

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 27.08.2026 г.

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

_____А.В. Кравченко

Дополнительная общеразвивающая программа

«Второе дыхание»

Возраст обучающихся: 40 лет и более
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
Мусатова Екатерина Сергеевна
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 – физкультурно-спортивная.

Адресат программы: программа предназначена для взрослых от 40 лет и более. Для занятий по данной программе не требуются предварительная подготовка, наличие базовых знаний и высокий уровень физической подготовки. В случае наличия противопоказаний по здоровью, обучающиеся обязаны информировать педагога.

Актуальность программы состоит в том, что она разработана в ответ на объективный дефицит адаптированных оздоровительных систем для лиц старшего возраста, учитывающих естественные инволюционные изменения опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы. Предлагаемый формат восполняет разрыв между клинической лечебной физкультурой и стандартными фитнес-программами, не адаптированными к возрастным ограничениям, обеспечивая безопасность, педагогическую обоснованность и психологическую доступность занятий. Реализация программы соответствует приоритетным направлениям социальной политики в сфере активного долголетия и профилактики возраст-ассоциированных заболеваний.

Уровень освоения – базовый.

Объем и сроки освоения программы.

Программа рассчитана на 1 год – 72 учебных часа

Цели и задачи программы

Цель

Создание безопасной, комфортной и эффективной среды для поддержания физической активности взрослых людей, способствующей продлению активного долголетия, улучшению качества жизни и психоэмоционального состояния через адаптивную двигательную деятельность.

Задачи

Воспитательные задачи

- воспитывать ответственное отношение к своему здоровью и регулярность занятий;
- формировать культуру бережного движения и уважения к сигналам собственного тела;
- поддерживать социальную активность, коммуникабельность и позитивный настрой в группе;
- воспитывать терпение, настойчивость и принятие своих возрастных изменений без сравнения с молодыми нормативами.

Развивающие задачи

- развить координацию движений и чувство равновесия (профилактика падений);
- улучшить подвижность суставов и эластичность связок через систематическую мягкую растяжку;
- развивать выносливость и функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем в щадящем режиме;

- стимулировать развитие когнитивных функций (внимание, память на движения, пространственное мышление) через разучивание новых двигательных комбинаций.

Обучающие задачи

- сформировать у занимающихся систему знаний о возрастных изменениях опорно-двигательного аппарата и способах адаптации физической нагрузки;
- обучить правильной технике выполнения упражнений без ударной нагрузки (базовые движения, дыхательные техники, элементы мягкой растяжки);
- познакомить с принципами самоконтроля (по пульсу, самочувствию, дыханию) во время и после занятий;
- обучить простым комплексам для самостоятельного выполнения в домашних условиях.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты:

- повышение самооценки и удовлетворённости своим физическим состоянием;
- снижение тревожности и страха перед движением (особенно после длительного перерыва);
- формирование устойчивой мотивации к регулярным занятиям как части здорового образа жизни;
- умение радоваться малым достижениям и отмечать прогресс (увеличение амплитуды, улучшение осанки, снижение скованности);
- осознание ценности общения и взаимоподдержки в группе сверстников

Метапредметные результаты:

- умение планировать свою нагрузку в зависимости от самочувствия и текущего состояния;
- способность анализировать свои ощущения и корректировать выполнение упражнений (регуляция усилия, темпа, глубины наклона);
- развитие навыков самоорганизации (подготовка к занятию, соблюдение режима отдыха);
- умение воспринимать и удерживать словесную инструкцию педагога, переводить её в двигательное действие;
- перенос освоенных дыхательных и расслабляющих техник в повседневную жизнь (для снятия стресса, улучшения сна).

Предметные результаты:

- самостоятельно выполнять разученный базовый комплекс (разминка + основная часть + заминка) без ударной нагрузки;
- демонстрировать улучшение гибкости (динамика положительная, без боли);
- выполнять упражнения на равновесие;
- владеть дыхательными техниками (диафрагмальное дыхание, дыхание с удлинённым выдохом);
- правильно выполнять упражнения для укрепления мышечного корсета (спина, пресс, ягодицы) в положениях стоя, сидя и лёжа;
- отличать допустимую нагрузку от болевых ощущений и своевременно корректировать свои действия.

Организационно-педагогические условия реализации

Язык реализации: русский.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса:

Программа «Чир-спорт» может быть реализована, частично (отдельными разделами, темами) дистанционно. Педагог вправе при реализации дистанционной формы обучения изменить содержание календарно-тематического планирования с учётом возможности используемых электронных ресурсов.

Условия набора в группу

В группы первого года обучения принимаются взрослые от 40 лет и более, без базовых знаний и специальной подготовки. В случае наличия у человека противопоказаний по здоровью, следует поставить в известность педагога и администрацию ДДЮ.

Условия формирования групп

Группы формируются с учётом возраста людей и уровня их физических способностей.

В процессе реализации программы допускается дополнительный набор в группы (набор осуществляется по итогам тестирования, выявившего уровень физических способностей, соответствующий требованиям данного года обучения).

Количество обучающихся в группе

на 1-м году обучения – не менее 4 человек.

Формы организации и проведения занятий

Формы организации занятий: занятия проводятся по группам аудиторно. В случае выездных занятий – и внеаудиторно.

Формы проведения занятий:

- учебное групповое занятие;
- тестирования;

Формы организации деятельности на занятии:

- 1) коллективная - вся группа выполняет одно задание одновременно;
 - 2) фронтальная - педагог работает со всей группой в едином темпе;
 - 3) видеоконференция - дистанционное взаимодействие через цифровые платформы;
 - 4) групповая - деление на малые подгруппы для выполнения разных заданий:
- в малых группах;
 - индивидуально-групповая.

Материально-техническое обеспечение программы:

- зал;
- колонка для воспроизведения музыки;
- спортивный инвентарь (ковёр, кубики);

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Правила безопасности. Возрастные особенности организма	2	1	1	Опрос, анкетирование, тестирование
2.	Дыхательные практики: диафрагмальное дыхание, дыхание с удлинённым выдохом	8	2	6	Практическая работа, тестирование
3.	Суставная гимнастика	14	2	12	Практическая работа, тестирование
4.	Блок «Мягкая растяжка»	14	4	10	Практическая работа, тестирование
5.	Укрепление мышечного корсета без ударной нагрузки	18	4	14	Практическая работа, тестирование
6.	Баланс и координация	12	2	10	Практическая работа, тестирование
7.	Итоговое занятие	2	0	2	Опрос, тестирование, анкетирование
	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
«Второе дыхание»
на 2026-2027 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год		31 мая	36	72	72	два раза в неделю 1 ак. час по 45 минут

**Рабочая программа к дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей
программе «Второе дыхание»**

Особенности данного года

Основная задача первого этапа – сохранение и укрепление здоровья людей 50+ через безопасную и доступную физическую активность.

Задачи

Воспитательные

- воспитывать ответственное отношение к своему здоровью и регулярность занятий;
- формировать культуру бережного движения и уважения к сигналам собственного тела;
- поддерживать социальную активность, коммуникабельность и позитивный настрой в группе;
- воспитывать терпение, настойчивость и принятие своих возрастных изменений без сравнения с молодыми нормативами.

Развивающие

- развить координацию движений и чувство равновесия (профилактика падений);
- улучшить подвижность суставов и эластичность связок через систематическую мягкую растяжку;
- развивать выносливость и функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем в щадящем режиме;
- стимулировать развитие когнитивных функций (внимание, память на движения, пространственное мышление) через разучивание новых двигательных комбинаций.

Обучающие

- сформировать у занимающихся систему знаний о возрастных изменениях опорно-двигательного аппарата и способах адаптации физической нагрузки;
- обучить правильной технике выполнения упражнений без ударной нагрузки (базовые движения, дыхательные техники, элементы мягкой растяжки);
- познакомить с принципами самоконтроля (по пульсу, самочувствию, дыханию) во время и после занятий;
- обучить простым комплексам для самостоятельного выполнения в домашних условиях.

Содержание обучения

В данной программе весь материал систематизирован в разделы, которые в той или иной степени взаимосвязаны друг с другом на каждом занятии, что позволяет достичь необходимых результатов в комплексном развитии учащегося. Сочетание теоретической и практической части разделов чрезвычайно важно для глубокого и прочного усвоения программы.

1. Вводное занятие

Теория: проведение инструктажа по технике безопасности и охране труда, а также знакомство с целями, задачами и расписанием программы.

Практика: знакомство с педагогом, экскурсия по зданию, ознакомление с Инструкцией по охране труда, расписанием занятий, планами работы на учебный год.

2. Дыхательные практики

2.1. Диафрагмальное дыхание. Дыхание животом.

Теория: знакомство с техникой дыхания и влияние на самочувствие организма.

Практика: постановка диафрагмального дыхания в положении лёжа, сидя и стоя с контролем движения брюшной стенки рукой, отработка медленного вдоха через нос и спокойного выдоха через рот.

2.2. Дыхание с удлинённым выдохом.

Теория: объяснение техники дыхания с акцентом на выдох, демонстрация соотношения фаз вдоха и выдоха (1:2, 1:3), показ счёта для контроля длительности выдоха, инструктаж по плавности и непрерывности воздушного потока.

Практика: Выполнение дыхания с удлинённым выдохом в соотношении 1:2 с постепенным переходом к 1:3, использование счёта для контроля фаз, отработка в положении лёжа, сидя и стоя.

2.3. Дыхание по квадрату. Ритмическое дыхание.

Теория: Знакомство с техникой дыхания по квадрату (равные фазы: вдох — задержка — выдох — задержка), демонстрация ритма 2-2-2-2, объяснение мысленного подсчёта фаз, инструктаж по контролю самочувствия при задержках дыхания.

Практика: Освоение дыхания по квадрату с ритмом 2-2-2-2, постепенное увеличение до 3-3-3-3 и 4-4-4-4, выполнение в положении сидя с прямой спиной и лёжа с контролем комфортности задержек.

2.4. Связь дыхания и движения. Дыхание в статике и динамике.

Теория: Объяснение принципа координации дыхания с движениями (вдох — при распрямлении, выдох — при сгибании и усилиях), демонстрация примеров связи дыхания с наклонами, поворотами и ходьбой, инструктаж по дыханию в статических позах.

Практика: Выполнение движений рук, наклонов и поворотов корпуса с синхронизацией дыхания, отработка дыхания в статических позах (растяжка, равновесие), соединение дыхания с суставной гимнастикой и элементарными бытовыми движениями.

3. Суставная гимнастика

3.1. Шейный отдел позвоночника.

Теория: демонстрация безопасной амплитуды движений в шейном отделе, объяснение правил выполнения наклонов и поворотов головы без резких движений и запрокидывания, инструктаж по исключению болевых ощущений и противопоказаниям.

Практика: выполнение мягких наклонов головы вперёд, назад и в стороны, плавных поворотов головы вправо и влево, круговых движений плечами с вовлечением шейного отдела, упражнений на расслабление мышц шеи (самомассаж, подтягивание подбородка).

3.2. Плечевой пояс и руки (лучезапястные, локтевые суставы).

Теория: демонстрация упражнений для плечевых, локтевых и лучезапястных суставов, объяснение правил выполнения вращений и отведений без резких рывков.

Практика: выполнение круговых вращений плечами вперёд и назад, отведений и приведений рук, сгибаний-разгибаний в локтевых суставах, вращений в лучезапястных суставах, упражнений «крылья» и «замок за спиной».

3.3. Грудной и поясничный отделы позвоночника.

Теория: Демонстрация мягких скручиваний и боковых наклонов корпуса, объяснение правил выполнения прогибов и выгибаний спины с исключением резких движений, инструктаж по работе с грудным отделом для улучшения мобильности и дыхания.

Практика: выполнение мягких скручиваний корпуса сидя и стоя, боковых наклонов с опорой на стул, упражнений для мобильности грудной клетки.

3.4. Тазобедренные, коленные и голеностопные суставы.

Теория: демонстрация, объяснение правил выполнения вращений, махов и сгибаний с обязательным использованием опоры.

Практика: выполнение вращений тазом, махов ногами с опорой, упражнения «бабочка» для раскрытия тазобедренных суставов, отведения ноги в сторону стоя с опорой, вращений стопами, сгибаний-разгибаний коленей, подъёмов на носки и перекатов с пятки на носок.

4. Блок «Мягкая растяжка».

4.1. Растяжка передней, задней и внутренней поверхности бедра.

Теория: демонстрация упражнений для растяжки всех групп мышц бедра, инструктаж по исключению болевых ощущений и дыханию на выдохе при углублении растяжки.

Практика: выполнение наклонов вперёд сидя и стоя с опорой.

4.2. Растяжка спины, грудного отдела, боковых мышц.

Теория: Влияние растяжки на гибкость и координации, внутренний тонус и самочувствие.

Практика: Выполнение упражнений на развитие и улучшение гибкости.

4.3. Растяжка шеи и плечевого пояса.

Теория: Теоретическое объяснение техники выполнения упражнений для шейного отдела и плечевого пояса.

Практика: Выполнение базовых элементов растяжки в динамичном и статичном положении.

4.4. Упражнения на расслабление мышц.

Теория: Техник выполнения упражнений на расслаблении мышц, объяснение последовательности снятия напряжения после нагрузки.

Практика: Снижение мышечного напряжения через упражнения на расслабление в положении лёжа и сидя.

5. Укрепление мышечного корсета без ударной нагрузки.

5.1. Мышцы спины и брюшного пресса.

Теория: объяснение правил выполнения без скручиваний и резких движений, инструктаж по сохранению нейтрального положения позвоночника и контролю дыхания во время усилия.

Практика: выполнение гиперэкстензии лёжа на полу, подъёмов рук и ног лёжа на животе, упражнений для спины сидя на стуле, подъёмов ног лёжа с согнутыми коленями.

5.2. Мышцы рук, ног и плечевого пояса.

Теория: объяснение правил работы с опорой, инструктаж по дозированию нагрузки и исключению резких движений.

Практика: выполнение ягодичного моста, приседаний с опорой на стул, отжиманий от стены и стула, разведений рук в стороны с сопротивлением.

6. Баланс и координация.

6.1. Упражнения на устойчивость (стойка на одной ноге с опорой).

Теория: демонстрация стоек на одной ноге с различными вариантами опоры, объяснение правил переноса веса тела.

Практика: выполнение стойки на одной ноге с опорой, стойки с открытыми и закрытыми глазами, переноса веса тела с ноги на ногу.

6.2. Перемещения с изменением направления.

Теория: объяснение правил выполнения поворотов и шагов в медленном темпе, инструктаж по сохранению устойчивости при смене направления движения.

Практика: выполнение шагов вперёд, назад и в стороны по прямой и со сменой направления, шагов с поворотами на 90 и 180 градусов.

6.3. Комплексный блок на баланс и координацию.

Теория: объяснение последовательности объединения упражнений на устойчивость и координацию в единый комплекс, демонстрация связок движений, инструктаж по концентрации внимания и дыханию во время выполнения.

Практика: сочетание стойки на одной ноге с поворотом и шагом, переходов из положения сидя в положение стоя без помощи рук (с опорой), удержания равновесия на мягкой поверхности, упражнений на устойчивость в динамике.

7. Итоговое занятие

Практика: итоговое тестирование. Анализ динамики. Рекомендации для самостоятельных занятий.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты:

- повышение самооценки и удовлетворённости своим физическим состоянием;
- снижение тревожности и страха перед движением (особенно после длительного перерыва);
- формирование устойчивой мотивации к регулярным занятиям как части здорового образа жизни;
- умение радоваться малым достижениям и отмечать прогресс (увеличение амплитуды, улучшение осанки, снижение скованности);
- осознание ценности общения и взаимоподдержки в группе сверстников

Метапредметные результаты:

- умение планировать свою нагрузку в зависимости от самочувствия и текущего состояния;
- способность анализировать свои ощущения и корректировать выполнение упражнений (регуляция усилия, темпа, глубины наклона);
- развитие навыков самоорганизации (подготовка к занятию, соблюдение режима отдыха);
- умение воспринимать и удерживать словесную инструкцию педагога, переводить её в двигательное действие;
- перенос освоенных дыхательных и расслабляющих техник в повседневную жизнь (для снятия стресса, улучшения сна).

Предметные результаты:

- самостоятельно выполнять разученный базовый комплекс (разминка + основная часть + заминка) без ударной нагрузки;
- демонстрировать улучшение гибкости (динамика положительная, без боли);
- выполнять упражнения на равновесие;
- владеть дыхательными техниками (диафрагмальное дыхание, дыхание с удлинённым выдохом);

- правильно выполнять упражнения для укрепления мышечного корсета (спина, пресс, ягодицы) в положениях стоя, сидя и лёжа;
отличать допустимую нагрузку от болевых ощущений и своевременно корректировать свои действия.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В процессе реализации 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:

- здоровье сберегающая;
- ИКТ технология;
- игровые технологии.

Учебно-методический комплекс программы «Чирлидинг» 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

Методическая литература для педагога

1. Устав ДДЮ Приморского района.
2. Положение о спортивном отделе ДДЮ.
3. Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ - 87с.
4. Варахина Т.Т. - Упражнения с предметами. - М.: Физкультура и спорт, - 1973.
5. Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. - Программа дополнительного образования «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» - М: «Просвещение», - 2011.
6. Гавердовский Ю.К. - Техника гимнастических упражнений. - М.: Терра- Спорт, 2012. - 508с.
7. Иванова О., Поддубная Ж. – «100 упражнений стретчинга для всех групп мышц». - 1998.
8. Матвеев Л.П. - Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 2010. -543с.
9. Правила соревнований по чирлидингу. - М.: ООО «Федерация чирлидинга России», 2015. - 25с.
10. Соколова Э. Ю. - «Чирлидинг. Как подготовить команду» - Москва, 2010. - 44с.
11. Цыба И.А. Чирлидинг в высших учебных заведениях: Учебное пособие. М.:2010. – 80

Интернет-ресурсы

1. URL: <http://www.cheerleading.ru> - Сайт Федерации по чирлидингу России
2. URL: <http://www.cheerleading.spb.ru> – Сайт Федерации по чирлидингу Санкт - Петербурга

Литература, рекомендуемая для обучающихся

1. Бабенкова Е.А., - Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие. – М.: Астрель, 2006. – 208с.
2. Барышникова Т., - «Азбука хореографии». – СПб.: 1996. – 256с.
3. Виленский М.Я. – «Физическая культура. 5-7 классы». – М.: Просвещение, 2012. – 240с.
4. Скребцова Л., Скребцова М., - «Сказочный справочник здоровья. Для детей и их родителей», – М.: Амрита-Русь, 2004. – 272с.

Второй компонент учебно-методического комплекса программы «Чирлидинг» – система средств обучения. Они представлены *организационно-педагогическими средствами* и *дидактическими средствами*.

Организационно-педагогические средства

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, поурочные планы, конспекты открытых занятий, проведенных педагогом в рамках реализации программы и выступлений на конкурсах;
- методические рекомендации для педагогов по проведению занятий, по вопросам обучения спортивному танцу;
- разработанные педагогом памятки по вопросам подготовки к концертам, гастрольным поездкам, соревнованиям.

Дидактические средства

1) Иллюстративный материал к темам программы:

- плакаты с изображением строения скелета человека и его мышц;
- фотографии мировых команд Чир спорта;
- иллюстрации костюмов, атрибутики, вариантов макияжа и т.п. к чир программам;
- ориентир в пространстве – схема зала по точкам;
- ориентир в пространстве – схемы рисунки танцев.

2) Электронные образовательные ресурсы:

- компьютерные презентации, разработанные педагогом, по темам программы;
- банк учебных фильмов;
- банк видеоматериалов с записями выступлений ведущих команд чир спорта России и мира, мастер-классов по Чир дисциплинам;
- банк видеоматериалов выступлений команды на концертах, соревнованиях, фестивалях.

3) Фонотека музыкальных произведений для репертуарных номеров, импровизационных композиций, музыкальных тем для разминки.

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).

Используются следующие формы выявления, предъявления и фиксации результатов:

Формы выявления результатов:

- анкетирование;
- тестирование;
- устный опрос.

Формы предъявления результатов:

- конкурс;
- открытое занятие.

Формы фиксации результатов:

- бланк анкеты;
- опросный лист;
- грамоты, дипломы.

В процессе освоения программы «Чирлидинг» используются следующие диагностические методики:

Методика диагностики развития личности человека

1. Методика оценки результативности реализации образовательной программы ¹ (Приложение 1).
2. Методика самооценки обучающихся и экспертной оценки педагогом компетентности обучающихся (Приложение 2).
3. Методика оценки степени социализированности «Оцени себя» (Приложение 3).

Методики диагностики изменений субъективного уровня:

Достижения взрослых:

1. Методика самооценки обучающихся и экспертной оценки педагогом компетентности обучающихся (Приложение 2).
2. Методика оценки результатов участия взрослых 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).

В приложении предлагается описание методик.

Таким образом, на протяжении трех лет обучения по данной программе наглядно можно наблюдать динамику развития каждого обучающегося и через анкетирование видеть их ответную реакцию.

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
Опыт эмоционально-ценностных отношений (вклад в формирование личностных качеств обучающегося)	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 обучающегося

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 творчества	Освоены элементы репродуктивной, имитационной деятельности	Приобретён опыт самостоятельной творческой деятельности (оригинальность, индивидуальность, качественная завершенность результата)
Опыт общения	Общение отсутствовало (человек закрыт для общения)	Приобретен опыт взаимодействия и сотрудничества в системах «педагог-обучающийся» и «обучающийся- обучающийся». Доминируют субъект-субъектные отношения
Осознание актуальных достижений. Фиксированный успех и вера ребенка в свои силы (позитивная «Я-концепция»)	Рефлексия отсутствует	Актуальные достижения осознаны и сформулированы
Мотивация и осознание перспективы	Мотивация и осознание перспективы отсутствуют	Стремление к дальнейшему совершенствованию в данной области (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: _____

№ п/ п	ФИ обучающего я	Параметры результативности реализации программ							Общая оценка уровня результативност и
		Опыт освоения теоретическо й информации (объем, прочность, глубина)	Опыт практическо й деятельности (степень освоения способов)	Опыт эмоционально -ценностных отношений	Опыт творчеств а	Опыт общени я	Осознание ребенком актуальных достижений .	Мотивация и осознание перспектив ы	

Методика самооценки обучающимися и экспертной оценки педагогом компетентности обучающегося³

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 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 обучающегося.

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

Возраст: 18 и более

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.

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 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 «Оцени себя»⁴

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. Общаюсь 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 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									

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

Цель: Фиксация и оценка результатов участия 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 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 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.

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 обучающихся⁵

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				

⁵ 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.⁶

⁶ Методика может проводиться, как на основе экспертной оценки (методистом, заведующим отделом), так и на основе самооценки педагога.

Информационная карта «Педагогические достижения»⁷

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:												

⁷ 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.