

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

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБУ ДО ДДЮ
Приморского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 12
от 27 августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 324-д от 27.08.2026 г.
Директор ГБУ ДО ДДЮ
Приморского района
Санкт-Петербурга

_____ А.В. Кравченко

Дополнительная общеразвивающая программа

«РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ ДАННЫХ»

Срок освоения: 3 года
Возраст обучающихся: 7-18 лет

Разработчики:

Петрова Наталья Игоревна
педагог дополнительного образования

Парамонова Вероника Анатольевна
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами Правительства Российской Федерации, Комитета по образованию Санкт-Петербурга, Администрации Приморского района Санкт-Петербурга и локальными актами ГБУ ДО ДДЮ Приморского района Санкт-Петербурга

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Адресат программы – дети от 7 до 18 лет, при поступлении на первый год обучения степень сформированности интересов и мотивация возможны минимальные, наличие определённой физической и практической подготовки не обязательно,

Актуальность программы: направлена на формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, а также творческом использовании средств физического развития, обусловлена рядом социальных проблем и педагогических вызовов.

Ухудшение здоровья населения. По данным исследований, в Санкт-Петербурге наблюдается рост заболеваемости по ряду направлений: эндокринной системы, системы кровообращения, органов пищеварения, нервной системы и другим. Это связано с изменением качества питания, условий жизнедеятельности, а также с психологическим дискомфортом и стрессовыми нагрузками.

Нерациональное питание. В рационе жителей Санкт-Петербурга наблюдается перекос в сторону углеводов при недостатке белков и полезных жиров. Высокий уровень потребления продуктов с высоким содержанием жиров и соли способствует развитию ожирения, гипертонии, диабета и других заболеваний.

Малоподвижный образ жизни. Современный образ жизни часто характеризуется снижением физической активности, что ведёт к гиподинамии, нарушениям осанки, снижению иммунитета и другим проблемам со здоровьем.

Социально-экономические факторы. Несмотря на относительную благополучность региона, сохраняются различия в доступе к ресурсам, способствующим поддержанию здоровья, в зависимости от уровня дохода, образования и других социально-экономических показателей.

Уровень освоения: базовый.

Объем и срок реализации программы:

Программа рассчитана на 3 года – 216 учебных часа.

Цель программы – всестороннее физическое развитие детей, укрепление их здоровья, формирование необходимых двигательных навыков и качеств, а также создание условий для самореализации личности через физическое совершенствование.

Задачи

Воспитательные задачи:

- воспитать интерес к танцевальному искусству, трудолюбию. Воспитание художественного вкуса, эмоциональности, дисциплины, умение работать в коллективе;
- воспитать целеустремлённость, силу воли, трудолюбие;
- воспитать чувство товарищества, чувство личной ответственности;
- повысить уровень вовлеченности учеников в процесс активного труда;

– ***Развивающие задачи:***

- укрепить общефизическое состояние учеников (исправить недостатки в осанке, а именно сутулость, асимметрию лопаток, увеличение прогиба в поясничном отделе позвоночника, укрепить свод стопы);
- развить пластическую выразительность;
- развитие координации движений, чувства ритма, музыкальности, творческого мышления;
-

Обучающие задачи:

- развить физические данные (выворотность, гибкость, «шаг», величину подъема, гибкость);
- сформировать музыкально-ритмические навыки;
- сформировать выносливость, координированность.
 - развить навыки гимнастической работы со своим телом, научить преодолевать трудности физического порядка;

Планируемые результаты освоения

Личностные:

- будет развита общая культура личности;
- будет развита целеустремленность, сила воли, трудолюбие, внимание, сообразительность;
- будут воспитаны чувство товарищества, чувство личной ответственности;
- будут созданы условия для вовлечения учеников в процесс активного труда и развития у них разносторонних качеств;
- будет воспитано уважение к истории, культуре и духовным традициям своего народа.
- будут сформированы навыки общения в коллективе, чувства товарищества и взаимопомощи.

Метапредметные:

- будет укреплено общефизическое состояние (будут исправлены недостатки в осанке, а именно сутулость, асимметрия лопаток, увеличение прогиба в поясничном отделе позвоночника, укреплен свод стопы);
- будет развита пластическая выразительность;
- будут приобретены познания в правилах и техниках безопасной работы с мышцами, связками, позвоночником;
- будут приобретены навыки гимнастической работы со своим телом, навыки преодоления трудностей физического порядка;
- будут приобретены навыки общения в коллективе, чувство товарищества и взаимопомощи.

Предметные:

- будут развиты физические данные необходимые в хореографии (выворотность, гибкость, «шаг», величина подъема, гибкость);
- будут сформированы музыкально-ритмические навыки;
- будут сформированы выносливость, координированность.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Язык реализации: русский, государственный язык Российской Федерации;

Форма обучения: очная.

Условия набора в группы

Набор группы проводится в начале учебного года. На 1-й год обучения принимаются дети 7 лет - 18 лет. Наличие определенной физической и практической подготовки не обязательно. При приеме на 2 и 3 года обучения проводится оценка физической подготовки. Основанием для отказа в приеме в любую группу может служить медицинское заключение о состоянии здоровья.

Допуск детей к занятиям осуществляется на основании медицинского заключения. Это позволяет оценить состояние здоровья ребёнка, определить его группу для занятий физкультурой и установить допустимые нагрузки.

Условия формирования групп

В группах допускает разновозрастный состав. Возможен добор обучающихся в течение учебного года на первый, второй и последующие годы обучения, при наличии свободных мест.

Количество обучающихся в группе

на 1-м году обучения – не менее 15 человек;

на 2-м году обучения – не менее 12 человек;

на 3-м году обучения – не менее 10 человек.

Формы проведения занятий:

беседа, показ, объяснение, занятие-игра, открытый урок, лекция, мастер-класс, праздник, соревнование.

Формы организации деятельности:

- фронтальная - работа педагога и детей, при котором все ученики одновременно выполняют одинаковую, общую для всех тему, обсуждают, сравнивают её результаты. При этом педагог ведёт работу со всем классом одновременно, общается с учащимися в ходе рассказа, объяснения, показа.

- коллективная - организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (конкурс, соревнование, показ и т.п.);

– индивидуальная - организуется для работы с одаренными детьми.

Материально-техническое оснащение программы:

– помещение для занятий (просторный зал с хорошей вентиляцией, высоким потолком, с зеркалом во всю стену, нелакированный нескользкий пол, не ламинат, желательно специальный хореографический линолеум);

– хореографически станки;

– современная аудиоаппаратура (флеш-накопитель, блютуз);

– средства для «работы с предметом»: гимнастические коврики, «кирпичи», гимнастические палки, резинки, скакалки, утяжелители.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебно-тематическое планирование первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Беседа
2	Комплекс упражнений для разминки (общеразвивающие)	10	3	7	Демонстрация навыков
3	Упражнения на разработку и укрепление подъёма стопы	12	4	8	Демонстрация навыков
4	Упражнения для развития выворотности	12	3	9	Демонстрация навыков
5	Упражнение для развития танцевального шага	12	4	8	Демонстрация навыков
6	Упражнения на развитие гибкости и силы мышц спины	12	4	8	Демонстрация навыков
7	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	10	3	7	Демонстрация навыков
8	Итоговое занятие	2	0	2	Открытый урок
	ИТОГО	72	22	50	

Учебно-тематическое планирование второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Беседа
2	Комплекс упражнений для разминки (общеразвивающие)	6	2	4	Демонстрация навыков
3	Упражнения на разработку и укрепление подъёма стопы	10	2	8	Демонстрация навыков
4	Упражнения для развития выворотности	12	3	9	Демонстрация навыков
5	Комплекс упражнений для развития танцевального шага (растяжка)	12	3	9	Демонстрация навыков
6	Упражнения на развитие гибкости и силы мышц спины	10	3	7	Демонстрация навыков
7	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	8	2	6	Демонстрация навыков
8	Комплекс упражнений «партерный экзерсис»	10	3	7	Демонстрация навыков
9	Итоговое занятие	2	0	2	Открытый урок
	ИТОГО	72	19	53	

Учебно-тематическое планирование третьего года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Беседа
2	Комплекс упражнений для разминки (общеразвивающие)	8	2	6	Демонстрация навыков
3	Упражнения на разработку и укрепление подъёма стопы, растяжения ахилловых сухожилий	10	2	8	Демонстрация навыков
4.	Комплекс упражнений для развития выворотности ног	10	2	8	Демонстрация навыков
5	Комплекс упражнений для развития танцевального шага (растяжка)	10	2	8	Демонстрация навыков
6	Упражнения на развитие гибкости и силы мышц спины	10	2	8	Демонстрация навыков
7	Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	10	2	8	Демонстрация навыков
8	Комплекс упражнений «партерный экзерсис».	10	2	8	Демонстрация навыков
9	Итоговое занятие	2	0	2	Открытый урок
	ИТОГО	72	15	57	

УТВЕРЖДЕН
Приказ № 324-д от 27.08.2026 г.
Директор ГБУ ДО ДДЮ
Приморского района
Санкт-Петербурга

_____ А.В. Кравченко

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеобразовательной программы
«РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ ДАННЫХ»
на 2026-2027 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
первый	1 сентября	31 мая	36	72	один раз в неделю два часа 1 академ час – 45 минут
второй	1 сентября	31 мая	36	72	один раз в неделю два часа 1 академ час – 45 минут
третий	1 сентября	31 мая	36	72	один раз в неделю два часа 1 академ час – 45 минут

**Рабочая программа
к дополнительной общеразвивающей
программе «Развитие физических данных» 1 года обучения**

Задачи

Воспитательные

- развить общую культуру личности;
- воспитать трудолюбие, внимание, сообразительность;
- воспитать уважение к истории, культуре и духовным традициям своего народа.

Развивающие

- развить мотивацию к учебной деятельности;
- укрепить общефизическое состояние учащихся;
- улучшить коммуникативные навыки;
- улучшить осанку;

Образовательные

- скорректировать физические недостатки строения тела;
- укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- развить мышечно-связочный аппарат.

Содержание обучения

1. Вводное занятие

Теория:

Знакомство с предметом. Правила поведения на занятиях, технике безопасности, о том, когда и где будут проходить занятия, о форме, какие необходимы средства для «работы с предметом».

Практика:

Знакомство с педагогом, представление обучающихся педагогу и друг другу, знакомство с залом, построение и выход на середину зала, поклон в начале и конце занятия.

2. Комплекс упражнений для разминки

Теория: Объяснение и показ правильного исполнения движений, упражнений

Практика: Бытовой шаг, ходьба на высоких и низких полупальцах, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, «гусиным шагом», марш на месте, по квадрату, по кругу, по прямой, по диагонали, в построении в линии, шеренги, колонны, размыкания и смыкания, марш с добавлением движений: головы — повороты, наклоны; разнообразные движения руками: с хлопками в различных положениях; круговые движения руками вперед, назад, поочередно и вместе; вращательные и сгибательные движения пальцами и кистями; повороты корпуса, наклоны влево, вправо; поднятие на полупальцы — релее, вытягивание подъема стопы, с подъемом колена вверх, различные приседания. Упражнения, развивающие гибкость шеи: наклоны, повороты, круговые движения головой. Упражнения, развивающие эластичность плеча и предплечья, подвижность локтевого сустава: опускание и поднятие, круговые движения вовнутрь и наружу, отведение вперед и назад плеч и предплечий. Упражнения, развивающие подвижность лучезапястных суставов, эластичность мышц кисти: одновременное и последовательное сжимание и разжимание пальцев рук; сгибательные, разгибательные, вращательные движения кистями рук в локтевых суставах.

Упражнения, развивающие подвижность позвоночника: сгибания и разгибания, наклоны, повороты вправо и влево, круговые движения, скручивания корпуса. Прыжки на скакалке (вперед, назад, бег).

Исполняются упражнения под музыкальное сопровождение.

3. Упражнения на разработку и укрепление подъёма стопы

Теория: Объяснение и показ правильного исполнения движений, упражнений

Практика: В положении лежа на спине или сидя: вытягивание и сокращение подъема стопы и отдельно пальцев стопы по VI и I позициях ног; развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног; вращательные движения стопами внутрь и наружу, релаве по позициям, «собачка» с сокращенными пальцами.

4. Упражнения для развития выворотности ног

Теория: Объяснение и показ правильного исполнения движений, упражнений

Практика: В положении лежа на спине или сидя: разворот стоп по 1 ой позиции «улыбка», упражнение «бабочка» - касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами; наклоны в положении «бабочка»; «бабочка» с одной ногой, наклоны в сторону вытянутой ноги. В положении лежа на спине: поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу; *retire*, заворот ноги внутрь и разворот наружу. В положении на животе: «лягушка».

5. Упражнение для развития танцевального шага

Теория: Объяснение и показ правильного исполнения движений, упражнений

Практика: различные виды «складок» с одной и двумя вытянутыми ногами, вперед, в сторону, в полу бок; в положении сидя: «флажки» вперед и в сторону;; раскрытие ног в стороны; броски «гранд батман» одной ногой, вторая полусогнута, стопа рабочей ноги сокращена; в положении лежа на спине: подъем согнутой в коленном суставе ноги и прижатие ее к груди; то же в сторону; подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу; то же с проведением ноги в сторону; то же в сторону в положении на боку; упражнение «большие ножницы» - раскрытие ног до положения поперечный «шпагат».

В положении сидя: наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам «кукла», наклоны корпуса в стороны к ногам; подготовительные упражнения к шпагатам (выпады, седы наклоны в положении с прямыми и согнутыми ногами и т.д.); виды «шпагатов» — продольные, поперечный.

6. Упражнения на развитие гибкости и силы мышц спины

Теория: Объяснение и показ правильного исполнения движений, упражнений

Практика: В положении лежа на спине: касание пола справа и слева коленом согнутой ноги с одновременным поворотом головы в противоположную сторону; упражнение «свечка» — выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх. В положении сидя, ноги разведены в поперечный шпагат: наклоны корпуса вправо, влево с одновременным касанием пола локтем руки за коленом отведенных в сторону ног. В положении лежа на животе: «сфинкс» прогиб в верхней части спины под лопатками и в пояснице; сдвиг подбородком предмета (книги) при вытянутом положении тела рук и ног; упражнение «лодочка» — одновременное вытягивание и приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим раскачиванием; упражнение «кораблик» — захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием; упражнение

«кольцо» — прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях ног; упражнение «мостик» — стойка на руках и ногах с одновременным прогибом спины и головы назад (с помощью педагога). В положении на коленях: прогиб назад взявшись руками за лодыжки; упражнение «кошечка пролезает под забором» - встать на четвереньки, прогибая спину, имитировать пролезание под препятствием вперед и назад, колени не двигаются; «кошечка виляет хвостиком» - упор на руки, поднять голени ног на 45° от пола, подъёмы вытянуты, повернуть голову и голени ног направо, при этом колени должны оставаться неподвижными, вернуться в исходное положение.

7. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса

Теория: Объяснение и показ правильного исполнения движений, упражнений

Практика: В положении лежа на спине: поочередный и одновременный подъем ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе; подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед руками, с закрепленными на полу ногами (можно с участием партнера); одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до образования угла - «уголочек»; забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение; приподнимание головы, руки за головой; лежа на боку, голова лежит на руке, вторая вытянута вдоль корпуса упражнение «сорокоход» - прямые ноги двигаются вперед назад при неподвижном корпусе; сгруппироваться сидя, принять начальное положение лежа на спине.

В положении сидя: упражнение «маленькие ножницы» - поочередное смена положения ног на маленькой высоте - раскрытие и перекрещивание ног над полом.

8. Итоговое занятие

Практика: Открытый урок. Подведение итогов года. Награждение лучших учеников.

Планируемые результаты

Личностные:

- будет развита общая культура личности;
- будут воспитаны трудолюбие, внимание, сообразительность;
- будет воспитано уважение к истории, культуре и духовным традициям своего народа.

Метапредметные:

- будет развита мотивация к учебной деятельности;
- будет укреплено общефизическое состояние;
- будут улучшены коммуникативные навыки.

Предметные:

- будет улучшена осанка;
- будут скорректированы физические недостатки строения тела;
- будут укреплены сердечно-сосудистая и дыхательная системы;
- будет развит мышечно-связочный аппарат.

Особенности данного года обучения

В процессе освоения программы «Развитие физических данных» корректируются физические недостатки строения тела учащихся, развивается их выносливость, сила и ловкость. Основная задача первого года обучения — закрепить интерес к занятиям с применением физических усилий, преодолеть пассивность, лень обучающихся.

**Рабочая программа
к дополнительной общеразвивающей
программе «Развитие физических данных» 2 года обучения**

Задачи

Воспитательные задачи

- развить общую культуру личности;
- воспитать трудолюбие, внимание, сообразительность, силу воли;
- воспитать уважение к истории, культуре и духовным традициям своего народа.

Развивающие задачи

- развить мотивацию к учебной деятельности;
- укрепить общефизическое состояние учащихся;
- улучшить коммуникативные навыки;
- развить навыки самостоятельной деятельности, способствующей самореализации и адаптации в обществе.

Образовательные задачи

- улучшить и закрепить положение правильной осанки;
- скорректировать физические недостатки строения тела;
- укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- развить физические данные (растяжку, гибкость, выворотность).

Содержание обучения

1. Вводное занятие

Теория: Вводное занятие является организационным. Происходит знакомство с предметом, педагог рассказывает о правилах поведения на занятиях, технике безопасности, о том, когда и где будут проходить занятия, о форме, какие необходимы средства для «работы с предметом».

Практика: Знакомство с педагогом, представление обучающихся педагогу и друг другу, знакомство с залом, построение и выход на середину зала, поклон в начале и конце занятия.

Проводится диагностика физической подготовки ребёнка.

2. Комплекс упражнений для разминки

Теория: Объяснение и показ правильного исполнения движений, упражнений

Практика: Ходьба на высоких и низких полупальцах, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, марш на месте, по квадрату, по кругу, по прямой, по диагонали, в построении в линии, шеренги, колонны, размыкания и смыкания, марш с добавлением движений: головы — повороты, наклоны; разнообразные движения руками: с хлопками в различных положениях; круговые движения руками вперед, назад, поочередно и вместе; вращательные и сгибательные движения пальцами и кистями; повороты корпуса, наклоны влево, вправо; поднятие на полупальцы — релеве, вытягивание подъема стопы, с подъемом колена вверх, различные приседания. Упражнения, развивающие гибкость шеи: наклоны, повороты, круговые движения головой. Упражнения, развивающие эластичность плеча и предплечья, подвижность локтевого сустава: опускание и поднятие, круговые движения вовнутрь и наружу, отведение вперед и назад плеч и предплечий. Упражнения, развивающие

подвижность лучезапястных суставов, эластичность мышц кисти: одновременное и последовательное сжимание и разжимание пальцев рук; сгибательные, разгибательные, вращательные движения кистями рук в локтевых суставах.

Упражнения, развивающие подвижность позвоночника: сгибания и разгибания, наклоны, повороты вправо и влево, круговые движения, скручивания корпуса, наклоны с упором ладонями в «кирпич», пол.

Прыжки на скакалке (вперед, назад, бег, различные комбинации). Исполняются упражнения по музыкальное сопровождение.

3. Упражнения на разработку и укрепление подъёма стопы

Теория: Объяснение и показ правильного исполнения движений, упражнений

Практика: В положении лежа на спине или сидя: вытягивание и сокращение подъема стопы и отдельно пальцев стопы по VI и I позициях ног (использования эластичной резины); развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позицию ног; вращательные движения стопами внутрь и наружу, релаве по позициям, «собачка» с сокращенными пальцами, с выходом в позу «собака мордой вниз», релаве стоя на краю «кирпича» у станка

4. Упражнения для развития выворотности ног

Теория: Объяснение и показ правильного исполнения движений, упражнений

Практика: В положении лежа на спине или сидя: разворот стоп по 1 ой позиции «улыбка», упражнение «поезд» - выход в «складку» с удержанием стоп по 1 позиции, упражнение «бабочка» - касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами; наклоны в положении «бабочка»; «бабочка» с одной ногой, наклоны в сторону вытянутой ноги. В положении лежа на спине: поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу; retire, заворот ноги внутрь и разворот наружу. В положении на животе: «лягушка», прогибы назад различной степени амплитуды в положении «лягушка».

5. Упражнение для развития танцевального шага

Теория: Объяснение и показ правильного исполнения движений, упражнений

Практика: Различные виды «складок» с одной и двумя вытянутыми ногами, вперед, в сторону, в полу бок; в положении сидя: «флажки» вперед и в сторону, наклоны вперед, касаясь локтями пола, наклоны в сторону с касанием вытянутых и разведенных в стороны ног; в положении лежа на спине: упражнение «большие ножницы» - сильное раскрытие ног перпендикулярных полу в стороны броски «гранд батман» одной ногой, вторая полусогнута, стопа рабочей ноги сокращена (может применяться резинка); подъем согнутой в коленном суставе ноги и прижатие ее к груди, далее поочередное выпрямление согнутых ног с помощью рук в положение «флажок» вперед, то же в сторону; подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу то же в сторону (работа в парах); то же с проведением ноги в сторону; растяжка поднятой вперед вверх ноги на 180° (может применяться работа в парах), то же в сторону в положении на боку; в положении сидя: наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам «кукла», наклоны корпуса в стороны к ногам; подготовительные упражнения к шпагатам (выпады, седы наклоны в положении с прямыми и согнутыми ногами и т.д.); виды «шпагатов» — продольные, поперечный; положении стоя: вынимание ноги с удержанием за пятку вперед и в сторону, назад за подъем.

6. Упражнения на развитие гибкости и силы мышц спины

Теория: Объяснение и показ правильного исполнения движений, упражнений

Практика: В положении лежа на спине: касание пола справа и слева коленом согнутой ноги с одновременным поворотом головы в противоположную сторону; упражнение «свечка» — выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх; упражнение «поза плуга» - прямые ноги касаются носками пола за головой; в положении сидя, ноги разведены в поперечный шпагат: наклоны корпуса вправо, влево с одновременным касанием пола локтем руки за коленом отведенных в сторону ног; в положении лежа на животе: «сфинкс» прогиб в верхней части спины под лопатками и в пояснице; подъемы туловища (работа в паре), передача предмета с подъемом корпуса (работа в паре), упражнение «лодочка» — одновременное вытягивание и приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим раскачиванием; упражнение «кораблик» — захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием; упражнение «кольцо» — прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях ног; упражнение «мостик» — стойка на руках и ногах с одновременным прогибом спины и головы назад.; в положении на коленях: прогиб назад взявшись руками за лодыжки; упражнение «кошечка пролезает под забором» - встать на четвереньки, прогибая спину, имитировать пролезание под препятствием вперед и назад, колени не двигаются.

7. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса

Теория: Объяснение и показ правильного исполнения движений, упражнений

Практика: В положении лежа на спине: поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе; упражнение «почтальон» подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вверх руками и наклоном к ногам в «складку» (может выполняться с предметом), подъем корпуса в положение сидя с закрепленными на полу ногами (работа в парах); одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до образования угла - «уголочек»; забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение; приподнимание головы, руки за головой; лежа на боку, голова лежит на руке, вторая вытянута вдоль корпуса упражнение «скороход» - прямые ноги двигаются вперед назад при неподвижном корпусе; «велосипеды» под различными углами, с разным положением стоп, различные виды седов; в положении сидя: упражнение «маленькие ножницы» - поочередное смена положения ног на маленькой высоте — раскрытие и перекрещивание ног над полом.

8. Комплекс упражнений «партерный экзерсис»

Теория: Объяснение и показ правильного исполнения движений, упражнений

Практика: Pliés в положении на спине по I позиции ног; battements tendus в положении на спине, животе, боком по I, V позициям с вытянутым носком и с сокращенным вперед, в сторону и назад (может использоваться резинка); rond de jambe par terre dehors, en dedans в положении на спине и животе по I позиции с вытянутым носком и с сокращенным вперед, в сторону и назад; battements jetés в положении на спине, животе, боком по I, V позициям с вытянутым носком и с сокращенным вперед, в сторону и назад (может использоваться резинка); battement fondu в положении на спине, животе, боком по, V позиции с вытянутым носком и с сокращенным вперед, в сторону и назад; battement frappe в положении на спине, животе, боком вперед, в сторону и назад; relevés lents и Battements développés в положении на спине по I, V позициям ног вперед и в сторону, в положении на спине назад, в положении на боку в сторону (может использоваться резинка); grand battements jetés в положении на спине по I, V позициям ног вперед и в сторону, в положении на

спине назад, в положении на боку в сторону; положение sur le cou-de-pied в положении на спине и животе по V позиции ног («условное», спереди, сзади); положение passé в положении на спине по V позиции ног (у колена).

9.Итоговое занятие

Практика: Контрольный открытый урок. Подведение итогов года. Награждение лучших учеников.

Планируемые результаты

Личностные:

- будет развита общая культура личности;
- будут воспитаны трудолюбие, внимание, сообразительность, сила воли;
- будет воспитано уважение к истории, культуре и духовным традициям своего народа.

Метапредметные:

- будет развита мотивация к учебной деятельности;
- будет укреплено общефизическое состояние;
- будут улучшены коммуникативные навыки;
- будут развиты навыки самостоятельной деятельности, способствующей самореализации и адаптации в обществе.

Предметные:

- будет улучшено и закреплено положение правильной осанки;
- будут скорректированы физические недостатки строения тела;
- будут укреплены сердечно-сосудистая и дыхательная системы;
- будут развиты физические данные (растяжка, гибкость, выворотность).

Особенности данного года обучения

В процессе освоения программы «Развитие физических данных» корректируются физические недостатки строения тела учащихся. Развивается их выносливость, сила и ловкость. Основная задача второго этапа – закрепить интерес учащихся к занятиям с применением физических усилий, преодолению себя, формированию навыков владения телом.

**Рабочая программа
к дополнительной общеразвивающей
программе «Развитие физических данных» 3 года обучения**

Задачи

Воспитательные задачи

- развить общую культуру личности;
- воспитать трудолюбие, внимание, сообразительность, силу воли, целеустремленность;
- создать условия для вовлечения учеников в процесс активного труда и развития у них разносторонних качеств;
- воспитать уважение к истории, культуре и духовным традициям своего народа.

Развивающие задачи

- развить мотивацию к учебной деятельности;
- укрепить общефизическое состояние учащихся;
- улучшить коммуникативные навыки;
- развить навыки самостоятельной деятельности, способствующей самореализации и адаптации в обществе.

Образовательные задачи

- улучшить и закрепить положение правильной осанки;
- корректировать физические недостатки строения тела;
- укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- развить физические данные (растяжку, гибкость, мышечную силу, выворотность, выносливость).

Содержание обучения

1. Вводное занятие

Теория: Вводное занятие на первом году обучения является организационным. Происходит знакомство с предметом, педагог рассказывает о правилах поведения на занятиях, технике безопасности, о том, когда и где будут проходить занятия, о форме, какие необходимы средства для «работы с предметом».

Практика: Знакомство с педагогом, представление обучающихся педагогу и друг другу, знакомство с залом, построение и выход на середину зала, поклон в начале и конце занятия.

2. Комплекс упражнений для разминки

Теория: Объяснение и показ правильного исполнения движений, упражнений

Практика: Ходьба на высоких и низких полупальцах, марш на месте и с перемещением по залу, марш с добавлением движений: головы — повороты, наклоны; разнообразные движения руками: с хлопками в различных положениях; круговые движения руками вперед, назад, поочередно и вместе; вращательные и сгибательные движения кистями; повороты корпуса, наклоны влево, вправо; поднятие на полупальцы — релее, вытягивание подъема стопы, с подъемом колена вверх, различные приседания. Упражнения, развивающие гибкость шеи: наклоны, повороты, круговые движения головой. Упражнения, развивающие эластичность плеча и предплечья, подвижность локтевого сустава: опускание и

поднимание, круговые движения вовнутрь и наружу, отведение вперед и назад плеч и предплечий. Упражнения, развивающие подвижность лучезапястных суставов, эластичность мышц кисти: одновременное и последовательное сжимание и разжимание пальцев рук; сгибательные, разгибательные, вращательные движения кистями рук в локтевых суставах.

Упражнения, развивающие подвижность позвоночника: сгибания и разгибания, наклоны, повороты вправо и влево, круговые движения, скручивания корпуса, наклоны с упором ладонями в «кирпич», пол.

Прыжки на скакалке (вперед, назад, бег, руки крестом, различные комбинации). Исполняются упражнения по музыкальное сопровождение.

3. Упражнения на разработку и укрепление подъёма стопы

Теория: Объяснение и показ правильного исполнения движений, упражнений

Практика: В положении лежа на спине или сидя: вытягивание и сокращение подъема стопы и отдельно пальцев стопы по VI и I позициях ног (использования эластичной резины); развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позицию ног; вращательные движения стопами внутрь и наружу, релее по позициям, «собачка» с сокращенными пальцами, с выходом в позу «собака мордой вниз», релее стоя на краю «кирпича» у станка.

4. Упражнения для развития выворотности ног

Теория: Объяснение и показ правильного исполнения движений, упражнений

Практика: В положении лежа на спине или сидя: разворот стоп по 1 ой позиции «улыбка», упражнение «поезд» - выход в складу с удержанием стоп оп 1 позиции, усложненный «поезд» - ноги согнуты, руки перекрестно держат стопы, ноги распрямляются в положение «складка» с сильным разворотом руками стоп, упражнение «бабочка» - касание пола согнутыми в коленях и разведёнными врозь ногами, «бабочка 2» взять стопы руками и оторвать пятки от пола выгибая их вперед, наклоны в положении «бабочка»; «бабочка» с одной ногой, наклоны в сторону вытянутой ноги; в положении лежа на спине: поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу; retire, заворот ноги внутрь и разворот наружу. В положении на животе: «лягушка», прогибы назад различно степени амплитуды в положении «лягушка».

5. Упражнение для развития танцевального шага

Теория: Объяснение и показ правильного исполнения движений, упражнений

Практика: Различные виды «складок» с одной и двумя вытянутыми ногами, вперед, в сторону, в полу бок; в положении сидя: «флажки» вперед и в сторону, наклоны вперед, касаясь локтями пола, наклоны в сторону с касанием вытянутых и разведенных в стороны ног; в положении лежа на спине: упражнение «большие ножницы» - сильное раскрытие ног перпендикулярных полу в стороны (может применяется резина); броски «гранд батман» одной ногой, вторая полусогнута, стопа рабочей ноги сокращена (может применяется резинка); подъем согнутой в коленном суставе ноги и прижатие ее к груди, далее поочередное выпрямление согнутых ног с помощью рук в положение «флажок» вперед, то же в сторону; подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу то же в сторону (работа в парах); то же с проведением ноги в сторону; растяжка поднятой вперед вверх ноги на 180° (может применяется работа в парах); то же в сторону в положении на боку; в положении сидя: наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам «кукла», наклоны корпуса в стороны к ногам; подготовительные упражнения к шпагатам (выпады, седы наклоны в положении с прямыми

и согнутыми ногами и т.д.); виды «шпагатов» — продольные, поперечный; положения стоя: вынимание ноги с удержанием за пятку вперед и в сторону, назад за подъем.

6. Упражнения на развитие гибкости и силы мышц спины

Теория: Объяснение и показ правильного исполнения движений, упражнений

Практика: В положении лежа на спине: упражнение «свечка» — выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх; упражнение «поза плуга» - прямые ноги касаются носками пола за головой; в положении лежа на животе: «сфинкс» прогиб в верхней части спины под лопатками и в пояснице; подъемы туловища (работа в паре), передача предмета с подъемом корпуса (работа в паре), упражнение «лодочка» — одновременное вытягивание и приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим раскачиванием; упражнение «кораблик» — захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием; упражнение «кольцо» — прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях ног; упражнение «мостик» — стойка на руках и ногах с одновременным прогибом спины и головы назад.; в положении на коленях: прогиб назад взявшись руками за лодыжки; упражнение «кошечка пролезает под забором» - встать на четвереньки, прогибая спину, имитировать пролезание под препятствием вперед и назад, колени не двигаются.

7. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса

Теория: Объяснение и показ правильного исполнения движений, упражнений

Практика: В положении лежа на спине: поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе; упражнение «почтальон» подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вверх руками и наклоном к ногам в «складку» в быстром темпе (может выполняться с предметом), подъем корпуса в положение сидя с закрепленными на полу ногами (работа в парах); одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до образования угла - «уголок»; забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение; приподнимание головы, руки за головой; лежа на боку, голова лежит на руке, вторая вытянута вдоль корпуса упражнение «сорокоход» - прямые ноги двигаются вперед назад при неподвижном корпусе; «велосипеды» под различными углами, с разным положением стоп, различные виды седов; в положении сидя: упражнение «маленькие ножницы» - поочередное смена положения ног на маленькой высоте.

8. Комплекс упражнений «партерный экзерсис».

Теория: Объяснение и показ правильного исполнения движений, упражнений

Практика: Pliés в положении на спине по I позиции ног; battements tendus в положении на спине, животе, боком по I, V позициям с вытянутым носком и с сокращенным вперед, в сторону и назад (может использоваться резина); rond de jambe par terre dehors, en dedans в положении на спине и животе по I позиции с вытянутым носком и с сокращенным вперед, в сторону и назад; battements jetés в положении на спине, животе, боком по I, V позициям с вытянутым носком и с сокращенным вперед, в сторону и назад (может использоваться резинка); battement fondu в положении на спине, животе, боком по, V позиции с вытянутым носком и с сокращенным вперед, в сторону и назад; battement frappe в положении на спине, животе, боком вперед, в сторону и назад; rond de jambe en l'air, relevés lents и Battements développés в положении на спине по I, V позициям ног вперед и в сторону, в положении на спине назад, в положении на боку в сторону (может использоваться

резинка); grand battements jetés в положении на спине по I, V позициям ног вперед и в сторону, в положении на спине назад, в положении на боку в сторону; положение sur le cou-de-pied в положении на спине и животе по V позиции ног («условное», спереди, сзади); положение passé в положении на спине по V позиции ног (у колена).

9.Итоговое занятие

Практика: Контрольный открытый урок. Подведение итогов года. Награждение лучших учеников.

Планируемые результаты

Личностные:

- будет развита общая культура личности;
- будут воспитаны трудолюбие, внимание, сообразительность, сила воли и целеустремленность;
- будут созданы условия для вовлечения учеников в процесс активного труда и развития у них разносторонних качеств;
- будет воспитано уважение к истории, культуре и духовным традициям своего народа.

Метапредметные:

- будет развита мотивацию к учебной деятельности;
- будет укреплено укрепить общефизическое состояние;
- будут улучшены коммуникативные навыки;
- будут развиты навыки самостоятельной деятельности, способствующие самореализации и адаптации в обществе.

Предметные:

- будет улучшено и закреплено положение правильной осанки;
- будут скорректированы физические недостатки строения тела;
- будут укреплены сердечно-сосудистая и дыхательная системы;
- будут развиты физические данные (растяжка, гибкость, выворотность, мышечная сила, выносливость).

Особенности данного года обучения

В процессе освоения программы «Развитие физических данных» корректируются физические недостатки строения тела учащихся. Развивается их выносливость, сила и ловкость. Основная задача третьего этапа – закрепить интерес учащихся к занятиям с применением физических усилий, преодолению себя, формированию и совершенствованию навыков владения телом.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы

В процессе освоения программы используются следующие методы обучения:

Словесные методы обучения:

- рассказ;
- беседа.

Наглядные методы обучения:

- демонстрационный;
- иллюстративный;
- наблюдения.

Практические методы обучения:

- упражнений;
- исполнение (части или целого).

Применяются следующие педагогические технологии:

- здоровьесберегающая;
- ИКТ технология.

Учебно-методический комплекс программы «Развитие физических данных»

состоит из трех компонентов:

- 1) учебные и методические пособия для педагога и обучающихся;
- 2) система средств обучения;
- 3) система средств контроля результативности обучения.

Первый компонент включает в себя списки литературы и интернет-источники, необходимые для работы педагога и обучающихся.

Литература

Учебные и методические пособия для педагога и обучающихся

1. Базарова, Н.П. Азбука классического танца. Первые три года обучения [Текст]: учеб. пособие / Н.П. Базарова, В. П. Мей.– 3-е изд., исп. и доп. – СПб.: Лань, 2006. – 240 с.
2. Ваганова, А.Я. Основы классического танца [Текст]: учебник / А.Я. Ваганова. – 9-е изд., стер. – СПб.: Лань, 2007. – 192 с.
3. Васильева, Т. И. Балетная осанка [Текст]: метод. пособие / Т. И. Васильева. – М.: Высшая школа изящных искусств Лтд., 1993. – 48 с.
4. Ганат, С. А. Конспекты лекций по анатомии, физиологии и гигиене ребенка / С. А. Ганат. — М., 2008
5. Григорьев, Д.В. Личностный рост ребенка как показатель эффективности воспитания: методика диагностирования [Текст]: пособие / Д.В. Григорьев, И.В. Кулешова, П.В. Степанов. – Москва-Тула, 2002. – 44 с.
6. Дмитриева, Н. М. «Партерная гимнастика», методические рекомендации и примерная программа для отделений хореографии общеобразовательных школ 1-3 классы, кафедра «Искусство», Л., 2002 г.
7. Зациорский, В.М. Физические качества / В. М. Зациорский. — М., 1970г.
8. Исаков, В.М. Педагогические приемы по приобретению навыков самостоятельной работы студентов в хореографическом вузе [Текст]: метод. сборник / В.М. Исаков, Т.И. Устина. – СПб.: Академия Русского балета им. А.Я. Вагановой, 2012. – 100 с.
9. Ким, Б. формирование балетной осанки. Методические рекомендации для подготовительного отделения [Текст]: метод. пособие / Б. Ким. – 2-е изд. – СПб.: Академия Русского балета им. А.Я. Вагановой, 2013. – 49 с.
10. Классический танец. Программа 1-3 классы [Текст] / под ред. И.А. Трофимовой. – СПб.: Академия Русского балета им. А.Я. Вагановой, 1998. – 20 с.
11. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике / Т. С. Лисицкая. — М.,1984
12. Личностно-ориентированный подход в работе педагога: разработка и использование [Текст] / под ред. Е.Н. Степанова. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 128с.
13. Потапчук А. А. Лечебные игры и упражнения для детей / А. А. Потапчук. — СПб. 2007.
14. Прыжковые движения в классическом танце [Текст]: учеб.-метод. пособие / сост. М.К. Осипова. – СПб.: Академия Русского балета им. А.Я. Вагановой, 2011. – 229 с.
15. Силкин, П.А. Хореография: рекомендации по отбору детей и педагогические приемы развития данных [Текст]: учеб. пособие / П.А. Силкин. – 4-е изд., перераб. и доп. – СПб.: Академия Русского балета им. А.Я. Вагановой, 2013. – 81 с.
16. Фомкин, А.В. Основы учения о конституции и пропорциях тела артиста балета [Текст]: учеб. пособие / А.В. Фомкин, И.А. Степаник. – СПб.: Академия Русского балета им. А.Я. Вагановой, 2011. – 90 с.
17. Шмаков, С.А. Игры обучающихся – феномен культуры [Текст] / С.А. Шмаков – М.: Новая школа, 1994. – 239 с.

Информационно-справочная литература для обучающихся

1. Ваганова А.Я. Основы классического танца. 9-е изд., стер. – СПб.: Лань, 2007. – 192с.
2. История хореографии всех веков и народов: Н. Н. Вашкевич — Москва, Лань, Планета музыки, 2009 г.- 192 с.
3. Словарь терминов гимнастики и основ хореографии: — Москва, Детство-Пресс, 2009 г.- 288 с.

Электронные ресурсы

1. URL: Бесплатная электронная библиотека онлайн «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». – Режим доступа: <http://window.edu.ru/>, свободный – (02.05.17)
2. URL: Balletmusic: Виртуальная галерея «Танец от древнейших времен до наших дней» . – Режим доступа: <http://www.gallery.balletmusic.ru/>, свободный – (02.04.17)
3. URL: Дидактор – сайт педагога-практик. – Режим доступа: <http://www.didaktor.ru/> , свободный – (15.04.17)
4. URL: Завуч.инфо – Сайт для учителей. – Режим доступа: <http://www.zavuch.ru/>, свободный – (05.03.17)
5. URL: Класс EOR – Электронные образовательные ресурсы. – Режим доступа: <http://eorhelp.ru/>, свободный – (22.09.16)
6. URL: Маленькая балетная энциклопедия. – Режим доступа: <http://www.ballet.classical.ru/>, свободный – (31.01.17)
7. URL: Международный интернет, проект «Образование» – Хореография. – Режим доступа: <http://proekt-obrazovanie.ru/xoreografiya>, свободный – (14.12.16)
8. URL: Онлайн библиотека. – Режим доступа: <http://www.bestlibrary.ru/>, свободный – (15.10.16)
9. URL: Педагогическая библиотека. Каталог книг библиотеки. – Режим доступа: <http://pedlib.ru/>, свободный – (10.03.17)
10. URL: Педагогическая газета. Электронное периодическое издание. – Режим доступа: <http://pedgazeta.ru/>, свободный – (17.03.17)
11. URL: Российская национальная библиотека. – Режим доступа: <http://www.nlr.ru/>, свободный – (07.11.16)
12. URL: Российская государственная библиотека для молодежи. – Режим доступа: <http://www.rgub.ru/>, свободный – (15.06.16)
13. URL: Словари. Российская информационная сеть. – Режим доступа: <http://dictionaries.rin.ru/>, свободный – (18.02.17)
14. URL: Танец. Хореография – читать онлайн электронные учебники. – Режим доступа: http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.80.1.12, свободный – (10.05.17)
15. URL: Энциклопедия коллективных творческих дел. – Режим доступа: <http://orlyonok-s.narod.ru/ektd.html>, свободный – (08.09.16)

Второй компонент – система средств обучения.

Организационно-педагогические средства:

- дополнительная общеразвивающая программа, планы, конспекты открытых занятий;
- литературный материал;
- методические рекомендации для родителей по вопросам воспитания детей;
- разработанные педагогом памятки для детей и родителей по вопросам подготовки к концертам, гастрольным поездкам.

Дидактические средства:

1. Иллюстративный материал к темам программы:
 - изображения строения тела;
 - литературный материал.
2. Электронные образовательные ресурсы:
 - компьютерные презентации, разработанные педагогом, по темам программы;
 - банк учебных фильмов;
 - банк видеоматериалов исполнения гимнастических упражнений.
 - банк видеоматериалов выполнения различных упражнений.

Третий компонент – система средств контроля результативности по программе. Для отслеживания результатов образовательной деятельности по программе проводятся:

- входная диагностика;
- текущий контроль;
- промежуточный контроль (один раз в течение года – декабрь);
- итоговый контроль (один раз в год по окончании реализации программы).

Входной контроль - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение или осваивающих программу 2-го и последующих лет обучения, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеразвивающей программе.

Входной контроль проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения природных физических качеств (ритм, шаг, прыжок, выносливость, артистичность и т.д.).

Формы:

- диагностика физических качеств (проводится с каждым ребенком индивидуально, заполняется Информационная карта «Определение уровня развития физических качеств учащихся» (Приложение 9),
- педагогическое наблюдение;
- выполнение практических заданий педагога.

Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- опрос на выявление умения рассказать правила исполнения и показать основные элементы упражнений по программе обучения;
- выполнение тестовых заданий на знание терминологии;

- анализ педагогом и обучающимися качества выполнения упражнений, приобретенных навыков общения.

Промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения/учебного года. Предусмотрен 2 раза в год (декабрь, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Формы:

- устный и письменный опрос;
- выполнение тестовых заданий;
- технический зачет (содержит проверку знаний методики выполнения упражнений).

Среди критериев, по которым оценивается качество выполнения упражнений, выделяются:

- двигательная память;
- усердие, старательность при выполнении упражнений;
- ритмичность;
- физическая подготовка;
- техника выполнения упражнений.

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы по завершению учебного года или всего периода обучения по программе.

Формы выявления результатов:

- технический зачет (содержит проверку знаний методики выполнения упражнений).
- анкетирование;
- тестирование;
- устный опрос;
- педагогическое наблюдение;
- выполнение практических заданий педагога;
- анализ педагогом и обучающимися качества выполнения упражнений, приобретенных навыков общения.

Формы предъявления результатов:

- опрос;
- собеседование;
- конкурс;
- открытое занятие;
- семинар;
- зачет;
- контрольная работа;
- соревнование;
- сдача нормативов;
- презентация проектов.

Формы фиксации результатов:

- «Карта оценки результативности реализации образовательной программы» (Приложение 1);
- грамоты, дипломы, благодарности;
- «Информационная карта результатов участия детей в конкурсах, фестивалях и соревнованиях различного уровня» (Приложение 5)

Диагностические методики:

Методика диагностики развития личности ребенка

1. Методика оценки результативности реализации образовательной программы (Приложение 1) «Карта оценки результативности реализации образовательной программы»;
2. Методика самооценки обучающихся и экспертной оценки педагогом компетентности обучающихся (Приложение 2) Информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся»;
3. Методика оценки степени социализированности ребёнка «Оцени себя» (Приложение 3)

Методика диагностики изменений системы отношений

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

Методика диагностики изменений субъективного уровня:

Достижения детей:

1. Методика самооценки обучающихся и экспертной оценки педагогом компетентности обучающихся (Приложение 2). Информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся»;
2. Методика определения уровня развития физических качеств учащихся (Приложение 8);
3. Методика оценки результатов участия детей в конкурсах, фестивалях и соревнованиях различного уровня (Приложение 5).

Педагогические достижения:

1. Методика «Анализ состава обучающихся» (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);
4. Видеозаписи и фотографии выступлений коллектива и т.п.

Нормативные материалы по осуществлению групповых и массовых форм работы с учащимися

1. Положения о конкурсах, смотрах, фестивалях, спектаклях, проектах и т.п.

Методика оценки результативности реализации образовательной программы¹

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 (объём, прочность, глубина)	Информация не освоена	Информация освоена полностью в соответствии с задачами программы
Опыт практической деятельности (степень освоения способов деятельности: умения и навыки)	Способы деятельности не освоены	Способы деятельности освоены полностью в соответствии с задачами программы
Опыт эмоционально-ценностных отношений (вклад в формирование личностных качеств обучающегося)	Отсутствует позитивный опыт эмоционально-ценностных отношений (проявление элементов агрессии, защитных реакций, негативное, неадекватное поведение)	Приобретён полноценный, разнообразный, адекватный содержанию программы опыт эмоционально-ценностных отношений, способствующий развитию личностных качеств обучающегося
Опыт творчества	Освоены элементы репродуктивной, имитационной деятельности	Приобретён опыт самостоятельной творческой деятельности (оригинальность, индивидуальность, качественная завершенность результата)
Опыт общения	Общение отсутствовало (ребёнок закрыт для общения)	Приобретён опыт взаимодействия и сотрудничества в системах «педагог-обучающийся» и «обучающийся- обучающийся». Доминируют субъект-субъектные отношения

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

Осознание ребёнком актуальных достижений. Фиксированный успех и вера ребёнка в свои силы (позитивная «Я-концепция»)	Рефлексия отсутствует	Актуальные достижения ребёнком осознаны и сформулированы
Мотивация и осознание перспективы	Мотивация и осознание перспективы отсутствуют	Стремление ребёнка к дальнейшему совершенствованию в данной области (у ребёнка активизированы познавательные интересы и потребности)

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 обучающимся и экспертной оценки педагогом компетентности обучающегося²

Цель: диагностика результатов освоения обучающимися образовательной программы.

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

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

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 обучающегося 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 обучающихся, 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 обучающимися 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.

² 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 обучающимся и экспертной оценки педагогом компетентности обучающегося

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»³

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

Ход проведения. Обучающимся 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.

³ 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 обучающегося 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* обучающихся 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 обучающимся.

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 обучающегося: _____
 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.

№ высказывания	ответ по цифровой шкале	№ высказывания	ответ по цифровой шкале	№ высказывания	ответ по цифровой шкале	№ высказывания	ответ по цифровой шкале	№ высказывания	ответ по цифровой шкале
№ 1		№ 5		№ 9		№ 13		№ 17	
№ 2		№ 6		№ 10		№ 14		№ 18	
№ 3		№ 7		№ 11		№ 15		№ 19	
№ 4		№ 8		№ 12		№ 16		№ 20	
результат									

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?	
2.	Делится ли ребенок впечатлениями от занятий?	
3.	Как ощущает Ваш ребенок учебную нагрузку?	
4.	Какие трудности испытывает Ваш ребёнок:	
a.	в общении с педагогом	
b.	в общении с детьми	
c.	в освоении программы	
d.	другие трудности (укажите какие)	
5.	Ваше мнение о проведенных мероприятиях, открытых уроках, праздниках, концертах.	

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 обучающихся: творческие отчёты; 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 обучающемуся баллы, и подводится общий итог. По сумме баллов определяется рейтинг обучающихся в учебной группе. При регулярном проведении методика позволяет зафиксировать динамику достижений обучающихся, 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

обучающегося:

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 обучающихся»

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

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 обучающихся, то есть «текучесть» контингента.

Обработка данных.

При обработке данных о **количественном составе обучающихся** 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 обучающихся, 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 обучающихся**, 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 обучающихся 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 обучающихся.

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

Карта анализа состава обучающихся⁴

Фамилия, имя, отчество педагога: _____

Название программы: _____

Дата заполнения карты: _____

1. Данные о количественном составе обучающихся

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 обучающихся								

2. Данные о качественном составе обучающихся

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 обучающихся				

⁴ 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.⁵

⁵ Методика может проводиться, как на основе экспертной оценки (методистом, заведующим отделом), так и на основе самооценки педагога.

Информационная карта «Педагогические достижения»⁶

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:												

⁶ 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.

Уровень по сумме баллов:

- начальный уровень 1 балл (5-9 баллов)
- средний уровень 2 балла (10-14 баллов)
- высокий уровень 3 балла (15-18 баллов)