

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

«Фитнес-аэробика»

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

Разработчик:
Гусева Галина Геннадьевна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Фитнес-аэробика» 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 – программа рассчитана на обучающихся 7-18 лет, имеющих потребность в гармоничном физическом развитии. Наличие начальных навыков физической подготовки не является обязательными.

Актуальность программы «Фитнес – аэробика» заключается в том, что она призвана решать проблему недостатка двигательной активности современных школьников. Острая проблема, свойственная современному цивилизованному миру– гиподинамия. Прямым следствием гиподинамии является расстройство деятельности нервной и сердечно-сосудистой системы, нарушение обмена веществ и нередко ожирение. Простейший путь избавиться от этой проблемы – заняться аэробикой. На базе лицея №281 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга проводилось исследование. В нем участвовали ученики 2 классов (7-8 лет). Экспериментальная группа занималась по программе с использованием фитнес-технологий, а контрольная - по стандартной программе «Физическая культура» для 1-4 классов.

Результаты показали, что занятия с применением фитнес-технологий способствовали:

- более успешному развитию скоростно-силовых способностей в сочетании с ловкостью;
- росту общих силовых показателей тела;
- улучшению гибкости, связанной с подвижностью в тазобедренных суставах и эластичностью мышц.

Также отмечалась положительная динамика в развитии эмоциональной сферы: дети стали сдержаннее, научились сопереживать и поддерживать друг друга.

Уровень освоения – базовый.

Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на 3 года – 432 учебных часа.

Цель программы – развитие физических качеств и укрепление здоровья обучающихся средствами фитнес-аэробики.

Задачи

Воспитательные задачи:

- воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость;
- воспитывать доброжелательное отношение к товарищам;
- воспитывать ответственность каждого за успех общего дела;
- воспитывать организованность.

Развивающие задачи:

- развивать начальные физические данные детей (осанку, гибкость);
- развивать чувство ритма, музыкальность;
- развивать критичность и самокритичность.

Обучающие задачи:

- познакомить детей с элементами строевой подготовки;
- сформировать навык управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;
- отработка базовых шагов аэробики отдельно и в связках, дать понятие танцевального рисунка;
- создание танцевального номера.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- Отражают индивидуальные качественные свойства обучающихся, которые они приобретают в процессе освоения программы. К ним относятся:
- формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни;
- развитие волевых качеств: целеустремленности, трудолюбия, упорства, усердия;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- управление своими эмоциями в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты:

Характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. К ним относятся:

- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- способность понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
- готовность конструктивно разрешать конфликты, вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты:

Отражают опыт учащихся в физической деятельности. К ним относятся:

- знания о роли физической культуры для укрепления здоровья, о положительном влиянии физической культуры на развитие человека;
- умение организовать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия и т.д.);
- навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
- навыки технической подготовки в области фитнес-аэробики;
- умение выполнять базовые шаги аэробики в согласовании с музыкой, составлять комбинации из базовых элементов;
- умение подавать строевые команды аэробики жестами и голосом, ведёт подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- навык самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку, применение приемов релаксации.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации: русский, государственный язык Российской Федерации.

Форма обучения: очная.

Условия набора в группы:

К обучению на первый год допускаются дети 7-16 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. 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.

Условия формирования групп:

Формирование групп проводится в начале учебного года. В течение учебного года допускается дополнительный набор обучающихся при наличии вакантных мест. 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 в группу второго года обучения.

Количество обучающихся в группе:

- первый год обучения – не менее 15 обучающихся,
- второй год обучения – не менее 12 обучающихся,
- третий год обучения – не менее 10 обучающихся.

Формы проведения занятий:

- практическая работа.

Формы организации деятельности на занятии:

- 1) фронтальная;
- 2) групповая:
 - работа в парах, тройках, малых группах;
 - круговая тренировка;
 - занятие - игра.

Материально-техническое обеспечение программы

Для занятий по данной программе необходим просторный зал с хорошей вентиляцией и освещением, наличие зеркал, аудио аппаратура. Также наличие спортивного инвентаря (коврики, кирпичи, гимнастические палки, боди-бары, резинки, скакалки, утяжелители, гантели, степы, гимнастическая скамейка).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Беседа
2.	Общезначительная подготовка	24	8	16	Контрольный показ
3.	Специальная физическая подготовка	82	26	56	Контрольный показ
4.	Силовая подготовка	34	12	22	Контрольный показ
5.	Заключительное занятие	2	0	2	Концерт
6.	Итого	144	47	97	

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Беседа
2.	Общезначительная подготовка	14	4	10	Контрольный показ
3.	Специальная физическая подготовка	82	18	64	Контрольный показ
4.	Силовая подготовка	34	6	28	Контрольный показ
5.	Творческий модуль	10	4	6	Контрольный показ
6.	Заключительное занятие	2	0	2	Концерт
7.	Итого	144	33	111	

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Беседа
2.	Общезначительная подготовка	14	4	10	Контрольный показ
3.	Специальная физическая подготовка	82	14	68	Контрольный показ
4.	Силовая подготовка	24	6	18	Контрольный показ
5.	Творческий модуль	20	4	16	Контрольный показ
6.	Заключительное занятие	2	0	2	Концерт
7.	Итого	144	29	115	

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

_____А.В. Кравченко

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
первый	1 сентября	31 мая	36	144	Два раза в неделю по 2 часа 1 академический час 45 минут
второй	1 сентября	31 мая	36	144	Два раза в неделю по 2 часа 1 академический час 45 минут
третий	1 сентября	31 мая	36	144	Два раза в неделю по 2 часа 1 академический час 45 минут

Рабочая программа
к дополнительной общеразвивающей
программе «Фитнес - аэробика» 1 года обучения

Задачи

Воспитательные задачи:

- привить интерес к регулярным занятиям;
- воспитать дисциплинированность, аккуратность, вежливость.

Развивающие задачи:

- развивать начальные физические данные детей (осанку, гибкость);
- развивать чувство ритма, музыкальность.

Обучающие задачи:

- познакомить детей с элементами строевой подготовки;
- учить детей ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- познакомить детей с базовыми шагами аэробики.

Содержание обучения

1. Вводное занятие

Теория: Знакомство. Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.

Практика: Знакомство с педагогом, представление обучающихся педагогу и друг другу, знакомство с залом, диагностика уровня физ. подготовки.

2. Общефизическая подготовка

Теория: Значение и развитие координационных способностей.

Практика: Игровая деятельность: игры, организующие досуг детей. Использование игрового опыта. Игровые творческие задания. Акробатические элементы и соединение их в простые комбинации (одиночно, серийно и комплексно). Совершенствование техники.

3. Специальная физическая подготовка. Аэробика классическая - класс LOW

Теория: Краткие инструкции и рекомендации.

Практика: Усложнения базовых шагов классической аэробики. Программы и блоки повышенной сложности, включая передвижения в разных направлениях. Упражнения для мышечного корсета. Усложненные шаги:

V-мамбо - на 10 счетов

Мамбо-6 - на 6 счетов (поэтому так и называется)

Мамбо-разворот - на 6 счетов (может быть сделан и на 4)

Ланч-ап - на 8 счетов

Аут - на 8 счета

4. Силовая подготовка

4.1. Сплит

Теория: Приоритетность данной деятельности. Типы силовых занятий. Последовательность и содержание упражнений, краткие инструкции и рекомендации по выполнению.

Практика: Упражнения силового блока. Круговая деятельность.

- Упражнения для ног и пояса нижних конечностей: приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу;
- Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.
- Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы.
- Упражнения для мышц спины и ягодиц.

4.2. Упражнения с отягощениями

Теория: Последовательность и содержание упражнений, краткие инструкции и рекомендации по выполнению. Правила безопасности в работе с отягощениями.

➤ Верхняя часть тела (ВЧТ)

Практика: ½ Кругового комплекса. Выполнение упражнений для плечевого пояса, рук, спины, грудного отдела и пресса, с постепенным увеличением интенсивности посредством отягощений (латексная лента, гантели, отягощения для ног и рук).

➤ Нижняя часть тела (НЧТ)

Практика: ½ Кругового комплекса. Выполнение упражнений для мышц бедра и ягодиц, с отягощениями.

5. Заключительное занятие

Практика: Контрольный открытый урок. Подведение итогов года.

Планируемые результаты учебного года

В итоге освоения программы первого года обучения ребенок будет:

Личностные результаты:

- приходить вовремя на занятия, в чистой, аккуратной спортивной форме, с аккуратно убранными волосами;
- заходя в зал, здороваться и спрашивать разрешения; по окончанию - прощаться с педагогом и другими детьми.

Метапредметные результаты:

- справляться с заданиями, которые развивают осанку, гибкость;
- различать характер музыки, темп, ритм.

Предметные результаты:

- знать и выполнять элементы строевой подготовки;
- правильно выполнять ритмичные упражнения, направленные на развитие подвижности суставов рук, ног, шеи;
- знать и правильно выполнять базовые шаги аэроб

Рабочая программа
к дополнительной общеразвивающей программе
«Фитнес -аэробика» 2 года обучения

Задачи

Воспитательные задачи:

- воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость;
- воспитывать доброжелательное отношение к товарищам.

Развивающие задачи:

- развивать аэробный стиль выполнения упражнений;
- начальное развитие специальных качеств;
- развивать критичность и самокритичность.

Обучающие задачи:

- отработка элементов строевой подготовки;
- учить детей управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;
- отработка базовых шагов аэробики отдельно и в связках, дать понятие танцевального рисунка;
- познакомить детей с различными стилями танцевальной аэробики.

Содержание обучения

1. Вводное занятие

Теория: Знакомство. Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.

Практика: Знакомство с педагогом, представление обучающихся педагогу и друг другу, знакомство с залом.

2. Общефизическая подготовка

Теория: Значение и развитие координационных способностей.

Практика: Игровая деятельность: игры, организующие досуг детей. Использование игрового опыта. Игровые творческие задания. Акробатические элементы и соединение их в простые комбинации (одиночно, серийно и комплексно). Совершенствование техники.

3. Специальная физическая подготовка. Аэробика танцевальная -класс HI – LO

➤ **Стиль «HIP – HOP»**

Теория: Особенности стилизации. Краткие инструкции.

Практика: Техника, отдельные элементы и комбинации программы «HIP – HOP». Последовательность и соединение.

➤ **Стиль «LATINA»**

Теория: Особенности стилизации. Краткие инструкции, рекомендации.

Практика: Латиноамериканские элементы, техника. Соединение в танцевальную композицию в стиле «LATINA».

4. Силовая подготовка

4.1. Сплит

Теория: Приоритетность данной деятельности. Типы силовых занятий. Последовательность и содержание упражнений, краткие инструкции и рекомендации по выполнению.

Практика: Упражнения силового блока. Круговая деятельность.

- Упражнения для ног и пояса нижних конечностей: приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу;
- Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.
- Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы.
- Упражнения для мышц спины и ягодиц.

4.2. Упражнения с отягощениями

Теория: Последовательность и содержание упражнений, краткие инструкции и рекомендации по выполнению. Правила безопасности в работе с отягощениями.

➤ Верхняя часть тела (ВЧТ)

Практика: ½ Кругового комплекса. Выполнение упражнений для плечевого пояса, рук, спины, грудного отдела и пресса, с постепенным увеличением интенсивности посредством отягощений (латексная лента, гантели, отягощения для ног и рук).

➤ Нижняя часть тела (НЧТ)

Практика: ½ Кругового комплекса. Выполнение упражнений для мышц бедра и ягодиц, с отягощениями.

5. Творческий модуль

Теория: Ознакомление с положением, подготовка и инструктаж по технике безопасности соответственно форме и уровню мероприятия.

Практика: Участие в рамках традиций учреждения, мероприятиях муниципального уровня и показательные выступления, согласно плану воспитательной работы и мероприятий.

6. Заключительное занятие

Практика: Контрольный открытый урок. Подведение итогов года.

Планируемые результаты учебного года

В итоге освоения программы второго года обучения ребенок будет:

Личностные результаты:

- самокритичным и критичным;
- тактично выражать своё мнение по отношению к другим.

Метапредметные результаты:

- справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность).

Предметные результаты:

- знать порядок занятия;
- чётко и правильно выполнять элементы строевой подготовки один и в группе, отдельно и в связках;
- управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различном темпе;
- знать и чётко выполнять базовые шаги аэробики отдельно и в связках;
- знать понятие танцевального рисунка;
- знать различные стили танцевальной аэробики.

Рабочая программа
к дополнительной общеразвивающей программе
«Фитнес -аэробика» 3 года обучения

Задачи

Воспитательные задачи:

- продолжать воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость;
- продолжать воспитывать доброжелательное отношение к товарищам;
- воспитывать ответственность каждого за успех общего дела;
- воспитывать организованность.

Развивающие задачи:

- продолжать развивать аэробный стиль выполнения упражнений;
- продолжать развитие специальных качеств;
- продолжать развивать критичность и самокритичность.

Обучающие задачи:

- отработка базовых шагов аэробики в связках;
- освоение детьми движений и связок различных стилей танцевальной аэробики;
- создание танцевального номера (связки).

Содержание обучения

1. Вводное занятие

Теория: Знакомство. Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.

Практика: Знакомство с педагогом, представление обучающихся педагогу и друг другу, знакомство с залом.

2. Общефизическая подготовка

Теория: Значение и развитие координационных способностей.

Практика: Игровая деятельность: игры, организующие досуг детей. Использование игрового опыта. Игровые творческие задания. Акробатические элементы и соединение их в простые комбинации (одиночно, серийно и комплексно). Совершенствование техники.

3. Специальная физическая подготовка. Соединение классических и танцевальных элементов

Теория: Прослушивание музыки, разбивка ее на музыкальные фазы и такты. Танцевальные схемы и рисунок танца. Характеристика и особенности.

Практика: Поэтапная постановка композиции, совершенствование техники исполнения. Репетиция номеров.

4. Силовая подготовка

4.3. Сплит

Теория: Приоритетность данной деятельности. Типы силовых занятий. Последовательность и содержание упражнений, краткие инструкции и рекомендации по выполнению.

Практика: Упражнения силового блока. Круговая деятельность.

- Упражнения для ног и пояса нижних конечностей: приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу;
- Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.
- Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы.
- Упражнения для мышц спины и ягодиц.

4.4. Упражнения с отягощениями

Теория: Последовательность и содержание упражнений, краткие инструкции и рекомендации по выполнению. Правила безопасности в работе с отягощениями.

➤ **Верхняя часть тела (ВЧТ)**

Практика: ½ Кругового комплекса. Выполнение упражнений для плечевого пояса, рук, спины, грудного отдела и пресса, с постепенным увеличением интенсивности посредством отягощений (латексная лента, гантели, отягощения для ног и рук).

➤ **Нижняя часть тела (НЧТ)**

Практика: ½ Кругового комплекса. Выполнение упражнений для мышц бедра и ягодиц, с отягощениями.

5. Творческий модуль

Теория: Ознакомление с положением, подготовка и инструктаж по технике безопасности соответственно форме и уровню мероприятия.

Практика: Участие в рамках традиций учреждения, мероприятиях муниципального уровня и показательные выступления, согласно плану воспитательной работы и мероприятий.

6. Заключительное занятие

Практика: Контрольный открытый урок. Подведение итогов года.

Планируемые результаты учебного года

В итоге освоения программы третьего года обучения ребенок будет:

Личностные результаты:

- организованным и будет понимать, что успех всего номера зависит от каждого.

Метапредметные результаты:

- правильно держаться на сцене;
- справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность).

Предметные результаты:

- знать и выполнять правильно и в темпе базовые шаги аэробики в связках;
- правильно и красиво выполнять движения и связки различных стилей танцевальной аэробики;
- придумывать танцевальные связки на музыкальную тему;
- выполнять шпагаты, «складочку», «мостик», «коробочку».

- держать рисунок танца.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

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 программ

УМК программы состоит трех компонентов:

- учебно-методические пособия для педагога, учащихся и родителей (списки литературы, учебных пособий и интернет-источников, необходимых для работы педагога, рекомендуемой литературы учащимся и родителям),
- система средств обучения (организационно-педагогические средства),
- система средств контроля результативности обучения (оценочные материалы).

Литература

Нормативные документы:

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

Справочная и методическая литература для педагога:

1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2016.
2. Грудницкая Н.Н. Оздоровительный фитнес: учебно-методическое пособие. — Ставрополь: СКФУ, 2015. – 29 с.
3. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. - Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. - 2004 г.
4. Зайдов А. Секреты здорового образа жизни. - М.: Другое Reshenie, 2014. - 216 с.
5. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42-43.
6. Крючек Е.С. Специализированная подготовка к обучению упражнениям спортивной аэробики: Учебно-методическое пособие. – СПб.: ГАФК, 2002. – 64 с.
7. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Тестирование физической подготовленности в аэробике. – М.: 2001г.
8. Мартынов А.А. Методика проведения занятий по фитнес-аэробике в школе // Успехи современной науки. 2016. Т.1. №3. – с.46-48.
9. Мякинченко Е.Б., Шестаков, М.П. Спортивная аэробика. Теория и методика проведения занятий. – СпортАкадемПресс, 2018. – 304 с.
10. Нельсон А., Кокконен Ю. Анатомия упражнений на растяжку. - М.: Попурри, 2019. - 244 с.
11. Одинцова И. Аэробика и фитнес. – М.: Т8, 2020 г. – 182 с.
12. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов - М. Аст. - 2005 г.
13. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер - М. Физкультура и спорт. - 1994 г.
14. Филиппова Ю.С. Программа по спортивной аэробике. – Новосибирск, 2006. – 22 с.
15. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. - Мн: БГУФК, 2005. - 100 с.

Литература, рекомендуемая учащимся:

1. Белякова, Н.Т. Стань сильным, ловким и выносливым. [Текст] / Н.Т. Белякова. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 126 с.
2. Горцев, Г. Спорт для тебя. [Текст] / Г. Горцев. – Воронеж: Научная книга, 2017. – 254 с.
3. Дедковский, С.М. Скорость или выносливость? [Текст] / С.М. Дедковский. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 208 с.
4. Дон, К. Тренируйся и живи! [Текст] / К. Дон, К. Кайл; пер. с англ. Е. Прищенко. – Светлая звезда, 2012. – 200 с.

5. Лили, Ч. Тренировки с подвесными ремнями. [Текст] / Ч. Лили, Л. Кеннет; пер. с англ. В.М. Боженова. – М.: Попурри, 2016. – 144 с.
6. Освальд, К., Баско, С. Стретчинг для всех. [Текст] / К. Освальд, С. Баско. – М.: Эксмо-Пресс, 2002. – 125 с.
7. Рэй, Л. Анатомия прогибаний и скручиваний. [Текст] / Л. Рэй; пер. с англ. В.М. Боженова. – М.: Попурри, 2016. – 224 с.
8. 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. Сто упражнений стретчинга для различных групп мышц. [Текст] / О.А. Иванова, Ж.В. Поддубная. – М.: Национальная школа аэробики, 1991. – 33 с.
6. Красикова, И.С. Осанка. [Текст] / И.С. Красикова. – СПб: ООО Корона Век, 2008. – 173 с.
7. Нусси, Э.М. Стретчинг. Растяжка для всех. [Текст] / Э.М. Нусси. – СПб: ООО Диля, 2006. – 192 с.
8. Сиднева, Л.В. Фитнесс для детей и подростков. [Текст] / Л.В. Сиднева, Е.П. Алексеева. – М.: Тривант; Троицк, 1997. – 60 с.
9. 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: Видео уроки «Гибкое тело» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.gibkoetelo.ru/video?videoid=13N_bNtTCdM&ygstart=153, свободный – (07.05.17)
10. URL: Растяжка / стретчинг [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://video-uprazhnenija.ru/category/rastyazhka-stretching/>, свободный – (18.04.17)
11. 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)

Организационно-педагогические средства:

- дополнительная общеразвивающая программа, поурочные планы, конспекты открытых занятий, проведенных педагогом в рамках реализации программы,
- методические рекомендации для педагогов по проведению занятий, по вопросам обучения для школьного возраста,
- методические рекомендации для родителей по вопросам воспитания,
- разработанные педагогом памятки для детей и родителей,
- требования к организации и проведению итогового занятия.

Дидактические пособия

Иллюстративный материал к темам программы:

- фотографии правильного исполнения упражнений,
- литературный материал.

Электронные образовательные ресурсы:

- компьютерные презентации, видео-занятия, разработанные педагогом, по темам программы,
- банк учебных фильмов,
- банк видеоматериалов соревнований,
- фонотека музыкальных тем для разминки.

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.

Методика диагностики развития личности ребенка

1. Методика оценки результативности реализации образовательной программы¹ (Приложение 1).
2. Методика самооценки учащихся и экспертной оценки педагогом компетентности учащихся (Приложение 2).
3. Методика оценки степени социализированности ребенка «Оцени себя» (Приложение 3).
4. Карта динамики развития физических данных учащихся (Приложение 8).
5. Информационная карта развития физических качеств учащихся (Приложение 9).
6. Мониторинг личностного развития учащегося в процессе освоения программы (Приложение 10).
7. Карта оценки результативности реализации программ (Приложение 11).

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.

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

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, 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

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

Опыт эмоционально-ценностных отношений (вклад в формирование личностных качеств учащегося)	Отсутствует позитивный опыт эмоционально-ценностных отношений (проявление элементов агрессии, защитных реакций, негативное, неадекватное поведение)	Приобретен полноценный, разнообразный, адекватный содержанию программы опыт эмоционально-ценностных отношений, способствующий развитию личностных качеств учащегося
Опыт творчества	Освоены элементы репродуктивной, имитационной деятельности	Приобретён опыт самостоятельной творческой деятельности (оригинальность, индивидуальность, качественная завершенность результата)
Опыт общения	Общение отсутствовало (ребенок закрыт для общения)	Приобретен опыт взаимодействия и сотрудничества в системах «педагог-учащийся» и «учащийся- учащийся». Доминируют субъект-субъектные отношения
Осознание ребенком актуальных достижений. Фиксированный успех и вера ребенка в свои силы (позитивная «Я-концепция»)	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 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 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.

№ 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									

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.

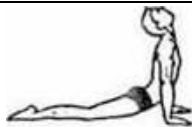
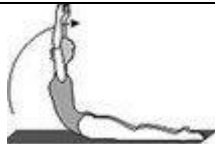
Карта динамики развития физических данных учащихся

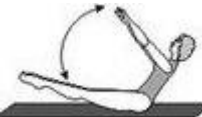
В начале обучения проводится предварительный просмотр учащихся. Результаты проверки данных заносятся в каждую клетку и не суммируются. Диагностическая карта показывает только физические данные ребенка, его физические возможности и недостатки в выбранном желанием ребенка или родителей данном направлении, возможность корректировки при усиленной работе. Карта заполняется педагогом в начале и конце каждого года.

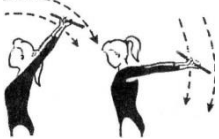
- 2 балла – хорошие физические данные;
- 1 балл – средние физические данные;
- 0 баллов – нет физических данных.
- В соответствующей клетке рядом с цифрой ставится буква, если у ребенка выражены:
- А – плоскостопие;
- Б – лордоз;
- В – сутулость;
- Г – асимметрия лопаток, сколиоз.

Карта динамики развития физических данных учащихся							
№	Фамилия / Имя	Подъем стопы	Растяжка (шаг)	Сушинация (выворотность)	Прыжок, приземление	Гибкость корпуса	Пропорции тела
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							
16.							
17.							
18.							
19.							
20.							
21.							
22.							
23.							
24.							
25.							
26.							
27.							
28.							
29.							

Информационная карта развития физических качеств учащихся (умений и навыков)

Контрольные упражнения	Высокий уровень (3 балла)	Средний уровень (2 балла)	Низкий уровень (1 балл)
Наклон корпуса вперед в положении сидя на полу с прямыми ногами 	Полная «складка»: все точки туловища и подбородок касаются прямых ног	Касание грудью ног с удержанием прямых ног	Касание головой присогнутых ног
Наклон корпуса вперед в положении стоя с прямыми ногами 	Ладони учащегося лежат на полу	Учащийся касается пола руками, собранными в кулачок	Учащийся касается пола кончиками пальцев
Разведение коленей в положении сидя на полу с согнутыми ногами (поза бабочки) 	Колени полностью лежат на полу	Колени подняты над полом не более 3 см	Колени подняты над полом более 3 см
Разведение коленей в положении лежа на полу с согнутыми ногами 	Колени полностью лежат на полу	Колени подняты над полом не более 10 см	Колени подняты над полом более 10 см
Сгибание колена с помощью руки в положении лежа на полу 	Тазобедренный сустав свободно касается пола	Тазобедренный сустав незначительно согнут	Тазобедренный сустав значительно согнут
Сгибание колена под тяжестью собственного веса в положении лежа на полу 	Спина в прямом положении касается пола	В поясничном отделе прогиб	Спина не касается пола
Перегиб корпуса назад в положении лежа на полу с помощью рук 	Руки полностью вытянуты в локтях	Руки присогнуты в локтях	Руки сильно согнуты в локтях
Перегиб корпуса назад в положении лежа на полу без помощи рук 	Корпус удерживает угол 90° в течение 10 сек.	Корпус удерживает угол 45°-90° менее 10 сек.	Корпус удерживает угол менее 45° менее 5 сек.

Контрольные упражнения	Высокий уровень (3 балла)	Средний уровень (2 балла)	Низкий уровень (1 балл)
 Складка с подъемом корпуса и ног в положении сидя на полу	15-20 подъемов с прямым корпусом и вытянутыми коленями	12-10 подъемов с прямым корпусом и вытянутыми коленями	Менее 8 подъемов с круглой спиной и недотянутыми коленями
 Складка в положении лежа на спине	Касание пола пальцев ног, выполнение с вытянутыми коленями	Расстояние до пола не более 30 см, выполнение с вытянутыми коленями	Расстояние до пола более 30 см, выполнение с согнутыми коленями
 Перегиб назад с поворотом корпуса в положении лежа на полу без помощи рук	Удержание позы 25-30 сек.	Удержание позы 15-20 сек.	Удержание позы менее 10 сек.
Перегиб корпуса в сторону в положении лежа на боку без помощи рук 	Удержание позы 15-20 сек.	Удержание позы 10-12 сек.	Удержание позы менее 10 сек.
 Подъем прямого корпуса над полом с упором на руки и одну ногу	Удержание позы 60 сек.	Удержание позы не менее 30 сек.	Удержание позы менее 30 сек.
 Подъем ног с вытянутыми коленями в положении лежа на боку	Удержание позы 20 сек.	Удержание позы не менее 15 сек.	Удержание позы менее 10 сек.
Поперечный шпагат 	Ноги разведены в стороны на 180° (прямая линия)	Не полный шпагат, расстояние корпуса над полом не более 10 см	Не полный шпагат, расстояние корпуса над полом более 10 см
Продольный шпагат 	Полный шпагат	Не полный шпагат, расстояние корпуса над полом не более 10 см.	Не полный шпагат, расстояние корпуса над полом более 10 см
Подъем ноги вперед в положении лежа на спине с помощью рук 	Верхняя часть бедра с вытянутым коленом касается корпуса	Нога с вытянутым коленом поднята перпендикулярно полу	Нога с согнутым коленом поднята перпендикулярно полу

Контрольные упражнения	Высокий уровень (3 балла)	Средний уровень (2 балла)	Низкий уровень (1 балл)
Отведение рук с вытянутыми локтями, кисти «в замок» назад в положении стоя 	Руки отводятся назад на угол 45° от корпуса	Руки отводятся назад на угол менее 45° от корпуса	Руки с согнутыми локтями в исходном положении
Отведение рук с вытянутыми локтями назад через верх с помощью палки в положении стоя 	Отведение рук назад на угол: 45° – расстояние между кистями рук 60 см; 90° – 80 см	Отведение рук назад на угол 45° – расстояние между кистями рук 60-80 см	Отведение рук назад на угол менее 45° – расстояние между кистями рук 80 см
Отведение согнутых в локтях рук назад за спину с соединением ладоней «в замок» в положении стоя 	Ладони свободно соединяются «в замке»	Кисти рук соединяются кончиками пальцев	Кисти рук не соединяются
 Перегиб корпуса назад в положении лежа на полу (поза рыбки)	Ноги, согнутые в коленях касаются головы	Ноги, согнутые в коленях находятся на расстоянии 10 см от головы	Ноги, согнутые в коленях находятся на расстоянии более 10 см от головы
Перегиб корпуса назад (поза мост) 	Расстояние между руками и ногами не более одной стопы	Расстояние между руками и ногами не более двух стоп	Расстояние между руками и ногами более двух стоп
 Подъем ног с вытянутыми коленями назад в положении лежа на животе	Удержание позы 20 сек.	Удержание позы 10-15 сек.	Удержание позы менее 10 сек.
Подъем тазового пояса с упором на руки в положении сидя на полу 	Удержание позы 30 сек.	Удержание позы 20 сек.	Удержание позы менее 20 сек.
 Подъем корпуса с упором на одну руку в положении боком	Удержание позы 10 сек.	Удержание позы 5 сек.	Удержание позы менее 5 сек.

Информационная карта развития физических качеств учащихся (умений и навыков)

№	ФИ учащегося	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
1.																										
2.																										
3.																										
4.																										
5.																										
6.																										
7.																										
8.																										
9.																										
10.																										
11.																										
12.																										
13.																										
14.																										
15.																										
16.																										
17.																										
18.																										
19.																										
20.																										
21.																										

Мониторинг личностного развития учащегося в процессе освоения программы

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	кол-во баллов	Методы диагностики
<i>I. Организационно-волевые качества</i>				
1. Терпение	Способность переносить и выдерживать нагрузки, преодолевать трудности	– терпения хватает меньше, чем на 1/2 занятия – терпения хватает больше, чем на 1/2 занятия – терпения хватает на все занятие	1 2 3	Наблюдение
2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	– волевые усилия учащегося побуждаются извне – иногда – самим учащимся – всегда – самим учащимся	1 2 3	Наблюдение
3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки, действия	– постоянно действует под воздействием контроля извне – периодически контролирует себя сам – постоянно контролирует себя сам	1 2 3	Наблюдение
<i>II. Ориентационные качества</i>				
1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	– завышенная – заниженная – нормальная	1 2 3	Анкетирование
2. Интерес к занятиям	Осознанное участие в освоении программы	– интерес к занятиям продиктован ребенку извне – интерес периодически поддерживается учащимся – интерес постоянно поддерживается учащимся	1 2 3	Тестирование
<i>III. Поведенческие качества</i>				
1. Конфликтность, отношение к спору	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	– периодически провоцирует конфликты – в конфликтах не участвует, старается их избежать – пытается самостоятельно уладить конфликты	0 2 3	Тестирование, метод незаконченного предложения
2. Отношение к коллективному делу	Умение воспринимать дела коллектива как свои собственные	– избегает участия в общих делах – участвует при побуждении извне – инициативен в общих делах	0 2 3	Наблюдение

Индивидуальная карточка учета динамики личностного развития учащегося
(в баллах, соответствующих степени выраженности измеряемого качества)

Фамилия, имя _____
 Название программы _____
 Год _____ обучения _____
 Дата начала наблюдения _____

Показатели	Сроки диагностики	1 год обучения		2 год обучения	
		Конец полугодия	Конец учебного года	Конец полугодия	Конец учебного года
I. Организационно-волевые качества					
Терпение					
Воля					
Самоконтроль					
II. Ориентационные качества					
Самооценка					
Интерес к занятиям					
III. Поведенческие качества					
Конфликтность, отношение к спору					

Отношение к коллективному делу				
--------------------------------	--	--	--	--

Карта оценки результативности реализации программ

Для оценки реализации программ в конце года определяются критерии и показатели результативности по следующим параметрам:

- полученные знания и умения;
- опыт самостоятельной деятельности творчества;
- опыт общения;
- опыт социально значимой деятельности;
- мотивация.

Общая оценка уровня результативности:

- 11-15 баллов – программа в целом освоена на высоком уровне;
- 8-10 баллов – программа в целом освоена на среднем уровне;
- 5-7 баллов – программа в целом освоена на низком уровне.

Мониторинг результативности освоения программы «Фитнес-Аэробика»

Параметр результативности	Критерий результативности	Показатель результативности
Полученные знания и умения Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень	– Учащийся грамотно отвечает на теоретические вопросы, анализирует движения. – Учащийся отвечает на основные теоретические вопросы, анализирует движения. – Учащийся почти не отвечает на теоретические вопросы, не может запомнить порядок движений, не понимает смысл движения.	– Учащийся знает правила исполнения движений, хорошо освоил движения, владеет своим телом, вынослив. – Учащийся знает основные правила исполнения движений, освоил движения, вынослив. – Учащийся плохо знает основные правила исполнения движений, не приобрел осанку, с трудом удерживает равновесие, не знает порядок упражнений, быстро устает.
Опыт самостоятельной деятельности творчества Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень	– Учащийся хорошо справляется с домашним заданием, может импровизировать и создавать новые комбинации упражнений. – Учащийся справляется с домашним заданием, с небольшой помощью может импровизировать и создавать новые комбинации упражнений. – Учащийся редко справляется с домашним заданием, только с подсказкой определяет движения, не чувствует движений, долго учит движения, отсутствует фантазия и воображение.	– Учащийся всегда выполняет самостоятельные работы, проявляет большой интерес к исследовательской деятельности, хорошая фантазия и воображение. – Учащийся с небольшой помощью может выполнить самостоятельные работы, присутствует интерес к исследовательской деятельности, есть фантазия и воображение. – Учащийся не может самостоятельно выполнить работу, отсутствует интерес к самостоятельным исследованиям, не проявляет изобретательность и фантазию.
Опыт общения Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень	– Учащийся с удовольствием участвует в коллективной работе, помогает другим учащимся, делится своими знаниями, анализирует, вносит свои предложения. – Учащийся участвует в коллективной работе, помогает другим учащимся. – Учащийся занимается только своей работой, остальное его не интересует.	– Учащийся на занятиях занимает активную позицию. – Активность учащегося на занятиях переменная. – Учащийся на занятиях занимает пассивную позицию.

Параметр результативности	Критерий результативности	Показатель результативности
Опыт социально значимой деятельности Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень	– Учащийся с большим желанием участвует в любом мероприятии, празднике. – Учащемуся нравится участвовать в мероприятиях. – Учащийся редко участвует в мероприятиях.	– Активное участие в любом мероприятии, празднике. – Проявление интереса к участию в мероприятии, празднике. – Эпизодическое участие в праздниках, мероприятиях.
Мотивация Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень	– Учащемуся очень нравится заниматься в объединение этой направленности. – Учащемуся в основном нравится направление этого объединения. – Учащийся в основном не заинтересован деятельностью этого объединения.	– Учащийся продолжает заниматься в объединение этой направленности. – Учащийся остается в объединении, если не найдет другой интерес. – Учащийся не остается в объединении, если не заставят родители.

Оценка уровня результативности по каждому параметру:

3 балла – высокий уровень;

2 балла – средний уровень;

1 балл – низкий уровень.

Карта оценки результативности реализации программы
(заполняет педагог)

Фамилия, имя _____

Дата заполнения _____

Название программы _____

Год обучения по программе _____

Параметры результативности реализации программ	Характеристика высокого уровня результативности	Оценка уровня результативности			Характеристика низкого уровня результативности
		Отлично	Хорошо	Слабо	
Полученные знания и умения	Информация и способы деятельности освоены полностью в соответствии с задачами программы				Информация и способы деятельности не освоены
Опыт самостоятельной деятельности творчества	Приобретен опыт самостоятельной творческой продуктивной деятельности (оригинальность, индивидуальность, качественная завершенность результата)				Освоены элементы репродуктивной, имитационной деятельности
Опыт общения	Приобретен опыт взаимодействия и сотрудничества в системах «педагог-ученик» и «ученик-ученик».				Общение отсутствовало (ребенок закрыт для общения)
Опыт социально значимой деятельности	Приобретен адекватный содержанию программы опыт эмоционально-ценностных отношений, способствующий развитию личностных качеств учащегося				Отсутствует позитивный опыт эмоционально-ценностных отношений (проявление защитных реакций, негативное поведение)
Мотивация	Стремление к дальнейшему совершенствованию, активизация познавательных потребностей и интересов				Мотивация и осознание перспективы отсутствуют
Общая сумма баллов		Общая оценка уровня результативности			