баллов определяется рейтинг педагогов по такому параметру результативности как профессиональная педагогическая активность.⁷

⁷ Методика может проводиться, как на основе экспертной оценки (методистом, заведующим отделом), так и на основе самооценки педагога.

Информационная карта «Педагогические достижения»⁸

Фамилия, имя, отчество педагога:

Направление деятельности (отдел):

Дата заполнения карты:

Формы предъявления профессиональных достижений	Уровень участия											
	учреждение			район			город			российский, международный		
	Участие (выступление)	Член оргкомитета, жюри	Победитель, призер	Участие (выступление)	Член оргкомитета, жюри	Победитель, призер	Участие (выступление)	Член оргкомитета, жюри	Победитель, призер	Участие (выступление)	Член оргкомитета, жюри	Победитель, призер
баллы												
1	2	3	2	3	4	3	4	5	4	5	6	
Профессиональные конкурсы, смотры, фестивали, выставки и др												
Педагогические конкурсы												
Конференции, семинары, круглые столы, педагогические чтения, педагогические советы												
Мастер-классы, открытые занятия												
Методические объединения												
Другое												
Итого:												
Общая сумма баллов:												

⁸ Барышева Т.А., Сеничева И.О., Результативность образовательного процесса УДОД. Диагностическая программа инвариантной части согласованного исследования // Материалы согласованного исследования проблем дополнительного образования / Информационно-методический бюллетень.– СПб., 2007.– № 5.– 53 с.