

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ВОРКУТА»**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ» г. ВОРКУТЫ**

РЕКОМЕНДОВАНО

Методическим советом
МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты
Протокол № 6
«25» мая 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты
от 25.05.2022 № 632
_____ Е. Н. Прокопчик

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«АКРОБАТИКА В ХОРЕОГРАФИИ»

Художественная направленность

Адресат программы: 5-18 лет

Уровень освоения программы:
продвинутый

Срок реализации: 11 лет

**ФИО, должность разработчика
программы:** Лопатин К.А.
педагог дополнительного образования

г. Воркута

2022

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Современное развитие хореографического искусства сегодня невозможно представить без сочетания танца с элементами акробатики и гимнастики. Физически подготовленные танцоры потрясают зрителей своим владением хореографической лексикой и техникой выполнения акробатических упражнений. Акробатика делает танцевальный номер фееричнее, экспрессивнее и запоминающимся для зрителей. Современные танцевальные направления насыщены трюковыми элементами, которые плавно перетекают в танцевальные движения и сливаются с пластикой танцора.

Современная дифференциация о возможностях получения дополнительного образования предусматривает значительную вариативность образовательного процесса в современных учреждениях ДОО. Обучение только по основной, узконаправленной программе по хореографии не позволяет идти в ногу со временем, в условиях стремительного развития мирового танцевального искусства. Педагогу-хореографу необходим вариативный подход к обучению, который способствует в полной мере реализовать свои возможности в формировании личности современного танцора. В связи с этим разработана данная программа «Акробатика в хореографии» (далее Программа), которая имеет **художественную направленность**. Программа предусматривает развитие у учащихся, обучающихся хореографии, способностей выполнять акробатические упражнения и трюки, содействует формированию физической выносливости и воспитанию морально-волевых качеств юных танцоров.

В Программе определена система организации воспитательной работы, направленной на формирование у учащихся патриотизма и гражданственности, уважения к закону и правопорядку, человеку труда, старшему поколению, семейным ценностям, бережному отношению к

культурному и историческому наследию Отечества, к окружающей среде и собственному здоровью.

Механизм реализации воспитательного компонента заложен в Программе воспитания ([Приложение № 1](#)) состоящей из семи актуальных модулей, разработанных на основе взаимодействия всех участников образовательного процесса, в соответствии с ежегодным Общероссийским примерным календарным планом воспитательной работы и рабочей Программой Воспитания МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты.

Актуальность программы заключается в том, что, реализуя многолетнюю программу хореографической студии «Феерия», назрела необходимость в формировании у учащихся способностей выполнять как простые, так и самые сложные акробатические элементы и трюки, комбинируя их с танцевальными движениями.

Педагогическая целесообразность программы обоснована её ориентацией на поддержку каждого учащегося в его самопродвижении, творческом и спортивном развитии.

Отличительная особенность и новизна программы заключается в том, что она является вариативной программой для хореографической студии «Феерия» и способствует у учащихся этого коллектива повышению функциональных возможностей организма, развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов. Способствует формированию здорового образа жизни, воспитывает и развивает активную, самостоятельную, смелую, решительную и творческую личность.

Программа имеет продвинутый уровень сложности. Она предполагает постепенное расширение и углубление теоретических знаний, основ техники выполнения акробатических упражнений, от простых до сложных, с учётом индивидуального психофизического развития ребёнка. Учащиеся, освоившие

данную Программу, могут самостоятельно применять полученные знания в своем дальнейшем развитии при изучении хореографического искусства.

Дополнительная образовательная программа «Акробатика в хореографии» (далее программа) разработана в соответствии с:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014г. № 1726-р. «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018г. №214-п.
- Приложение к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 19 сентября 2019 г. № 07-13/631 «Рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные) в Республике Коми».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 №298 «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

- Уставом Муниципального учреждения дополнительного образования «Дворец творчества детей и молодежи» г. Воркуты.

Настоящая программа разработана на основе учебной программы «Спортивная акробатика», Мартыновой О.А. Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования для детей «Центр развития творчества детей и юношества» г. Энгельса Саратовской области, год разработки - 2008.

Характеристика программы

по цели обучения – развивающая творческий и физический потенциал;

по форме организации, содержанию, процессу обучения - комплексная;

вид программы по уровню усвоения – одноуровневая.

Адресат программы

Программа реализуется в объединении по интересам Образцовая хореографическая студия «Феерия» с первого года обучения. Возраст членов коллектива – от 5 до 18 лет. Группы формируются согласно возрасту детей. Набор свободный при отсутствии врачебных противопоказаний, при наличии медицинской справки, заявления от родителей.

Дошкольный возраст - окостенение костной системы еще не завершилось. Скелет ребенка по форме похож на скелет взрослого человека, но еще не так крепок. В этом возрасте появляются такие болезни, как сколиоз, поэтому именно для данного возраста очень важен постоянный контроль над осанкой и распределением нагрузки на организм. Чрезмерная физическая нагрузка отрицательно сказывается на развитии скелета, задерживает рост костей и вызывает их искривления. Умеренные по нагрузке и доступные для данного возраста физические упражнения, наоборот, стимулируют рост костей, способствуют их укреплению.

Младший школьный возраст - это возраст, когда проходит очередной период глубоких качественных изменений всех систем организма, происходит его совершенствование. Вместе с тем, младший школьный

возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. Костная система находится в стадии формирования: окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, и в костной системе много хрящевой ткани. При обучении детей физическим упражнениям необходимо строго согласовывать их дыхание с движениями тела. Обучение правильному дыханию во время упражнений является важнейшей задачей при проведении занятий с детьми младшего школьного возраста.

Средний школьный возраст - период максимальных темпов роста всего организма, ответственный этап не только биологического созревания, но и социального взросления личности. В этот период происходит рост его самосознания, осуществляется переход от конкретного способа мышления к абстрактному, быстро развивается вторая сигнальная система. Возрастает ее роль в образовании новых условных рефлексов и навыков. Усиливается степень концентрации процессов возбуждения и торможения. Достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости. Это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. Спортивные занятия в подростковом возрасте оказывают положительное влияние на формирование организма занимающихся.

Старший школьный возраст - заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Темп роста тела замедляется. Рост трубчатых костей в ширину усиливается, а в длину замедляется. Скелет способен выдерживать значительные нагрузки. Развитие костного аппарата сопровождается формированием мышц, сухожилий, связок. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи с чем увеличивается мышечная масса и растет

сила. Ребенок старшего школьного возраста хорошо владеет своим телом и может выполнять сложные физические и акробатические упражнения.

Уровни образовательного процесса и содержание деятельности

Программа состоит из трех уровней сложности.

1 уровень – стартовый (ознакомительный) - (1,2 год обучения). На данном уровне учащиеся приобретают первоначальные теоретические знания и практические умения, знакомятся с техникой исполнения простых акробатических элементов и возможностью применения их в хореографическом искусстве. Учащиеся получают представление о развитии важнейших систем организма их функций, закладывается база для их физических и духовных способностей.

2 уровень - базовый - (3,4,5 год обучения) предполагает теоретическое и практическое изучение основ акробатики в хореографии. Развитие физических качеств и навыков, необходимых танцору для выполнения акробатических упражнений и трюков. Обучение приемам самоконтроля и самостраховки, терминологии и техники ОРУ. Формирование чувства ритма и красоты движений.

3 уровень - продвинутый - (6,7,8,9,10,11 год обучения) уровень предполагает совершенствование исполнения изученных акробатических элементов, формирование навыков самосовершенствования, самопознания, самостраховки и взаимопомощи. Происходит повышение уровня физического развития и физической подготовленности. Освоение сложных акробатических элементов и трюков. Происходит парная и групповая работа при выполнении акробатических элементов, формируется умение работать в физическом и психологическом контакте с другими учащимися, в процессе составления и выполнения групповых акробатических этюдов и творческих номеров. Каждый учащийся может реализовать свои творческие способности через составление и выполнение акробатических этюдов и внедрение их в хореографические номера.

Объем и сроки реализации программы

Объем программы – 1116 учебных часов

Срок реализации программы – 11 лет

Формы обучения – очная

Режим занятий

Год обучения	Возраст учащихся	Количество учащихся в группе	Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
1-й	5 лет	15	2 по 30 мин.	1 раз	2	72
2-й	6 лет	12	2 по 30 мин.	1 раз	2	72
3-й	7 лет	12	3 по 30 мин.	1 раз	3	108
4-й	8 лет	12	3 по 45 мин.	1 раз	3	108
5-й	9 лет	12	3 по 45 мин.	1 раз	3	108
6-й	10 лет	12	3 по 45 мин.	1 раз	3	108
7-й	11 лет	12	3 по 45 мин.	1 раз	3	108
8-й	12 лет	12	3 по 45 мин.	1 раз	3	108
9-й	13 лет	12	3 по 45 мин.	1 раз	3	108
10-й	14 лет	12	3 по 45 мин.	1 раз	3	108
11-й	14 лет	12	3 по 45 мин.	1 раз	3	108

Программа может реализовываться с применением дистанционных образовательных технологий (на период активированных дней и карантинных мероприятий).

Особенности организации образовательного процесса

Состав группы - постоянный

Виды занятий по организационной структуре – коллективные, групповые

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: раскрытие творческого и физического потенциала учащихся, формирование их нравственно – личностных качеств через обучение основам акробатики.

Задачи программы:

Стартовый уровень

Обучающие:

- познакомить учащихся с видом спорта акробатика;
- обучить простейшим акробатическим элементам;
- сформировать представления о взаимосвязи акробатик с хореографическим искусством;
- обучить использованию в своей речи акробатической терминологии

Развивающие:

- развивать физические качества (сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость);
- развивать интерес к хореографическому искусству и акробатике;
- развивать коммуникативную компетенцию: умение общаться и взаимодействовать со сверстниками и с другими людьми, знать культурные нормы общения.
- развивать информационную компетенцию: умение воспринимать новую информацию.

Базовый уровень:

Обучающие:

- обучить выполнению физических упражнений с элементами акробатики;
- обучить технике выполнения акробатических упражнений;
- обучить навыкам самостраховки и взаимостраховки.

Развивающие:

- развивать физические качества (сила, гибкость, быстрота, выносливость);
- развивать координацию движений;

- содействовать развитию психических процессов (восприятие, память, мышление, внимание, воображение);
- развивать художественный вкус;
- развивать коммуникативную компетенцию: умение общаться и взаимодействовать со сверстниками и с другими людьми, соблюдать культурные нормы общения;
- развивать компетенцию креативности: умение анализировать свою деятельность и прогнозировать результаты собственного труда.

Продвинутый уровень

Обучающие:

- обучить технике выполнения сложных акробатических элементов;
- обучить навыкам комплексного выполнения акробатических трюков;
- дать элементарные знания о строении опорно-двигательного аппарата;
- обучить правилам безопасности при выполнении акробатических упражнений во избежание травматизма;
- обучить выполнению акробатических этюдов в паре и группе.

Развивающие:

- развивать творческие способности;
- развивать психические процессы: память, мышление, воображение, восприятия;
- развивать физические качества: ловкость, быстрота, гибкость;
- развить информационную компетенцию: умение воспринимать новую информацию, анализировать и применять ее в деятельности; умение самостоятельно находить информацию в отдельных источниках;
- развить компетенцию критического мышления: умение планировать собственную деятельность, прогнозировать и анализировать ее результаты;

- сформировать адаптивную компетенцию: уметь ориентироваться в незнакомой обстановке.

Воспитывающие:

- воспитывать нравственно-волевые качества: настойчивость и упорство, целеустремлённость и трудолюбие, решительность и смелость;
- сформировать компетенцию командной работы: умение эффективно взаимодействовать в творческом коллективе, связанными единым замыслом, стремящихся к общим целям и разделяющими ответственность за их достижения.

1.3. Содержание программы

Учебный план I год обучения

№ п/п	Название разделов	Обще е кол- во учебн ых часов	Теор ия	Прак тика	Форма аттестации/ контроля
1	Вводное занятие. Входная диагностика	2	1	1	Тестирование, практическое задание.
2	Акробатика	46	3	43	Контрольное занятие
3	Специальная физическая подготовка	22	4	18	Контрольное занятие
4	Итоговое занятие Промежуточная аттестация	2	1	1	Тестирование, практическое задание.
	Итого	72	9	63	

Содержание разделов (I год)

1. Вводное занятие

Теория (1 час): Знакомство с учащимися. Введение в образовательную программу.

Практика (1 час):

- разминка – ОРУ (общеразвивающие упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног);
- подводящие упражнения;

- *входная диагностика* - выявление уровня физической подготовленности (выполнение простейших элементов).

2. Акробатика

Теория (3 часа): значение акробатической подготовки в танцах; понятие о технике выполнения базовых, простейших элементов акробатики; страховка и самостраховка, помощь.

Практика (43 часа): разминка – ОРУ, подводящие упражнения; группировка; «шпагаты»; перекаты (вправо, влево, назад, вперед) из разных исходных положений; стойка на лопатках «берёзка»; кувырок вперёд из упора присев, стойки ноги врозь; кувырок назад через плечо в сед на пятки; «мост» из разных исходных положений: лёжа, стоя, то же с поворотом кругом в упор присев; стойка на руках; переворот боком «колесо»; соединения из двух – трех элементов по выбору. Разучивание и закрепление выученных акробатических элементов, соединений.

Промежуточная аттестация - Сформированность теоретических знаний. Применение практических знаний, изученных за данный период.

3. Специальная физическая подготовка – СФП

Теория (4 часа):

1. значение специальной физической подготовки в развитии двигательных способностей и физических качеств (сила, ловкость, гибкость и подвижность суставов, быстрота, выносливость).

2. Восстановительные мероприятия – гигиена и закаливание.

Практика (18 часов): разминка ОРУ, упражнения для развития силы мышц рук; упражнения для развития силы мышц брюшного пресса; упражнения для развития силы мышц спины; упражнения для развития силы мышц ног; упражнения на выносливость; упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.

4. Итоговое занятие

Теория (1 час), практика (2 часа)

Промежуточная аттестация - Сформированность теоретических знаний.
Практических навыков и мотивация к продолжению изучения вида
деятельности.

Учебный план II год обучения

№ п/п	Название разделов	Общее кол-во учебных часов	Теория	Практика	Форма аттестации/контроля
1	Вводное занятие Промежуточная аттестация	2	1	1	Тестирование, практическое задание
2	Акробатика	54	4	50	Контрольное занятие
3	Специальная физическая подготовка	14	3	11	Контрольное занятие
4	Итоговое занятие Промежуточная аттестация	2	1	1	Тестирование, практическое задание.
ИТОГО:		72	9	63	

Содержание разделов (II год)

1. Вводное занятие

Теория (1 час): теоретические основы занятия акробатикой (техника безопасности выполнения упражнений, правила поведения в кабинете). Знакомство с планом работы на год.

Практика (1 час):

- разминка – ОРУ (общеразвивающие упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног);
- *промежуточная аттестация* - выявление остаточных знаний и умений.

2. Акробатика

Теория (4 часа): спортивная терминология в акробатике. Страховка и самостраховка, помощь.

Практика (50 часов): разминка - ОРУ, подводящие упражнения; группировка; «шпагат»; перекаты (вправо, влево, назад, вперед) из разных исходных положений; кувырок вперёд - из упора присев, стойки ноги врозь; кувырок назад через плечо в сед на пятки; стойка на лопатках «берёзка»; «мост» из положений: лёжа, стоя, то же с поворотом в упор присев; стойка на руках: переворот боком «колесо»; соединения из двух – трех элементов по

выбору; соединения элементов акробатики с элементами хореографии.
Изучение и закрепление выученных акробатических элементов.

Промежуточная аттестация - Сформированность теоретических знаний.
Применение практических знаний, изученных за данный период.

3. Специальная физическая подготовка – СФП

Теория (3 часа):

1.Простейшие понятия о специальных физических качествах человека: сила, гибкость.

2. Восстановительные мероприятия – дыхательная гимнастика

Практика (11 часов): разминка ОРУ, упражнения для развития силы мышц рук; упражнения для развития силы мышц брюшного пресса; упражнения для развития силы мышц спины; упражнения для развития силы мышц ног; упражнения на выносливость; упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.

4. Итоговое занятие

Теория (1 час), практика (2 часа)

Промежуточная аттестация - Сформированность теоретических знаний.
Практических навыков и мотивация к продолжению изучения вида деятельности.

Учебный план III год обучения

№ п/п	Название разделов	Общее кол-во учебных часов	Теория	Практика	Форма аттестации/ контроля
1	Вводное занятие Промежуточная аттестация	3	1	2	Тестирование, практическое задание.
2	Акробатика	72	4	68	Контрольное занятие
3	Специальная физическая подготовка	30	3	27	Контрольное занятие
4	Итоговое занятие Промежуточная аттестация	3	1	2	Тестирование, практическое задание.
ИТОГО:		108	9	99	

Содержание разделов (Ш год)

1. Вводное занятие

Теория (1 час): Знакомство с планом работы на год. Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений.

Практика (2 часа):

- разминка – ОРУ (общеразвивающие упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног);
- *Промежуточная аттестация* - выявление остаточных знаний и умений в акробатике

2. Акробатика

Теория (4 часа): Понятия о технике выполнения базовых элементов акробатики. Терминология в разминке и акробатике. Страховка и самостраховка, помощь.

Практика (68 часов): разминка - ОРУ, подводящие упражнения; группировка; «шпагат»; перекаты (вправо, влево, назад, вперед) из разных исходных положений; кувырок (вперед \назад) из стойки на лопатках; кувырок каскадный с места; перевороты (вперёд на одну \ две ноги); стойка на руках (выход махом, толчком); переворот рондат- фляк; темповые перевороты; вальсет; переворот боком «колесо»; стойки на руках, предплечьях; стойка на голове; соединения из двух – трех элементов по выбору; соединения элементов акробатики с элементами хореографии. Изучение и закрепление выученных акробатических элементов.

Промежуточная аттестация - Применение практических знаний, изученных за данный период.

3. Специальная физическая подготовка – СФП

Теория (3 часа):

1.Простейшие понятия о специальных физических качествах человека: выносливость, координация.

2. Восстановительные мероприятия – рациональный режим дня

Практика (27 часов): разминка ОРУ, упражнения для развития силы мышц рук; упражнения на резкость движения рук и ног; упражнения на упругость мышц ног; упражнения для развития силы мышц брюшного пресса; упражнения для развития силы мышц спины; упражнения для развития силы мышц ног; упражнения на выносливость; упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах; упражнения на координацию движений.

4. Итоговое занятие

Теория (1 час), практика (2 часа)

Промежуточная аттестация - Сформированность теоретических знаний. Практических навыков и мотивация к продолжению изучения вида деятельности.

Учебный план IV год обучения

№ п/п	Название разделов	Общее кол-во учебных часов	Теория	Практика	Форма аттестации (контроля)
1	Вводное занятие Промежуточная аттестация	3	1	2	Тестирование, практическое задание.
2	Акробатика	72	6	66	Контрольное занятие
3	Специальная физическая подготовка	30	3	27	Контрольное занятие
4	Итоговое занятие Промежуточная аттестация	3	1	2	Тестирование, практическое задание.
ИТОГО:		108	11	97	

Содержание разделов (IV год)

1. Вводное занятие

Теория (1 час): меры предупреждения травм на занятии, сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм человека

Практика (2 часа):

- разминка – ОРУ (общеразвивающие упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног);
- *Промежуточная аттестация* - выявление остаточных знаний и умений в акробатике

2. Акробатика

Теория (6 часа): настойчивость, трудолюбие, сила воли – залог успеха.

Практика (66 часов): разминка - ОРУ, подводящие упражнения; группировка, переворот рондат- фляк; темповые перевороты; вальсет, кувырки вперёд: в группировке, на одну ногу, в упор стоя согнувшись ноги врозь, с поворотом в шпагат; то же с опорой на одну руку и без опоры. Кувырки назад: из упора присев, из седа, из основной стойки с прямыми ногами, кувырок через голову с перекатом на грудь, кувырок в стойку (с помощью). Стойки: на голове на руках согнувшись толчком и силой; на руках махом и толчком; на предплечьях махом, перенесение тяжести с одной руки на другую в стойке (с помощью); сгибание и пригибание в стойке; изменение положения ног (полушпагат, шпагат ноги в стороны). Равновесие (шпагат с захватом двумя, высокое фронтальное равновесие с захватом). Шпагаты (прямой, кольцом, с захватами). Мосты (мост на одну ногу, мост на одну руку, мост кольцом, мост-складка). Упоры (упор углом, высокий угол, упор на локте, горизонтальный упор). Кувырки (пируэт-кувырок, твист-кувырок, кувырок назад в стойку на голове и руках). Перекидки (перекидка со сменой ног, перекидка назад в равновесии, назад в шпагат). Соединения элементов акробатики с элементами хореографии. Изучение и закрепление выученных акробатических элементов.

Промежуточная аттестация - Сформированность теоретических знаний. Применение практических знаний, изученных за данный период.

3. Специальная физическая подготовка – СФП

Теория (3 часа):

1.Простейшие понятия о специальных физических качествах человека: быстрота, ловкость. Понятия о профилактики нарушений осанки и поддержания здорового внешнего вида.

2. Восстановительные мероприятия – сбалансированное рациональное питание

Практика (27 часов): разминка ОРУ, упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие ловкости, упражнения на развитие быстроты, упражнения на формирование осанки, упражнения для развития силы мышц рук; упражнения на резкость движения рук и ног; упражнения на упругость мышц ног; упражнения для развития силы мышц брюшного пресса; упражнения для развития силы мышц спины; упражнения для развития силы мышц ног; упражнения на выносливость; упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах; упражнения на координацию движений, бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением; прыжки: на месте (на одной, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов.

4. Итоговое занятие

Теория (1 час), практика (2 часа)

Промежуточная аттестация - Сформированность теоретических знаний. Практических навыков и мотивация к продолжению изучения вида деятельности.

Учебный план V год обучения

№ п/п	Название разделов	Общее кол-во учебных часов	Теория	Практика	Форма аттестации (контроля)
1	Вводное занятие Промежуточная	3	1	2	Тестирование, практическое

	аттестация				задание.
2	Акробатика	72	6	66	Контрольное занятие
3	Специальная физическая подготовка	30	5	25	Контрольное занятие
4	Итоговое занятие Промежуточная аттестация	3	1	2	Тестирование, практическое задание.
ИТОГО:		108	14	94	

Содержание разделов (V год)

1. Вводное занятие

Теория (1 час): Взаимопомощь, уважение к товарищам, ответственность за свои поступки, организованность и дисциплина.

Практика (2 часа):

- разминка – ОРУ (общеразвивающие упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног);
- *Промежуточная аттестация* - выявление остаточных знаний и умений в акробатике

2. Акробатика

Теория (6 часа): меры предупреждения травматизма (недопустимость чрезмерных нагрузок), значение самоконтроля и взаимоконтроля, самостраховка. Терминология в разминке и акробатике.

Практика (66 часов): разминка - ОРУ, подводящие упражнения; равновесие шпагатом с захватом за колено, за голень одной или двумя руками, кольцом, шпагатом с наклоном вперёд; шпагат скольжением, прыжком, перемахом из упора лёжа; мост кольцом, шпагатом, с захватом руками за голень; кувырок назад в стойку на голове, в стойку на руках; перекидка толчком двумя через стойку, назад в равновесие, вперед и назад через одну руку; перевороты вправо влево, вперед, назад, колесо прыжком, через 1 руку, колесо без рук, рондат, арабское колесо, курбет (варианты), стойки на руках (варианты), стойки на локтях, голове, плечах, повороты в стойке (180, 360, 540, 720 градусов); вытяжка, вытяжка в стойку на руках,

фляк, баттерфляй, подготовительные упражнения к сальто вперед и назад. Соединения элементов акробатики с элементами хореографии. Изучение и закрепление выученных акробатических элементов.

Промежуточная аттестация - Сформированность теоретических знаний. Применение практических знаний, изученных за данный период.

3. Специальная физическая подготовка – СФП

Теория (5 часов):

1. Основные системы энергообеспечения человека.
2. Восстановительные мероприятия – гигиенические процедуры.

Практика (25 часов): разминка ОРУ, Упражнения на развитие гибкости (комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, позвоночника; комплексы упражнений на растягивание, сгибание и пригибание туловища с возрастающей амплитудой движения; активные и пассивные упражнения на гибкость с дополнительными отягощениями; упражнения на подвижность позвоночника). Упражнения на развитие ловкости (прохождение специальных полос препятствий; подвижные игры; развитие чувства пространства и чувства времени). Упражнения на развитие способностей (потягивание из виса на руках; приседания с отягощением; прыжки на месте; многоскоки, отжимания в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; поднимание ног высокого угла на гимнастической стоянке). Упражнения на развитие быстроты (эстафеты на короткие дистанции). Упражнения на формирование осанки (на выработку навыков концентрации внимания при фиксации заданной позы; на выработку навыков четкого чередования напряжения и полного расслабления мышц; на освоение устойчивых навыков контроля осанки в положении стоя, сидя, в движении).

4. Итоговое занятие

Теория (1 час), практика (2 часа)

Промежуточная аттестация - Сформированность теоретических знаний. Практических навыков и мотивация к продолжению изучения вида деятельности.

Учебный план VI год обучения

№ п/п	Название разделов	Общее кол-во учебных часов	Теория	Практика	Форма аттестации (контроля)
1	Вводное занятие Промежуточная аттестация	3	1	2	Тестирование, практическое задание.
2	Акробатика	74	8	66	Контрольное занятие
3	Специальная физическая подготовка	28	3	25	Контрольное занятие
4	Итоговое занятие Промежуточная аттестация	3	1	2	Тестирование, практическое задание.
ИТОГО:		108	14	94	

Содержание разделов (VI год)

1. Вводное занятие

Теория (1 час): Основы здорового образа жизни, профилактика вредных привычек.

Практика (2 часа):

- разминка – ОРУ (общеразвивающие упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног);
- *Промежуточная аттестация* - выявление остаточных знаний и умений в акробатике

2. Акробатика

Теория (8 часа): понятие о травмах. Причины травм и их профилактика. Особенности травм в процессе занятий акробатикой. Оказание первой доврачебной помощи. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий

Практика (66 часов): разминка - ОРУ, подводящие упражнения; Продолжается дальнейшее совершенствование техники исполнения: кувырок

назад в стойку на голове, в стойку на руках; перекидка толчком двумя через стойку, назад в равновесие, вперед и назад через одну руку; перевороты вправо влево, вперед, назад, колесо прыжком, через 1 руку, колесо без рук, рондат, арабское колесо, курбет (варианты), стойки на руках (варианты), стойки на локтях, голове, плечах, повороты в стойке (180, 360, 540, 720 градусов); вытяжка, вытяжка в стойку на руках, фляк, баттерфляй, подготовительные упражнения к сальто вперед и назад. Парные упражнения, хват: лицевой, одноименный, глубокий; Н.- лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах. В.- стоя со стороны головы Н., наклоняясь вперед - руки на коленные суставы Н., ноги на прямые руки Н. В.- стойка на лопатках, с помощью Н., стоящей в и.п. - выпад (правой, левой). Н.- упор сидя на согнутых ногах, кисти рук в «замке» ладонями наружу, с опорой на бедра (положение «фуса») – В.- стоя на одной - вторая согнута в коленных суставах – стопа опорой в «замке» Н.- прыжок вверх с «фуса». Групповые упражнения: Н. и С. – лежа на спине руки прямые, параллельно друг друга, вперед. В. - упор (согнув ноги) на руках Н. и С. Н. и С.- стоя в выпаде на (правой, левой) с опорой на коленные суставы - лицом друг к другу. В. – стойка с опорой ногами на бедра Н.и С.,- хват руками глубокий; Н.- «мост», С.- «мост» опорой на бедра Н.,В.- «мост» опорой на бедра С. Н. и С. стоя лицом друг к другу – руки перед собой – «решетка». В.- вход на «решетку», фиксация положения – 3сек.- сход с «решетки». Соединения элементов акробатики с элементами хореографии. Изучение и закрепление выученных акробатических элементов.

Промежуточная аттестация - Сформированность теоретических знаний. Применение практических знаний, изученных за данный период.

3. Специальная физическая подготовка – СФП

Теория (3 часа):

- 1.Физические качества основа двигательных способностей
2. Восстановительные мероприятия – массаж (ручной, вибрационный, точечный)

Практика (25 часов): разминка ОРУ, увеличивается дозировка упражнений и интенсивность их выполнения. Упражнения для вестибулярного аппарата: вращения (повороты) на носке на 360 и 540 градусов, прыжки с поворотами на 180. Упражнения на развитие гибкости (комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, позвоночника; комплексы упражнений на растягивание, сгибание и пригибание туловища с возрастающей амплитудой движения; активные и пассивные упражнения на гибкость с дополнительными отягощениями; упражнения на подвижность позвоночника). Упражнения на развитие ловкости (прохождение специальных полос препятствий; подвижные игры; развитие чувства пространства и чувства времени). Упражнения на развитие способностей (потягивание из виса на руках; приседания с отягощением; прыжки на месте; многоскоки, отжимания в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; поднимание ног высокого угла на гимнастической стоянке). Упражнения на развитие быстроты (эстафеты на короткие дистанции). Упражнения на формирование осанки (на выработку навыков концентрации внимания при фиксации заданной позы; на выработку навыков четкого чередования напряжения и полного расслабления мышц; на освоение устойчивых навыков контроля осанки в положении стоя, сидя, в движении).

4. Итоговое занятие

Теория (1 час), практика (2 часа)

Промежуточная аттестация - Сформированность теоретических знаний. Практических навыков и мотивация к продолжению изучения вида деятельности.

Учебный план VII год обучения

№ п/п	Название разделов	Общее кол-во учебных часов	Теория	Практика	Форма аттестации (контроля)
1	Вводное занятие Промежуточная	3	1	2	Тестирование, практическое

	аттестация				задание.
2	Акробатика	75	4	71	Контрольное занятие
3	Специальная физическая подготовка	30	4	26	Контрольное занятие
4	Итоговое занятие Промежуточная аттестация	3	1	2	Тестирование, практическое задание.
ИТОГО:		108	9	99	

Содержание разделов (VII год)

1. Вводное занятие

Теория (1 час): влияние внешних факторов на здоровье человека

Практика (2 часа):

- разминка – ОРУ (общеразвивающие упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног);
- *Промежуточная аттестация* - выявление остаточных знаний и умений в акробатике

2. Акробатика

Теория (4 часа): Условия правильного формирования опорно-двигательной системы. Воздействие двигательной активности на организм человека.

Практика (71 часов): разминка - ОРУ, подводящие упражнения; Продолжается дальнейшее совершенствование техники исполнения: различных стоек, упоров, равновесия (на голове, локтях, руках, различные варианты, комбинирование), они выполняются толчком, силой, махом, с поворотом; с опорой на руках или одной руке, на ноге, плече, голове; с разным положением нижнего: стоя на колене, в основной стойке, в выпаде, лежа на груди или спине, в приседе и т. п.; колесо без рук, арабское колесо, вытяжка, вытяжка в стойку на руках, фляк, рондат-фляк, баттерфляй, бочка. Подготовительные упражнения к сальто вперед и назад, вебстр, б-твист, арабское сальто, сегунфай. Парные упражнения. Поддержки — выполняются верхним при опоре на нижнего (на руках, на ногах, на спине, на груди) - с устойчивой фиксацией позы. Сложность поддержек зависит от построенной

фигуры, определяющей взаимное расположение звеньев тела и проекцию центра масс по отношению к площади опоры (а в связи с этим и величину усилий нижнего партнера), способом поддержки (захват звена, ширина, удобство, устойчивость опоры верхнего и нижнего — в отдельности и во взаимосвязи), а также высотой расположения верхнего по отношению к нижнему. Соединения элементов акробатики с элементами хореографии. Изучение и закрепление выученных акробатических элементов.

Промежуточная аттестация - Сформированность теоретических знаний.

Применение практических знаний, изученных за данный период.

3. Специальная физическая подготовка – СФП

Теория (4 часа):

1.СФП - основа поддержания спортивной формы, быстрого овладения техникой упражнений акробатики, достижения высокого уровня функциональных возможностей и способности переносить тренировочные нагрузки.

2. Восстановительные мероприятия – рекомендации для активного отдыха, на восстановление и расслабления дыхания.

Практика (26 часа): разминка ОРУ, увеличивается дозировка упражнений и интенсивность их выполнения. Совершенствование двигательных навыков. Упражнения для развития силы (сгибание и разгибание рук в упоре лежа (спина прямая), сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами, лежа на животе прогнувшись, руки вверх («качалка»), приседание на правой, левой ноге («пистолет»), прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением, прыжки из приседа). Упражнения для развития гибкости (рывковые движения и круги руками во всех направлениях, наклоны вперед (из любых положений), «мост», шпагаты, махи ногами из положения стоя, лежа, выкруты в плечевых суставах). Упражнения для развития прыгучести (прыжки на скакалке простые и с двойным прокрутом, прыжки в длину с места, прыжки с места на горку матов (35-50 см), то же на жесткую опору, перепрыгивание через несколько препятствий (высотой 20-40 см). Упражнения для развития

быстроты (пробегание отрезков на скорость, выполнение различных упражнений на время). Упражнения для развития выносливости (бег, бег трусцой, многократные повторения упражнений, круговая тренировка, чередование беговых, прыжковых, силовых упражнений). Упражнения для развития ловкости и координации (прыжки через скакалку, скамейку, упражнения на низкой скамейке (разновидности ходьбы, поворотов), упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20-50 см на точность приземления, подвижные игры).

4. Итоговое занятие

Теория (1 час), практика (2 часа)

Промежуточная аттестация - Сформированность теоретических знаний. Практических навыков и мотивация к продолжению изучения вида деятельности.

Учебный план VIII год обучения

№ п/п	Название разделов	Общее кол-во учебных часов	Теория	Практика	Форма аттестации/контроля
1	Вводное занятие Промежуточная аттестация	3	1	2	Тестирование, практическое задание.
2	Акробатика	78	4	74	Контрольное занятие
3	Специальная физическая подготовка	24	3	21	Контрольное занятие
4	Итоговое занятие Промежуточная аттестация	3	1	2	Тестирование, практическое задание.
ИТОГО:		108	9	99	

Содержание разделов (VIII год)

1. Вводное занятие

Теория (1 час): здоровый образ жизни – залог успеха

Практика (2 часа):

- разминка – ОРУ (общеразвивающие упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног);

- *Промежуточная аттестация* - выявление остаточных знаний и умений в акробатике

2. Акробатика

Теория (4 часа): особенности травм в процессе занятий акробатикой. Оказание первой доврачебной помощи. Спортивный массаж.

Практика (74 часа): разминка - ОРУ, подводящие упражнения; совершенствование техники исполнения изученных акробатических элементов и упражнений. Стойка на голове силой из шпагата, стойка на предплечьях: в шпагате, кольцом, мексиканка, стойка на руках с толчка (одной или двумя), махом; равновесие на локте «крокодил», перекидка назад на колено, перекидка вперед и назад со сменой ног, перекидка назад в «ласточку»; курбет-фляк, рондат -поворот на 180 градусов-рондат, рондат - фляк-фляк, кувырок назад- фляк, фляк в упор лежа, сальто вперед. Подготовительные упражнения к стрекосат, корк, гейнер, китайский фляк, скут, бланш (затяжное сальто), кип ап, спичаг. Парные поддержки и стойки: стойка на колене, на согнутой руке, на голове, на прямой руке, на плече, стойки толчком; упоры - позы верхнего: упор согнув ноги; упор углом; упор углом вне; высокий угол в упоре; упор на локтях (тело горизонтально); упор на локте (свободная рука в сторону); горизонтальный упор на согнутых руках (тело горизонтально, не опираясь о локти); горизонтальный упор (то же, но на прямых руках); горизонтальный упор на широко разведенных руках; упор руки в стороны (крест) – выполняется согнув ноги или углом на ступнях нижнего. Соединения элементов акробатики с элементами хореографии. Изучение и закрепление выученных акробатических элементов.

Промежуточная аттестация - Сформированность теоретических знаний. Применение практических знаний, изученных за данный период.

3. Специальная физическая подготовка – СФП

Теория (3 часа):

1. Понятие о спортивной подготовке танцора - это целесообразное использование знаний, умений и навыков для достижения высоких результатов.

2. Восстановительные мероприятия - специализированное питание: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и вовремя тренировки.

Практика (21 час): разминка ОРУ, упражнения для укрепления мышц плечевого пояса: подтягивания из виса на руках на высокой перекладине; упражнения для развития силы мышц рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; упражнения для укрепления мышц брюшного пресса: поднятие туловища из положения, лежа на спине; «складки»; поднятие ног в висе углом на гимнастической стенке; «качалка»; упражнения для укрепления мышц спины: поднятие туловища назад; поднятие ног в висе назад; поднять туловище назад и держать; «лодочка»; упражнения для укрепления мышц ног, связок голеностопного сустава: жим на одной ноге «пистолетик»; выпрыгивание на препятствия; через скамейку; в группировке; из приседа; выпрыгивание после кувырков; упражнения для развития выносливости: прыжки с упор присев в упор, лежа; несколько прыжков в темпе; упражнения для развития координации: произвольное преодоление сложных препятствий; преодоление полосы препятствий, включающей висы, упоры, сложные прыжки; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие.

4. Итоговое занятие

Теория (1 час), практика (2 часа)

Промежуточная аттестация - Сформированность теоретических знаний. Практических навыков и мотивация к продолжению изучения вида деятельности.

Учебный план IX год обучения

№ п/п	Название разделов	Общее кол-во учебных часов	Теория	Практика	Форма аттестации (контроля)
1	Вводное занятие Промежуточная аттестация	3	1	2	Тестирование, практическое задание.
2	Акробатика	75	4	71	Контрольное занятие
3	Специальная физическая подготовка	27	3	24	Контрольное занятие
5	Итоговое занятие Промежуточная аттестация	3	1	2	Тестирование, практическое задание.
ИТОГО:		108	9	99	

Содержание разделов (IX год)

1. Вводное занятие

Теория (1 час): здоровый образ жизни – основа профилактики заболеваний.

Практика (2 часа):

- разминка – ОРУ (общеразвивающие упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног);
- *Промежуточная аттестация* - выявление остаточных знаний и умений в акробатике

2. Акробатика

Теория (4 часа): акробатические упражнения, физическая нагрузка - польза и противопоказания.

Практика (71 часа): разминка - ОРУ, подводящие упражнения; совершенствование техники исполнения изученных акробатических элементов и упражнений. Стойки на голове, предплечьях, руках, различные варианты и комбинирование, переходы из одной стойки в другую. Фронтальное равновесие шпагатом, стойка «мексиканка» и ее варианты. Каскад прыжков, сальто вперед, переворот без рук вперед, куберт и его варианты. Упражнения стрекосат, гейнер, китайский фляк, скут, бланш (затяжное сальто), кип ап, спичак. Парные поддержки и стойки: равновесия

на коленях, стойки плечами на руках лежащего нижнего, упоры согнув ноги и углом у лежащего и стоящего партнера, вход с бедра. Пирамиды: положения, переходы, способы влезания на верхние этажи, групповые фигуры. Бросковые упражнения: кувырок назад по спине партнера, перевороты через партнера. Соединения элементов акробатики с элементами хореографии. Изучение и закрепление выученных акробатических элементов.

Промежуточная аттестация - Сформированность теоретических знаний. Применение практических знаний, изученных за данный период.

3. Специальная физическая подготовка – СФП

Теория (3 часа):

1. Дозировка физических упражнений.
2. Восстановительные мероприятия – положительный эмоциональный фон для тренировки.

Практика (24 часа): разминка ОРУ, упражнения для развития специальных физических качеств: максимальной, статической и взрывной силы (подтягивание, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, приседания, с партнером, в парах, с отягощением, удержание статических положений, с максимальным весом). Упражнения для гибкости позвоночного столба, подвижности в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставов (махи, взмахи, наклоны, шпагаты, выкруты, мосты, в парах и в группах). Упражнения координационной сложности и вестибулярной устойчивости. Упражнения для сохранения равновесия и балансирования. Упражнения на скорость, выполняемые всем телом или различными частями тела с различными усилиями и двигательными режимами (для рук, ног, туловища). Упражнения для развития силовой, скоростно-силовой, координационной выносливости и вестибулярной выносливости с различными интервалами отдыха и продолжительности. Упражнения на точность движений (поддержки, броски, прыжки). Сочетание движений различными частями тела (однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноименные и разноименные движения различными частями тела, в разных плоскостях).

4. Итоговое занятие

Теория (1 час), практика (2 часа)

Промежуточная аттестация - Сформированность теоретических знаний. Практических навыков и мотивация к продолжению изучения вида деятельности.

Учебный план X год обучения

№ п/п	Название разделов	Общее кол-во учебных часов	Теория	Практика	Форма аттестации (контроля)
1	Вводное занятие Промежуточная аттестация	3	1	2	Тестирование, практическое задание.
2	Акробатика	72	2	70	Контрольное занятие
3	Специальная физическая подготовка	30	2	28	Контрольное занятие
5	Итоговая диагностика	3	1	2	Тестирование, практическое задание.
ИТОГО:		108	6	102	

Содержание разделов (X год)

1. Вводное занятие

Теория (1 час): Знакомство с планом работы на год. Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений.

Практика (2 часа):

- разминка – ОРУ (общеразвивающие упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног);
- *Промежуточная аттестация* - выявление остаточных знаний и умений в акробатике

2. Акробатика

Теория (2 часа): основные группы и подвиды акробатики.

Практика (70 часа): разминка - ОРУ, подводящие упражнения; совершенствование техники исполнения изученных акробатических

элементов и упражнений. Стойки на голове, предплечьях, руках, различные варианты и комбинирование, переходы из одной стойки в другую. Фронтальное равновесие шпагатом, стойка «мексиканка» и ее варианты. Каскад прыжков, сальто вперед, переворот без рук вперед, переворот вперед с опорой на руки и на голову (копфшпрунг), переворот вперед с опорой на прямые руки (фордершпрунг). Упражнения заднее группированное сальто, стрекосат, китайский фляк, скут, бланш (затяжное сальто), кип ап, спичак. Продолжение изучения парных поддержек и стоек: виды хватов, равновесия на коленях, стойки плечами на руках лежащего нижнего, упоры согнув ноги и углом у лежащего и стоящего партнера, вход с бедра. Пирамиды: положения, переходы, способы влезания на верхние этажи, групповые фигуры. Бросковые упражнения: полупереворот назад со спины, полет дугой, полупереворот назад из виса, кувырок назад по спине партнера, перевороты через партнера. Соединения элементов акробатики с элементами хореографии. Изучение и закрепление выученных акробатических элементов. *Промежуточная аттестация* - Сформированность теоретических знаний. Применение практических знаний, изученных за данный период.

3. Специальная физическая подготовка – СФП

Теория (2 часа):

1. Интенсивность физических нагрузок.
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Практика (28 часа): разминка ОРУ, продолжение выполнения упражнений для развития специальных физических качеств (увеличение дозировок, усложнения исполнения): максимальной, статической и взрывной силы (подтягивание, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, приседания, с партнером, в парах, с отягощением, удержание статических положений, с максимальным весом). Упражнения для гибкости позвоночного столба, подвижности в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставов (махи, взмахи, наклоны, шпагаты, выкруты, мосты, в парах и в группах). Упражнения координационной сложности и вестибулярной устойчивости.

Упражнения для сохранения равновесия и балансирования. Упражнения на скорость, выполняемые всем телом или различными частями тела с различными усилиями и двигательными режимами (для рук, ног, туловища). Упражнения для развития силовой, скоростно-силовой, координационной выносливости и вестибулярной выносливости с различными интервалами отдыха и продолжительности. Упражнения на точность движений (поддержки, броски, прыжки). Сочетание движений различными частями тела (однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноименные и разноименные движения различными частями тела, в разных плоскостях).

4. Итоговое занятие

Теория (1 час), практика (2 часа)

Промежуточная аттестация - Сформированность теоретических знаний. Практических навыков и мотивация к продолжению изучения вида деятельности.

Учебный план XI год обучения

№ п/п	Название разделов	Общее кол-во учебных часов	Теория	Практика	Форма аттестации (контроля)
1	Вводное занятие Промежуточная аттестация	3	1	2	Тестирование, практическое задание.
2	Акробатика	72	2	70	Контрольное занятие
3	Специальная физическая подготовка	30	2	28	Контрольное занятие
5	Итоговая диагностика	3	1	2	Тестирование, практическое задание.
ИТОГО:		108	6	102	

Содержание разделов (XI год)

1. Вводное занятие

Теория (1 час): Знакомство с планом работы на год. Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений.

Практика (2 часа):

- разминка – ОРУ (общеразвивающие упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног);
- *Промежуточная аттестация* - выявление остаточных знаний и умений в акробатике

2. Акробатика

Теория (2 часа): польза и противопоказания занятий акробатикой.

Практика (70 часа): разминка - ОРУ, подводящие упражнения; совершенствование техники исполнения изученных акробатических элементов и упражнений. Стойки на голове, предплечьях, руках, различные варианты и комбинирование, переходы из одной стойки в другую. Совершенствование различных видов переворотов, прыжков. Продолжение изучения парных поддержек и стоек. Пирамиды: положения, переходы, способы влезания на верхние этажи, групповые фигуры. Бросковые упражнения: полупереворот назад со спины, полет дугой, полупереворот назад из виса, кувырок назад по спине партнера, перевороты через партнера. Соединения элементов акробатики с элементами хореографии. Изучение и закрепление выученных акробатических элементов.

Промежуточная аттестация - Сформированность теоретических знаний. Применение практических знаний, изученных за данный период.

3. Специальная физическая подготовка – СФП

Теория (2 часа):

1. Польза и вред физических нагрузок.

Практика (28 часа): разминка ОРУ, продолжение выполнения упражнений для развития специальных физических качеств (увеличение дозировок, усложнения исполнения): максимальной, статической и взрывной силы (подтягивание, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, приседания, с партнером, в парах, с отягощением, удержание статических положений, с максимальным весом). Упражнения для гибкости позвоночного столба, подвижности в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставов (махи,

взмахи, наклоны, шпагаты, выкруты, мосты, в парах и в группах). Упражнения координационной сложности и вестибулярной устойчивости. Упражнения для сохранения равновесия и балансирования. Упражнения на скорость, выполняемые всем телом или различными частями тела с различными усилиями и двигательными режимами (для рук, ног, туловища). Упражнения для развития силовой, скоростно-силовой, координационной выносливости и вестибулярной выносливости с различными интервалами отдыха и продолжительности.

4. Итоговое занятие

Теория (1 час), практика (2 часа)

Промежуточная аттестация - Сформированность теоретических знаний. Практических навыков и мотивация к продолжению изучения вида деятельности.

1.4. Планируемые результаты программы

Предметные результаты стартового уровня

- владеют знаниями о виде спорта - акробатики
- выполняют простейшие акробатические элементы;
- имеют представления о взаимосвязи акробатики с хореографией;
- используют в своей речи термины спортивной акробатики.

Метапредметные результаты:

- демонстрируют физические качества;
- проявляют интерес к хореографическому искусству и акробатике;
- способны общаться и взаимодействовать со сверстниками и другими людьми, соблюдая культурные нормы и правила;
- демонстрируют информационную компетенцию.

Предметные результаты базового уровня:

- выполняют физические упражнения с элементами акробатики;
- демонстрируют технику выполнения акробатических упражнений;
- владеют навыками самостраховки и взаимостраховки.

Метапредметные результаты:

- демонстрируют физические качества: ловкость, быстрота, гибкость, выносливость;
- демонстрируют координацию движений;
- демонстрируют восприятие, память, мышление, воображение, внимание;
- проявляют художественный вкус;
- взаимодействуют со сверстниками и педагогами, соблюдая культурные нормы общения;
- способны анализировать свою деятельность и прогнозировать ее результаты.

Предметные результаты продвинутого уровня

- выполняют сложные акробатические элементы;
- владеют навыками комплексного выполнения акробатических трюков;
- демонстрируют элементарные знания о строении опорно-двигательного аппарата;
- соблюдают правила безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- владеют навыками владения акробатических этюдов в паре и группе.

Метапредметные результаты:

- проявляют творческие способности;
- демонстрируют память, мышление, восприятие, воображение;
- демонстрируют физические качества: ловкость, быстрота, гибкость;
- способны воспринимать, анализировать и применять необходимую информацию;
- способны планировать собственную деятельность, прогнозировать и анализировать ее результаты;
- ориентируются в незнакомой обстановке.

Личностные результаты:

- проявляют целеустремленность и трудолюбие в достижении цели;

- эффективно взаимодействуют в коллективе для достижения общей цели.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график программы

1 год обучения

№ занятия	Тема	Теория	Практика	Всего	Дата проведения занятия (план)	Дата проведения занятия (факт)
1.	Вводное занятие Теория: Знакомство с учащимися. Введение в образовательную программу. Входная диагностика.	1	1	2	12.09.	12.09.
2.	Специально физическая подготовка Теория: Восстановительные мероприятия – гигиена и закаливание. Практика: упражнения для развития силы мышц рук.	1	1	2	19.09.	19.09.
3.	Акробатика Теория: значение акробатической подготовки в танцах. Практика: разминка ОРУ, подводящие упражнения.	1	1	2	26.09.	26.09.
4.	Специально физическая подготовка Теория: простейшие понятия о значении СФП в развитии двигательных способностей и физических качеств. Практика: упражнения для развития силы мышц рук.	1	1	2	03.10.	03.10.
5.	Акробатика Теория: простейшие понятия о технике выполнения базовых, простейших элементов акробатики. Практика: разминка ОРУ, группировки	1	1	2	10.10.	10.10.
6.	Специально физическая подготовка Теория: влияние физических упражнений на организм человека. Практика: упражнения для развития силы мышц брюшного пресса.	1	1	2	17.10.	17.10.
7.	Акробатика Теория: терминология в разминке и акробатике. Практика: разминка ОРУ, «шпагат».	1	1	2	24.10.	24.10.
8.	Специально физическая подготовка Упражнения для развития силы мышц спины.	-	2	2	31.10.	31.10.
9.	Акробатика Теория: Страховка и самостраховка, помощь. Практика: разминка ОРУ, перекаты (вправо, влево, назад, вперед) из разных исходных положений.	1	1	2	07.11.	07.11.
10.	Специально физическая подготовка Упражнения для развития силы мышц ног.	-	2	2	14.11.	14.11.
11.	Акробатика Разминка ОРУ, стойка на лопатках «берёзка».	-	2	2	21.11.	21.11.
12.	Специально физическая подготовка Упражнения на выносливость.	-	2	2	28.11.	28.11.
13.	Акробатика Разминка ОРУ, кувырок вперёд из упора присев.	-	2	2	05.12.	05.12.

14	Специально физическая подготовка Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.	-	2	2	12.12.	12.12.
15	Акробатика Разминка ОРУ, кувырок вперёд из упора присев, стойки ноги врозь.	-	2	2	19.12.	19.12.
16	Акробатика Разминка ОРУ, кувырок назад через плечо в сед на пятки. Промежуточная аттестация	1	1	2	26.12.	26.12.
17	Акробатика Разминка ОРУ, соединение изученных элементов: кувырок вперед из упора присев и стойки на лопатках, кувырок вперед из упора присев в седы ноги врозь.	-	2	2	10.01.	10.01.
18	Акробатика Разминка ОРУ, соединение изученных элементов: кувырок вперед из упора присев и «шпагат».	-	2	2	17.01.	17.01.
19	Акробатика Акробатические дорожки на основе изученных элементов.	-	2	2	24.01.	24.01.
20	Акробатика Соединения элементов акробатики с элементами хореографии.	-	2	2	31.01.	31.01.
21	Акробатика Разминка ОРУ, «Мост» из положения лежа.	-	2	2	07.02.	07.02.
22	Акробатика Разминка ОРУ, «Мост» из положения стоя».	-	2	2	14.02.	14.02.
23	Акробатика Разминка ОРУ, «Мост» из положения лежа, стоя и поворотом в упор присев.	-	2	2	21.02.	21.02.
24	Акробатика Разминка ОРУ, соединение изученных элементов: «Мост» из положения лежа, стоя и поворотом в упор присев и «шпагат», «Мост» из положения лежа, стоя и поворотом в упор присев и кувырок вперед.	-	2	2	28.02.	28.02.
25	Акробатика Разминка ОРУ, соединение изученных элементов: Кувырок вперед из стойки ноги врозь в положение на спину – «мост» -поворот кругом в упор присев.	-	2	2	07.03.	07.03.
26	Акробатика Соединения элементов акробатики с элементами хореографии.	-	2	2	14.03.	14.03.
27	Акробатика Разминка ОРУ, подготовительные упражнения к стойке на руках.	-	2	2	21.03.	21.03.
28	Акробатика Разминка ОРУ, подготовительные упражнения к стойке на руках.	-	2	2	28.03.	28.03.
29	Акробатика Разминка ОРУ, стойка на руках.	-	2	2	04.04.	04.04.
30	Акробатика Разминка ОРУ, стойка на руках, совершенствование выученных акробатических элементов.	-	2	2	11.04.	11.04.
31	Акробатика Разминка ОРУ, подготовительные упражнения к перевороту боком «колесо».	-	2	2	18.04.	18.04.

32	Промежуточная аттестация. Тестирование. Практическое задание.	-	2	2	25.04.	25.04.
33	Акробатика Разминка ОРУ, переворот боком «колесо».	-	2	2	02.05.	02.05.
34	Акробатика Разминка ОРУ, переворот боком «колесо».	-	2	2	16.05.	16.05.
35	Акробатика Разминка ОРУ, соединение изученных элементов: переворот боком «колесо» и «шпагат», кувырком вперед из стойки ноги врозь, кувырок вперед из стойки ноги врозь в положение на спину – «мост» - поворот кругом в упор присев – «колесо» вправо (влево).	-	2	2	23.05.	23.05.
36	Специально физическая подготовка Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.	1	1	2	29.05.	29.05.
	Итого:	9	63	72		

2 год обучения

№ занятия	Тема	Теория	Практика	Всего	Дата проведения занятия (план)	Дата проведения занятия (факт)
1.	Вводное занятие Теория: теоретические основы занятия акробатикой (техника безопасности выполнения упражнений) Практика: общеразвивающие упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног). Промежуточная аттестация.	1	1	2	04.09.	04.09.
2.	Специально физическая подготовка Теория: восстановительные мероприятия – дыхательная гимнастика. Практика: упражнения для развития силы мышц рук.	1	1	2	11.09.	11.09.
3.	Акробатика Теория: значение акробатической подготовки в танцах Практика: разминка ОРУ, подводящие упражнения.	1	1	2	18.09.	18.09.
4.	Специально физическая подготовка Теория: простейшие понятия о значении СФП в развитии двигательных способностей и физических качеств Практика: упражнения для развития силы мышц рук.	1	1	2	25.09.	25.09.
5.	Акробатика Теория: простейшие понятия о технике выполнения базовых, простейших элементов акробатики Практика: разминка ОРУ, группировки.	1	1	2	02.10.	02.10.
6.	Специально физическая подготовка Теория: влияние физических упражнений на организм человека Практика: упражнения для развития	1	1	2	09.10.	09.10.

	силы мышц брюшного пресса.					
7.	Акробатика Теория: терминология в разминке и акробатике. Практика: разминка ОРУ, «шпагат».	1	1	2	16.10.	16.10.
8.	Специально физическая подготовка Упражнения для развития силы мышц спины.	-	2	2	23.10.	23.10.
9.	Акробатика Теория: Страховка и самостраховка, помощь Практика: разминка ОРУ, перекаты (вправо, влево, назад, вперед) из разных исходных положений.	1	1	2	30.10.	30.10.
10	Специально физическая подготовка Упражнения для развития силы мышц ног.	-	2	2	06.11.	06.11.
11	Акробатика Разминка ОРУ, кувырок вперед из упора присев.	-	2	2	13.11.	13.11.
12	Специально физическая подготовка Упражнения на выносливость.	-	2	2	20.11.	20.11.
13	Акробатика Разминка ОРУ, кувырок вперед из стойки ноги врозь.	-	2	2	27.11.	27.11.
14	Специально физическая подготовка Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.	-	2	2	04.12.	04.12.
15	Акробатика Разминка ОРУ, кувырок назад через плечо в сед на пятки.	-	2	2	11.12.	11.12.
16	Промежуточная аттестация. Тестирование. Практическое задание.	1	1	2	18.12.	18.12.
17	Акробатика Разминка ОРУ, соединение изученных элементов: кувырок вперед из упора присев и стойки на лопатках, кувырок вперед из упора присев в седы ноги врозь.	-	2	2	25.12.	25.12.
18	Акробатика Разминка ОРУ, соединение изученных элементов: кувырок вперед из упора присев и «шпагат».	-	2	2	15.01.	15.01.
19	Акробатика Акробатические дорожки на основе изученных элементов.	-	2	2	22.01.	22.01.
20	Акробатика Соединения элементов акробатики с элементами хореографии.	-	2	2	29.01.	29.01.
21	Акробатика Разминка ОРУ, «Мост» из положения лежа.	-	2	2	05.02.	05.02.
22	Акробатика Разминка ОРУ, «Мост» из положения стоя».	-	2	2	12.02.	12.02.
23	Акробатика Разминка ОРУ, «Мост» из положения лежа, стоя и поворотом в упор присев.	-	2	2	19.02.	19.02.
24	Акробатика Разминка ОРУ, соединение изученных элементов: «Мост» из положения лежа, стоя и поворотом в упор присев и «шпагат», «Мост» из положения лежа, стоя и поворотом в упор присев и кувырок вперед.	-	2	2	26.02.	26.02.
25	Акробатика Разминка ОРУ, соединение изученных элементов: Кувырок вперед из стойки ноги врозь в	-	2	2	05.03.	05.03.

	положение на спину – «мост» -поворот кругом в упор присев.					
26	Акробатика Соединения элементов акробатики с элементами хореографии.	-	2	2	12.03.	12.03.
27	Акробатика Разминка ОРУ, подготовительные упражнения к стойке на руках.	-	2	2	19.03.	19.03.
28	Акробатика Разминка ОРУ, подготовительные упражнения к стойке на руках.	-	2	2	26.03.	26.03.
29	Акробатика Разминка ОРУ, стойка на руках.	-	2	2	02.04.	02.04.
30	Акробатика Разминка ОРУ, стойка на руках, совершенствование выученных акробатических элементов.	-	2	2	09.04.	09.04.
31	Акробатика Разминка ОРУ, подготовительные упражнения к перевороту боком «колесо». Промежуточная аттестация.	1	1	2	16.04.	16.04.
32	Акробатика Разминка ОРУ, подготовительные упражнения к перевороту боком «колесо».	-	2	2	23.04.	23.04.
33	Акробатика Разминка ОРУ, переворот боком «колесо».	-	2	2	30.04.	30.04.
34	Акробатика Разминка ОРУ, переворот боком «колесо».	-	2	2	07.05.	07.05.
35	Акробатика Разминка ОРУ, переворот боком «колесо».	-	2	2	14.05.	14.05.
36	Акробатика Разминка ОРУ, соединение изученных элементов: переворот боком «колесо» и «шпагат», кувырок вперед из стойки ноги врозь, кувырок вперед из стойки ноги врозь в положение на спину – «мост» - поворот кругом в упор присев – «колесо» вправо (влево).	-	2	2	21.05.	21.05.
	Итого:	9	63	72		

3 год обучения

№ занятия	Тема	Теория	Практика	Всего	Дата проведения занятия (план)	Дата проведения занятия (факт)
1.	Вводное занятие Теория: теоретические основы занятия акробатикой (техника безопасности выполнения упражнений) Практика: общеразвивающие упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног). Промежуточная аттестация.	1	2	3	05.09.	05.09.

2.	Специально физическая подготовка Теория: восстановительные мероприятия – рациональный режим дня. Практика: упражнения для развития силы мышц рук	1	2	3	12.09.	12.09.
3.	Акробатика Теория: значение акробатической подготовки в танцах Практика: разминка ОРУ, подводящие упражнения	1	2	3	19.09.	19.09.
4.	Специально физическая подготовка Теория: простейшие понятия о значении СФП в развитии двигательных способностей и физических качеств Практика: упражнения для развития силы мышц рук	1	2	3	26.09.	26.09.
5.	Акробатика Теория: простейшие понятия о технике выполнения базовых, простейших элементов акробатики Практика: разминка ОРУ, группировки	1	2	3	03.10.	03.10.
6.	Специально физическая подготовка Теория: влияние физических упражнений на организм человека Практика: упражнения для развития силы мышц брюшного пресса	1	2	3	10.10.	10.10.
7.	Акробатика Теория: терминология в разминке и акробатике Практика: разминка ОРУ, «шпагат»	1	2	3	17.10.	17.10.
8.	Специально физическая подготовка Упражнения для развития силы мышц спины	-	3	3	24.10.	24.10.
9.	Акробатика Теория: Страховка и самостраховка, помощь Практика: разминка ОРУ, перекаты (вправо, влево, назад, вперед) из разных исходных положений	1	2	3	31.10.	31.10.
10	Специально физическая подготовка Упражнения для развития силы мышц ног	-	3	3	07.11.	07.11.
11	Акробатика Разминка ОРУ, кувырок (вперед \назад) из стойки на лопатках	-	3	3	14.11.	14.11.
12	Специально физическая подготовка Упражнения на выносливость	-	3	3	21.11.	21.11.
13	Акробатика Разминка ОРУ, кувырок каскадный с места	-	3	3	28.11.	28.11.
14	Акробатика Разминка ОРУ, кувырок каскадный с места	-	3	3	05.12.	05.12.
15	Специально физическая подготовка Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах	-	3	3	12.12.	12.12.
16	Акробатика Разминка ОРУ, перевороты (вперёд на одну \ две ноги). Промежуточная аттестация.	1	2	3	19.12.	19.12.
17	Акробатика Разминка ОРУ, перевороты (вперёд на одну \ две ноги)	-	3	3	26.12.	26.12.

18	Акробатика Разминка ОРУ, стойка на руках (выход махом, толчком).	-	3	3	09.01.	09.01.
19	Акробатика Разминка ОРУ, соединение изученных элементов: кувырок вперед из упора присев и стойки на лопатках, кувырок вперед из упора присев в седы ноги врозь	-	3	3	16.01.	16.01.
20	Акробатика Разминка ОРУ, переворот рондат- фляк	-	3	3	23.01.	23.01.
21	Акробатика Разминка ОРУ, переворот рондат- фляк	-	3	3	30.01.	30.01.
22	Акробатика Акробатические дорожки на основе изученных элементов	-	3	3	06.02.	06.02.
23	Акробатика Соединения элементов акробатики с элементами хореографии	-	3	3	13.02.	13.02.
24	Акробатика Разминка ОРУ, темповые перевороты	-	3	3	20.02.	20.02.
25	Акробатика Разминка ОРУ, вальсет;	-	3	3	27.02.	27.02.
26	Акробатика Разминка ОРУ, вальсет;	-	3	3	06.03.	06.03.
27	Акробатика Разминка ОРУ, переворот боком «колесо»	-	3	3	13.03.	13.03.
28	Акробатика Разминка ОРУ, соединение изученных элементов: акробатические дорожки на основе изученных элементов	-	3	3	20.03.	20.03.
29	Акробатика Разминка ОРУ, соединение изученных элементов.	-	3	3	27.03.	27.03.
30	Акробатика Соединения элементов акробатики с элементами хореографии	-	3	3	03.04.	03.04.
31	Акробатика Разминка ОРУ, стойки на руках, предплечьях	-	3	3	10.04.	10.04.
32	Промежуточная аттестация. Тестирование. Практическое задание.	1	2	3	17.04.	17.04.
33	Акробатика Разминка ОРУ, стойка на голове	-	3	3	24.04.	24.04.
34	Акробатика Разминка ОРУ, стойка на голове, совершенствование выученных акробатических элементов	-	3	3	08.05.	08.05.
35	Акробатика Разминка ОРУ, соединение изученных элементов: переворот боком «колесо» и «шпагат», кувырок (вперед \назад) из стойки на лопатках и стойка на руках (выход махом, толчком); перевороты (вперёд на одну \ две ноги) и темповые перевороты.	-	3	3	15.05.	15.05.

36	Акробатика Разминка ОРУ, соединение изученных элементов: переворот боком «колесо» и «шпагат», кувырок (вперед \назад) из стойки на лопатках и стойка на руках (выход махом, толчком); перевороты (вперёд на одну \ две ноги) и темповые перевороты.	-	3	3	22.05.	22.05.
	Итого:	9	99	108		

ТАБЛИЦЫ ПРИВЕДИТЕ В ПОРЯДОК
4 год обучения

№ занятия	Тема	Теория	Практика	Всего	Дата проведения занятия (план)	Дата проведения занятия (факт)
1.	Вводное занятие Теория: теоретические основы занятия акробатикой (техника безопасности выполнения упражнений) Практика: общеразвивающие упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног). Промежуточная аттестация.	1	2	3	05.09.	05.09.
2.	Специально физическая подготовка Теория: восстановительные мероприятия – сбалансированное рациональное питание. Практика: упражнения для развития гибкости.	1	2	3	12.09.	12.09.
3.	Акробатика Теория: значение акробатической подготовки в танцах, влияние физических упражнений на основные системы организма Практика: разминка ОРУ, подводящие упражнения.	1	2	3	19.09.	19.09.
4.	Специально физическая подготовка Теория: простейшие понятия о значении СФП в развитии двигательных способностей и физических качеств Практика: упражнения для развития гибкости.	1	2	3	26.09.	26.09.
5.	Акробатика Теория: понятия о технике выполнения базовых, простейших элементов акробатики Практика: разминка ОРУ, группировки.	1	2	3	03.10.	03.10.
6.	Специально физическая подготовка Теория: влияние физических упражнений на организм человека Практика: упражнения для развития ловкости и быстроты.	1	2	3	10.10.	10.10.
7.	Акробатика Теория: терминология в разминке и акробатике Практика: разминка ОРУ, переворот рондат- фляк, темповые перевороты.	1	2	3	17.10.	17.10.
8.	Специально физическая подготовка Упражнения для формирования осанки, упражнения	-	3	3	24.10.	24.10.

	для развития силы мышц рук.					
9.	Акробатика Теория: Страховка и самостраховка, помощь Практика: разминка ОРУ, вальсет, кувырки вперёд: в группировке, на одну ногу, в упор стоя согнувшись ноги врозь.	1	2	3	31.10.	31.10.
10	Специально физическая подготовка Упражнения на резкость движения рук и ног; упражнения на упругость мышц ног.	-	3	3	07.11.	07.11.
11	Акробатика Теория: Страховка и самостраховка, помощь Разминка ОРУ, вальсет, кувырки вперёд: в группировке, на одну ногу, в упор стоя согнувшись ноги врозь, с поворотом в шпагат; то же с опорой на одну руку и без опоры.	1	2	3	14.11.	14.11.
12	Специально физическая подготовка Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса.	-	3	3	21.11.	21.11.
13	Акробатика Теория: Страховка и самостраховка, помощь Разминка ОРУ, кувырки назад: из упора присев, из седа, из основной стойки с прямыми ногами.	1	2	3	28.11.	28.11.
14	Акробатика Разминка ОРУ, кувырки назад: из упора присев, из седа, из основной стойки с прямыми ногами, кувырок через голову с перекатом на грудь, кувырок в стойку (с помощью).	-	3	3	05.12.	05.12.
15	Специально физическая подготовка Упражнения для развития силы мышц спины.	-	3	3	12.12.	12.12.
16	Акробатика Разминка ОРУ, стойки: на голове на руках согнувшись толчком и силой. Промежуточная аттестация.	1	2	3	19.12.	19.12.
17	Акробатика Разминка ОРУ, стойки: на голове на руках согнувшись толчком и силой; на руках махом и толчком.	-	3	3	26.12.	26.12.
18	Специально физическая подготовка Упражнения на выносливость; упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.	-	3	3	09.01.	09.01.
19	Акробатика Разминка ОРУ, стойки: на предплечьях махом, перенесение тяжести с одной руки на другую в стойке (с помощью).	-	3	3	16.01.	16.01.
20	Акробатика Разминка ОРУ, сгибание и пригибание в стойке; изменение положения ног (полушпагат, шпагат ноги в стороны).	-	3	3	23.01.	23.01.
21	Специально физическая подготовка Упражнения на координацию движений, бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением	-	3	3	30.01.	30.01.

	движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»).					
22	Акробатика Разминка ОРУ, равновесие (шпагат с захватом двумя, высокое фронтальное равновесие с захватом).	-	3	3	06.02.	06.02.
23	Специально физическая подготовка Бег с высоким подниманием бедра, из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением.	-	3	3	13.02.	13.02.
24	Акробатика Разминка ОРУ, Шпагаты (прямой, кольцом, с захватами).	-	3	3	20.02.	20.02.
25	Акробатика Разминка ОРУ, Мосты (мост на одну ногу, мост на одну руку, мост кольцом, мост-складка).	-	3	3	27.02.	27.02.
26	Специально физическая подготовка Прыжки: на месте (на одной, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов.		3	3	05.03.	05.03.
27	Акробатика Разминка ОРУ, Упоры (упор углом, высокий угол, упор на локте, горизонтальный упор).	-	3	3	12.03.	12.03.
28	Акробатика Разминка ОРУ, Кувырки (пируэт-кувырок, твист-кувырок, кувырок назад в стойку на голове и руках).	-	3	3	19.03.	19.03.
29	Акробатика Разминка ОРУ, Перекидки (перекидка со сменой ног, перекидка назад в равновесии, назад в шпагат).	-	3	3	26.03.	26.03.
30	Акробатика Разминка ОРУ, соединение изученных элементов: акробатические дорожки на основе изученных элементов.	-	3	3	02.04.	02.04.
31	Акробатика Соединения элементов акробатики с элементами хореографии.	-	3	3	09.04.	09.04.
32	Промежуточная аттестация. Тестирование. Практическое задание.	1	2	3	16.04.	16.04.
33	Акробатика Разминка ОРУ, элементарные соединения акробатических элементов.	-	3	3	23.04.	23.04.
34	Акробатика Разминка ОРУ, совершенствование выученных акробатических элементов.	-	3	3	30.04.	30.04.
35	Акробатика Разминка ОРУ, совершенствование выученных акробатических элементов.	-	3	3	07.05.	07.05.

36	Акробатика Разминка ОРУ, совершенствование выученных акробатических элементов.	-	3	3	14.05.	14.05.
	Итого:	11	97	108		

5 год обучения

№ занятия	Тема	Теория	Практика	Всего	Дата проведения занятия (план)	Дата проведения занятия (факт)
1.	Вводное занятие Теория: техника безопасности выполнения упражнений. Практика: общеразвивающие упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног). Промежуточная аттестация.	1	2	3	02.09.	02.09.
2.	Специально физическая подготовка Теория: восстановительные мероприятия – гигиенические процедуры. Практика: упражнения для развития гибкости, комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, позвоночника.	1	2	3	09.09.	09.09.
3.	Акробатика Теория: Значение акробатической подготовки в хореографии. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Практика: разминка ОРУ, подводящие упражнения.	1	2	3	16.09.	16.09.
4.	Специально физическая подготовка Теория: простейшие понятия о значении СФП в развитии двигательных способностей и физических качеств. Практика: упражнения для развития гибкости, комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, позвоночника.	1	2	3	23.09.	23.09.
5.	Акробатика Теория: Меры предупреждения травматизма (недопустимость чрезмерных нагрузок), самоконтроль, самостраховка. Практика: разминка ОРУ, равновесие шпагатом с захватом за колено, за голень одной или двумя руками.	1	2	3	30.09.	30.09.
6.	Специально физическая подготовка Теория: влияние физических упражнений на организм человека. Практика: упражнения для развития гибкости, комплексы упражнений на растягивание, сгибание и пригибание туловища с возрастающей амплитудой движения; активные и пассивные упражнения на гибкость с дополнительными отягощениями; упражнения на подвижность позвоночника.	1	2	3	07.10.	07.10.

7.	Акробатика Теория: Основы здорового образа жизни, профилактика вредных привычек. Практика: разминка ОРУ, равновесие шпагатом с наклоном вперёд; шпагат скольжением, прыжком, перемахом из упора лёжа.	1	2	3	14.10.	14.10.
8.	Специально физическая подготовка Упражнения на развитие ловкости (прохождение специальных полос препятствий; подвижные игры; развитие чувства пространства и чувства времени).	-	3	3	21.10.	21.10.
9.	Акробатика Теория: Техника выполнения базовых, простейших элементов акробатики, страховка. Терминология в разминке и акробатике. Практика: разминка ОРУ, мост кольцом, шпагатом, с захватом руками за голень.	1	2	3	28.10.	28.10.
10	Специально физическая подготовка Упражнения на развитие способностей (потягивание из виса на руках; приседания с отягощением; прыжки на месте; многоскоки.	-	3	3	11.11.	11.11.
11	Акробатика Теория: Техника выполнения базовых, простейших элементов акробатики, страховка Разминка ОРУ, кувырок назад в стойку на голове, в стойку на руках.	1	2	3	18.11.	18.11.
12	Специально физическая подготовка Упражнения на развитие способностей (отжимания в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног).	-	3	3	25.11.	25.11.
13	Акробатика Теория: Основы здорового образа жизни, профилактика вредных привычек. Разминка ОРУ, перекидка толчком двумя через стойку, назад в равновесие, вперед и назад через одну руку.	1	2	3	02.12.	02.12.
14	Акробатика Теория: Основы здорового образа жизни, профилактика вредных привычек. Разминка ОРУ, перекидка толчком двумя через стойку, назад в равновесие, вперед и назад через одну руку. Промежуточная аттестация.	1	2	3	09.12.	09.12.
15	Специально физическая подготовка Упражнения на развитие быстроты (эстафеты на короткие дистанции).	-	3	3	16.12.	16.12.
16	Акробатика Теория: Меры предупреждения травматизма (недопустимость чрезмерных нагрузок), самоконтроль, самостраховка. Разминка ОРУ, перевороты вправо-влево, вперед, назад, колесо прыжком, через 1 руку. Промежуточная аттестация.	1	2	3	23.12.	23.12.
17	Акробатика Теория: Меры предупреждения травматизма (недопустимость чрезмерных нагрузок), самоконтроль, самостраховка. Разминка ОРУ, колесо без рук, рондат.	1	2	3	30.12.	30.12.
18	Специально физическая подготовка Упражнения на формирование осанки (на выработку навыков концентрации внимания при фиксации заданной позы).	-	3	3	13.01.	13.01.

19	Акробатика Разминка ОРУ, арабское колесо, курбет (варианты).	-	3	3	20.01.	20.01.
20	Акробатика Разминка ОРУ, арабское колесо, курбет (варианты).	-	3	3	27.01.	27.01.
21	Специально физическая подготовка Упражнения на формирование осанки (на выработку навыков четкого чередования напряжения и полного расслабления мышц).	-	3	3	03.02.	03.02.
22	Акробатика Разминка ОРУ, стойки на руках (варианты).	-	3	3	10.02.	10.02.
23	Специально физическая подготовка Упражнения на освоение устойчивых навыков контроля осанки в положении стоя, сидя, в движении.	-	3	3	17.02.	17.02.
24	Акробатика Разминка ОРУ, стойки на локтях, голове, плечах (варианты).	-	3	3	24.02.	24.02.
25	Акробатика Разминка ОРУ, повороты в стойках на руках, голове, локтях (180, 360, 540, 720 градусов).	-	3	3	03.03.	03.03.
26	Специально физическая подготовка Упражнения на развитие быстроты (эстафеты на короткие дистанции).		3	3	10.03.	10.03.
27	Акробатика Разминка ОРУ, вытяжка, вытяжка в стойку на руках.	-	3	3	17.03.	17.03.
28	Акробатика Разминка ОРУ, вытяжка, вытяжка в стойку на руках.	-	3	3	24.03.	24.03.
29	Акробатика Разминка ОРУ, фляк, баттерфляй.	-	3	3	31.03.	31.03.
30	Акробатика Разминка ОРУ, фляк, баттерфляй.	-	3	3	07.04.	07.04.
31	Акробатика Разминка ОРУ, совершенствование выученных акробатических элементов. Соединения элементов акробатики с элементами хореографии.	-	3	3	14.04.	14.04.
32	Промежуточная аттестация. Тестирование. Практическое задание.	1	2	3	21.04.	21.04.
33	Акробатика Разминка ОРУ, акробатические дорожки на основе изученных элементов. Совершенствование выученных акробатических элементов. Соединения элементов акробатики с элементами хореографии.	-	3	3	28.04.	28.04.
34	Акробатика Разминка ОРУ, подготовительные упражнения к сальто вперед и назад.	-	3	3	05.05.	05.05.
35	Акробатика Разминка ОРУ, подготовительные упражнения к сальто вперед и назад.	-	3	3	12.05.	12.05.
36	Акробатика Разминка ОРУ, акробатические дорожки на основе изученных элементов. Совершенствование выученных акробатических элементов. Соединения элементов акробатики с элементами хореографии.	-	3	3	19.05.	19.05.
	Итого:	14	94	108		

6 год обучения

№ занятия	Тема	Теория	Практика	Всего	Дата проведения занятия (план)	Дата проведения занятия (факт)
1.	Вводное занятие Теория: техника безопасности выполнения упражнений. Знакомство с планом работы на год. Практика: общеразвивающие упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног). Промежуточная аттестация.	1	2	3	06.09.	06.09.
2.	Специально физическая подготовка Теория: восстановительные мероприятия - массаж (ручной, вибрационный, точечный). Практика: упражнения для развития гибкости, комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, позвоночника.	1	2	3	13.09.	13.09.
3.	Акробатика Теория: Значение акробатической подготовки в хореографии. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Практика: разминка ОРУ, подводящие упражнения.	1	2	3	20.09.	20.09.
4.	Специально физическая подготовка Теория: простейшие понятия о значении СФП в развитии двигательных способностей и физических качеств. Практика: упражнения для развития гибкости, комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, позвоночника.	1	2	3	27.09.	27.09.
5.	Акробатика Теория: Меры предупреждения травматизма (недопустимость чрезмерных нагрузок), самоконтроль, самостраховка. Практика: разминка ОРУ, равновесие шпагатом с захватом за колено, за голень одной или двумя руками.	1	2	3	04.10.	04.10.
6.	Специально физическая подготовка Теория: влияние физических упражнений на организм человека. Практика: упражнения для развития гибкости, комплексы упражнений на растягивание, сгибание и пригибание туловища с возрастающей амплитудой движения; активные и пассивные упражнения на гибкость с дополнительными отягощениями; упражнения на подвижность позвоночника.	1	2	3	11.10.	11.10.
7.	Акробатика Теория: Основы здорового образа жизни, профилактика вредных привычек. Практика: разминка ОРУ, равновесие шпагатом с наклоном вперёд; шпагат скольжением, прыжком, перемахом из упора лёжа.	1	2	3	18.10.	18.10.
8.	Специально физическая подготовка Упражнения на развитие ловкости (прохождение специальных полос препятствий; подвижные игры; развитие	-	3	3	25.10.	25.10.

	чувства пространства и чувства времени).					
9.	Акробатика Теория: Техника выполнения базовых, простейших элементов акробатики, страховка. Терминология в разминке и акробатике. Практика: разминка ОРУ, мост кольцом, шпагатом, с захватом руками за голень.	1	2	3	01.11.	01.11.
10	Специально физическая подготовка Упражнения на развитие способностей (потягивание из виса на руках; приседания с отягощением; прыжки на месте; многоскоки.	-	3	3	08.11.	08.11.
11	Акробатика Теория: Влияние физических упражнений на основные системы организма. Разминка ОРУ, кувырок назад в стойку на голове, в стойку на руках.	1	2	3	15.11.	15.11.
12	Специально физическая подготовка Упражнения на развитие способностей (отжимания в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног).	-	3	3	22.11.	22.11.
13	Акробатика Теория: Влияние физических упражнений на основные системы организма. Разминка ОРУ, перекидка толчком двумя через стойку, назад в равновесие, вперед и назад через одну руку.	1	2	3	29.11.	29.11.
14	Акробатика Теория: Меры предупреждения травматизма (недопустимость чрезмерных нагрузок), самоконтроль, самостраховка. Разминка ОРУ, перекидка толчком двумя через стойку, назад в равновесие, вперед и назад через одну руку.	1	2	3	06.12.	06.12.
15	Специально физическая подготовка Упражнения на развитие быстроты (эстафеты на короткие дистанции).	-	3	3	13.12.	13.12.
16	Акробатика Теория: меры предупреждения травматизма (недопустимость чрезмерных нагрузок). Разминка ОРУ. Промежуточная аттестация.	1	2	3	20.12.	20.12.
17	Акробатика Теория: меры предупреждения травматизма (недопустимость чрезмерных нагрузок), самоконтроль, самостраховка. Разминка ОРУ, колесо без рук, рондат. Промежуточная аттестация.	1	2	3	27.12.	27.12.
18	Специально физическая подготовка Упражнения на формирование осанки (на выработку навыков концентрации внимания при фиксации заданной позы).	-	3	3	10.01.	10.01.
19	Акробатика Разминка ОРУ, арабское колесо, курбет (варианты).	-	3	3	17.01.	17.01.
20	Акробатика Разминка ОРУ, арабское колесо, курбет (варианты).	-	3	3	24.01.	24.01.
21	Специально физическая подготовка Упражнения на формирование осанки (на выработку навыков четкого чередования напряжения и полного расслабления мышц).	-	3	3	31.01.	31.01.

22	Акробатика Разминка ОРУ, стойки на руках (варианты).	-	3	3	07.02.	07.02.
23	Специально физическая подготовка Упражнения на освоение устойчивых навыков контроля осанки в положении стоя, сидя, в движении.	-	3	3	14.02.	14.02.
24	Акробатика Разминка ОРУ, стойки на локтях, голове, плечах (варианты).	-	3	3	21.02.	21.02.
25	Акробатика Разминка ОРУ, повороты в стойках на руках, голове, локтях (180, 360, 540, 720 градусов).	-	3	3	28.02.	28.02.
26	Специально физическая подготовка Упражнения на развитие быстроты (эстафеты на короткие дистанции).		3	3	07.03.	07.03.
27	Акробатика Разминка ОРУ, вытяжка, вытяжка в стойку на руках.	-	3	3	14.03.	14.03.
28	Акробатика Разминка ОРУ, вытяжка, вытяжка в стойку на руках.	-	3	3	21.03.	21.03.
29	Акробатика Разминка ОРУ, фляк, баттерфляй.	-	3	3	28.03.	28.03.
30	Акробатика Разминка ОРУ, фляк, баттерфляй.	-	3	3	04.04.	04.04.
31	Акробатика Разминка ОРУ, совершенствование выученных акробатических элементов. Соединения элементов акробатики с элементами хореографии.	-	3	3	11.04.	11.04.
32	Промежуточная аттестация. Тестирование. Практическое задание.	1	2	3	18.04.	18.04.
33	Акробатика Разминка ОРУ, акробатические дорожки на основе изученных элементов. Совершенствование выученных акробатических элементов. Соединения элементов акробатики с элементами хореографии.	-	3	3	25.04.	25.04.
34	Акробатика Разминка ОРУ, подготовительные упражнения к сальто вперед и назад.	-	3	3	02.05.	02.05.
35	Акробатика Разминка ОРУ, подготовительные упражнения к сальто вперед и назад.	-	3	3	16.05.	16.05.
36	Акробатика Разминка ОРУ, акробатические дорожки на основе изученных элементов. Совершенствование выученных акробатических элементов. Соединения элементов акробатики с элементами хореографии.	-	3	3	23.05.	23.05.
	Итого:	14	94	108		

Календарный учебный график 7 год обучения

№ занятия	Тема	Теория	Практика	Всего	Дата проведения занятия (план)	Дата проведения занятия (факт)
-----------	------	--------	----------	-------	--------------------------------	--------------------------------

1.	Вводное занятие Теория: Техника безопасности на занятии, при выполнении упражнений. Знакомство с планом работы на год. Практика: разминка – ОРУ (общеразвивающие упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног), подводящие упражнения. Промежуточная аттестация.	1	2	3	07.09.	07.09.
2.	Специально физическая подготовка Теория: восстановительные мероприятия - рекомендации для активного отдыха, на восстановление и расслабления дыхания. Практика: Упражнения для развития силы (сгибание и разгибание рук в упоре лежа (спина прямая), сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами, лежа на животе прогнувшись, руки вверх («качалка»).	1	2	3	14.09.	14.09.
3.	Акробатика Теория: Условия правильного формирования опорно-двигательной системы. Воздействие двигательной активности на организм человека. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика. Особенности травм в процессе занятий акробатикой. Оказание первой доврачебной помощи. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Практика: разминка ОРУ, подводящие упражнения.	1	2	3	21.09.	21.09.
4.	Специально физическая подготовка Теория: СФП - основа поддержания спортивной формы, быстрого овладения техникой упражнений акробатики, достижения высокого уровня функциональных возможностей и способности переносить тренировочные нагрузки. Практика: Упражнения для развития силы (сгибание и разгибание рук в упоре лежа (спина прямая), сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами, лежа на животе прогнувшись, руки вверх («качалка»).	1	2	3	28.09.	28.09.
5.	Акробатика Теория: Меры предупреждения травматизма (недопустимость чрезмерных нагрузок), самоконтроль, самостраховка, страховка. Терминология в акробатике. Практика: разминка ОРУ, совершенствование техники исполнения: различных стоек, упоров, равновесия (на голове, локтях, руках, различные варианты, комбинирование).	1	2	3	05.10.	05.10.
6.	Специально физическая подготовка Теория: СФП - основа поддержания спортивной формы, быстрого овладения техникой упражнений акробатики, достижения высокого уровня функциональных	1	2	3	12.10.	12.10.

	возможностей и способности переносить тренировочные нагрузки. Практика: Упражнения для развития силы приседание на правой, левой ноге («пистолет»), прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением, прыжки из приседа.					
7.	Акробатика Теория: Основы здорового образа жизни, профилактика вредных привычек. Практика: разминка ОРУ, совершенствование техники исполнения: различных стоек, упоров, равновесия (на голове, локтях, руках, различные варианты, комбинирование), они выполняются толчком, силой, махом, с поворотом; с опорой на руках или одной руке, на ноге, плече, голове.	1	2	3	19.10.	19.10.
8.	Специально физическая подготовка Практика: Упражнения для развития гибкости (рывковые движения и круги руками во всех направлениях, наклоны вперед (из любых положений).	-	3	3	26.10.	26.10.
9.	Акробатика Теория: Техника выполнения базовых, простейших элементов акробатики, страховка. Терминология в разминке и акробатике. Практика: разминка ОРУ, совершенствование техники исполнения: колесо без рук, арабское колесо.	1	2	3	02.11.	02.11.
10	Специально физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости «мост», шпагаты, махи ногами из положения стоя, лежа, выкруты в плечевых суставах.	-	3	3	09.11.	09.11.
11	Акробатика Разминка ОРУ, совершенствование техники исполнения: вытяжка, вытяжка в стойку на руках.	-	3	3	16.11.	16.11.
12	Специально физическая подготовка Упражнения для развития прыгучести (прыжки на скакалке простые и с двойным прокрутом, прыжки в длину с места.	-	3	3	23.11.	23.11.
13	Акробатика Разминка ОРУ, совершенствование техники исполнения: флак, рондат-флак.	-	3	3	30.11.	30.11.
14	Акробатика Разминка ОРУ, совершенствование техники исполнения: баттерфляй, бочка.	-	3	3	07.12.	07.12.
15	Специально физическая подготовка Упражнения для развития прыгучести прыжки с места на горку матов (35-50 см), то же на жесткую опору, перепрыгивание через несколько препятствий (высотой 20-40 см).	-	3	3	14.12.	14.12.
16	Акробатика Разминка ОРУ. Подготовительные упражнения к сальто вперед и назад.	1	2	3	21.12.	21.12.

	Промежуточная аттестация.					
17	Акробатика Разминка ОРУ. Подготовительные упражнения к вебстр.	-	3	3	28.12.	28.12.
18	Специально физическая подготовка Упражнения для развития быстроты (пробегание отрезков на скорость, выполнение различных упражнений на время).	-	3	3	11.01.	11.01.
19	Акробатика Разминка ОРУ, Подготовительные упражнения к б-твист.	-	3	3	18.01.	18.01.
20	Акробатика Разминка ОРУ, Подготовительные упражнения к арабскому сальто.	-	3	3	25.01.	25.01.
21	Специально физическая подготовка Упражнения для развития выносливости бег, бег трусцой, многократные повторения упражнений.	-	3	3	01.02.	01.02.
22	Акробатика Разминка ОРУ, Подготовительные упражнения к сегунфай.	-	3	3	08.02.	08.02.
23	Специально физическая подготовка Упражнения для развития выносливости круговая тренировка, чередование беговых, прыжковых, силовых упражнений.	-	3	3	15.02.	15.02.
24	Акробатика Разминка ОРУ, Парные упражнения.	-	3	3	22.02.	22.02.
25	Акробатика Разминка ОРУ, Поддержки — выполняются верхним при опоре на нижнего (на руках, на ногах, на спине, на груди) - с устойчивой фиксацией позы.	-	3	3	01.03.	01.03.
26	Специально физическая подготовка Упражнения для развития ловкости и координации (прыжки через скакалку, скамейку, упражнения на низкой скамейке (разновидности ходьбы, поворотов), упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20-50 см на точность приземления, подвижные игры).		3	3	15.03.	15.03.
27	Акробатика Разминка ОРУ, Парные упражнения. Поддержки.	-	3	3	22.03.	22.03.
28	Акробатика Разминка ОРУ, Парные упражнения. Поддержки.	-	3	3	29.03.	29.03.
29	Акробатика Разминка ОРУ, Парные упражнения. Поддержки.	-	3	3	05.04.	05.04.
30	Акробатика Разминка ОРУ, совершенствование выученных акробатических элементов. Соединения	-	3	3	12.04.	12.04.

	элементов акробатики с элементами хореографии.					
31	Промежуточная аттестация. Тестирование. Практическое задание.	1	2	3	19.04.	19.04.
32	Акробатика Разминка ОРУ, акробатические дорожки на основе изученных элементов. Совершенствование выученных акробатических элементов. Соединения элементов акробатики с элементами хореографии.	-	3	3	26.04.	26.04.
33	Акробатика Разминка ОРУ, акробатические дорожки на основе изученных элементов. Совершенствование выученных акробатических элементов. Соединения элементов акробатики с элементами хореографии.	-	3	3	03.05.	03.05.
34	Акробатика Разминка ОРУ, акробатические дорожки на основе изученных элементов. Совершенствование выученных акробатических элементов. Соединения элементов акробатики с элементами хореографии.	-	3	3	10.05.	10.05.
35	Акробатика Разминка ОРУ, акробатические дорожки на основе изученных элементов. Совершенствование выученных акробатических элементов. Соединения элементов акробатики с элементами хореографии.	-	3	3	17.05.	17.05.
36	Акробатика Разминка ОРУ, акробатические дорожки на основе изученных элементов. Совершенствование выученных акробатических элементов. Соединения элементов акробатики с элементами хореографии.	1	3	3	24.05.	24.05.
	Итого:	9	99	108		

8 год обучения

№ занятия	Тема	Теория	Практика	Всего	Дата проведения занятия (план)	Дата проведения занятия (факт)
1.	Вводное занятие Теория: Здоровый образ жизни – залог успеха. Знакомство с планом работы на год. Практика: разминка – ОРУ (общеразвивающие упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног), подводящие упражнения. Промежуточная аттестация.	1	2	3	07.09.	07.09.

2.	Специально физическая подготовка Теория: восстановительные мероприятия - специализированное питание: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и вовремя тренировки. Практика: упражнения для укрепления мышц плечевого пояса: подтягивания из виса на руках на высокой перекладине.	1	2	3	14.09.	14.09.
3.	Акробатика Теория: особенности травм в процессе занятий акробатикой. Практика: разминка ОРУ, подводящие упражнения. совершенствование техники исполнения изученных акробатических элементов и упражнений.	1	2	3	21.09.	21.09.
4.	Специально физическая подготовка Теория: спортивная подготовка - это целесообразное использование знаний, умений и навыков для достижения высоких результатов. Практика: упражнения для укрепления мышц плечевого пояса: подтягивания из виса на руках на высокой перекладине.	1	2	3	28.09.	28.09.
5.	Акробатика Теория: особенности травм в процессе занятий акробатикой. Практика: Разминка ОРУ. Стойка на голове силой из шпагата.	1	2	3	05.10.	05.10.
6.	Специально физическая подготовка Теория: спортивная подготовка - это целесообразное использование знаний, умений и навыков для достижения высоких результатов. Практика: упражнения для развития силы мышц рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног.	1	2	3	12.10.	12.10.
7.	Акробатика Теория: особенности травм в процессе занятий акробатикой. Оказание первой доврачебной помощи. Спортивный массаж. Практика: разминка ОРУ, стойка на предплечьях: в шпагате, кольцом, мексиканка.	1	2	3	19.10.	19.10.
8.	Специально физическая подготовка Практика: упражнения для укрепления мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения, лежа на спине; «складки»; поднимание ног в висе углом на гимнастической стенке, «качалка».	-	3	3	26.10.	26.10.
9.	Акробатика Теория: особенности травм в процессе занятий акробатикой. Оказание первой доврачебной помощи. Спортивный массаж. Практика: разминка ОРУ, стойка на руках с толчка (одной или двумя),	1	2	3	02.11.	02.11.

	махом.					
10	Специально физическая подготовка. упражнения для укрепления мышц спины: поднимание туловища назад; поднимание ног в висе назад; поднять туловище назад и держать; «лодочка».	-	3	3	09.11.	09.11.
11	Акробатика Разминка ОРУ, совершенствование техники исполнения изученных стоек.	-	3	3	16.11.	16.11.
12	Специально физическая подготовка упражнения для укрепления мышц ног, связок голеностопного сустава: жим на одной ноге «пистолетик»; выпрыгивание на препятствия; через скамейку; в группировке; из приседа; выпрыгивание после кувырков.	-	3	3	23.11.	23.11.
13	Акробатика Разминка ОРУ, равновесие на локте «крокодил».	-	3	3	30.11.	30.11.
14	Акробатика Разминка ОРУ, перекидка назад на колено.	-	3	3	07.12.	07.12.
15	Специально физическая подготовка упражнения для развития выносливости: прыжки с упор присев в упор, лежа; несколько прыжков в темпе.	-	3	3	14.12.	14.12.
16	Акробатика Разминка ОРУ. перекидка вперед и назад со сменой ног, перекидка назад в «ласточку». Промежуточная аттестация.	1	2	3	21.12.	21.12.
17	Акробатика Разминка ОРУ. курбет-фляк.	-	3	3	28.12.	28.12.
18	Специально физическая подготовка упражнения для развития координации: произвольное преодоление сложных препятствий; преодоление полосы препятствий, включающей висы, упоры, сложные прыжки.	-	3	3	11.01.	11.01.
19	Акробатика Разминка ОРУ, рондат -поворот на 180 градусов-рондат, рондат - фляк-фляк.	-	3	3	18.01.	18.01.
20	Акробатика Разминка ОРУ, кувырок назад- фляк, фляк в упор лежа.	-	3	3	25.01.	25.01.
21	Специально физическая подготовка упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие.	-	3	3	01.02.	01.02.
22	Акробатика Разминка ОРУ, отработка изученных акробатических элементов и связок.	-	3	3	08.02.	08.02.

23	Акробатика Разминка ОРУ, подготовительные упражнения к стрекосат.	-	3	3	15.02.	15.02.
24	Акробатика Разминка ОРУ, подготовительные упражнения к корк, гейнер.	-	3	3	22.02.	22.02.
25	Акробатика Разминка ОРУ, стрекосат .	-	3	3	29.02.	29.02.
26	Акробатика Разминка ОРУ, корк, гейнер.		3	3	07.03.	07.03.
27	Акробатика Разминка ОРУ, Подготовительные упражнения к китайскому фляку,	-	3	3	14.03.	14.03.
28	Акробатика Разминка ОРУ, Подготовительные упражнения к китайскому фляку,	-	3	3	21.03.	21.03.
29	Акробатика Разминка ОРУ, отработка изученных элементов китайский фляк, корк, гейнер	-	3	3	28.03.	28.03.
30	Акробатика Разминка ОРУ, совершенствование выученных акробатических элементов. Соединения элементов акробатики с элементами хореографии.	-	3	3	04.04.	04.04.
31	Акробатика Разминка ОРУ, Парные поддержки и стойки: стойка на колене, на согнутой руке, на голове, на прямой руке, на плече, стойки толчком.	-	3	3	11.04.	11.04.
32	Промежуточная аттестация. Тестирование. Практическое задание.	1	2	3	18.04.	18.04.
33	Акробатика Разминка ОРУ, упоры - позы верхнего: упор согнув ноги; упор углом; упор углом вне; высокий угол в упоре; упор на локтях (тело горизонтально); упор на локте (свободная рука в сторону); горизонтальный упор на согнутых руках (тело горизонтально, не опираясь о локти); горизонтальный упор (то же, но на прямых руках); горизонтальный упор на широко разведенных руках; упор руки в стороны (крест) – выполняется, согнув ноги или углом на ступнях нижнего.	-	3	3	25.04.	25.04.
34	Акробатика Разминка ОРУ, акробатические дорожки на основе изученных элементов. Совершенствование выученных акробатических элементов. Соединения элементов акробатики с элементами хореографии.	-	3	3	02.05.	02.05.
35	Акробатика Разминка ОРУ, акробатические дорожки на основе изученных элементов. Совершенствование выученных акробатических элементов. Соединения элементов акробатики с элементами хореографии.	-	3	3	16.05.	16.05.

36	Акробатика Разминка ОРУ, акробатические дорожки на основе изученных элементов. Совершенствование выученных акробатических элементов. Соединения элементов акробатики с элементами хореографии.	-	3	3	23.05.	23.05.
	Итого:	9	99	108		

9 год обучения

№ занятия	Тема	Теория	Практика	Всего	Дата проведения занятия (план)	Дата проведения занятия (факт)
1.	Вводное занятие Теория: Здоровый образ жизни – основа профилактики заболеваний. Знакомство с планом работы на год. Практика: разминка – ОРУ (общеразвивающие упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног). Промежуточная аттестация.	1	2	3	05.09.	05.09.
2.	Специально физическая подготовка Теория: восстановительные мероприятия - положительный эмоциональный фон для тренировки. Практика: упражнения для развития специальных физических качеств: максимальной, статической и взрывной силы (подтягивание, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, приседания, с партнером, в парах, с отягощением, удержание статических положений, с максимальным весом).	1	2	3	12.09.	12.09.
3.	Акробатика Теория: история и виды акробатики. Практика: разминка ОРУ, подводящие упражнения. совершенствование техники исполнения изученных акробатических элементов и упражнений.	1	2	3	19.09.	19.09.
4.	Специально физическая подготовка Теория: дозировка физических упражнений. Практика: упражнения для развития специальных физических качеств: максимальной, статической и взрывной силы (подтягивание, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, приседания, с партнером, в парах, с отягощением, удержание статических положений, с максимальным весом).	1	2	3	26.09.	26.09.
5.	Акробатика Теория: акробатика – польза и противопоказания. Практика: Разминка ОРУ. Стойки на голове, предплечьях, руках, различные варианты и комбинирование.	1	2	3	03.10.	03.10.

6.	Специально физическая подготовка Теория: дозировка физических упражнений. Практика: упражнения для гибкости позвоночного столба, подвижности в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставов (махи, взмахи, наклоны, шпагаты, выкруты, мосты, в парах и в группах).	1	2	3	10.10.	10.10.
7.	Акробатика Теория: акробатика – польза и противопоказания. Практика: Разминка ОРУ. Стойки на голове, предплечьях, руках, различные варианты и комбинирование.	1	2	3	17.10.	17.10.
8.	Специально физическая подготовка Практика: упражнения координационной сложности и вестибулярной устойчивости.	-	3	3	24.10.	24.10.
9.	Акробатика Теория: виды акробатики. Практика: Стойки на голове, предплечьях, руках, различные варианты и комбинирование, переходы из одной стойки в другую.	1	2	3	31.10.	31.10.
10	Специально физическая подготовка. упражнения для сохранения равновесия и балансирования.	-	3	3	07.11.	07.11.
11	Акробатика Разминка ОРУ, стойки на голове, предплечьях, руках, различные варианты и комбинирование, переходы из одной стойки в другую.	-	3	3	14.11.	14.11.
12	Специально физическая подготовка упражнения на скорость, выполняемые всем телом или различными частями тела с различными усилиями и двигательными режимами (для рук, ног, туловища).	-	3	3	21.11.	21.11.
13	Акробатика Разминка ОРУ, фронтальное равновесие шпагатом.	-	3	3	28.11.	28.11.
14	Акробатика Разминка ОРУ, фронтальное равновесие шпагатом. Промежуточная аттестация.	1	2	3	05.12.	05.12.
15	Специально физическая подготовка упражнения для развития силовой, скоростно-силовой, координационной выносливости и вестибулярной выносливости с различными интервалами отдыха и продолжительности.	-	3	3	12.12.	12.12.
16	Акробатика Разминка ОРУ. стойка «мексиканка» и ее варианты.	-	3	3	19.12.	19.12.
17	Акробатика Разминка ОРУ. стойка «мексиканка» и ее варианты.	-	3	3	26.12.	26.12.

18	Специально физическая подготовка упражнения на точность движений (поддержки, броски, прыжки). Сочетание движений различными частями тела (однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноименные и разноименные движения различными частями тела, в разных плоскостях).	-	3	3	16.01.	16.01.
19	Акробатика Разминка ОРУ, каскад прыжков, сальто вперед.	-	3	3	23.01.	23.01.
20	Акробатика Разминка ОРУ, каскад прыжков, сальто вперед.	-	3	3	30.01.	30.01.
21	Специально физическая подготовка упражнения на точность движений (поддержки, броски, прыжки). Сочетание движений различными частями тела (однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноименные и разноименные движения различными частями тела, в разных плоскостях).	-	3	3	06.02.	06.02.
22	Акробатика Разминка ОРУ, переворот без рук вперед.	-	3	3	13.02.	13.02.
23	Акробатика Разминка ОРУ, переворот без рук вперед.	-	3	3	20.02.	20.02.
24	Акробатика Разминка ОРУ, куберт и его варианты.	-	3	3	27.02.	27.02.
25	Акробатика Разминка ОРУ, куберт и его варианты	-	3	3	06.03.	06.03.
26	Акробатика Разминка ОРУ, упражнение стрекосат.		3	3	13.03.	13.03.
27	Акробатика Разминка ОРУ, упражнение стрекосат, спичак.	-	3	3	20.03.	20.03.
28	Акробатика Разминка ОРУ, упражнение гейнер.	-	3	3	27.03.	27.03.
29	Акробатика Разминка ОРУ, упражнение гейнер, китайский фляк.	-	3	3	03.04.	03.04.
30	Акробатика Разминка ОРУ, совершенствование выученных акробатических элементов. Соединения элементов акробатики с элементами хореографии.	-	3	3	10.04.	10.04.
31	Акробатика Разминка ОРУ, парные поддержки и стойки: равновесия на коленях, стойки плечами на руках лежащего нижнего, упоры согнув ноги и углом у лежащего и стоящего партнера, вход с бедра.	-	3	3	17.04.	17.04.
32	Промежуточная аттестация. Тестирование.	1	2	3	24.04.	24.04.

	Практическое задание.					
33	Акробатика Разминка ОРУ, бросковые упражнения: кувырок назад по спине партнера, перевороты через партнера. Соединения элементов акробатики с элементами хореографии.	-	3	3	08.05.	08.05.
34	Акробатика Разминка ОРУ, акробатические дорожки на основе изученных элементов. Совершенствование выученных акробатических элементов. Соединения элементов акробатики с элементами хореографии.	-	3	3	15.05.	15.05.
35	Акробатика Разминка ОРУ, акробатические дорожки на основе изученных элементов. Совершенствование выученных акробатических элементов. Соединения элементов акробатики с элементами хореографии.	-	3	3	22.05.	22.05.
36	Акробатика Разминка ОРУ, акробатические дорожки на основе изученных элементов. Совершенствование выученных акробатических элементов. Соединения элементов акробатики с элементами хореографии.	-	3	3	29.05.	29.05.
	Итого:	9	99	108		

10 год обучения

№ занятия	Тема	Теория	Практика	Всего	Дата проведения занятия (план)	Дата проведения занятия (факт)
1.	Вводное занятие Теория: Знакомство с планом работы на год. Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Практика: разминка – ОРУ (общеразвивающие упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног). Промежуточная аттестация.	1	2	3	04.09	04.09
2.	Специально физическая подготовка Теория: Профессионально-прикладная физическая подготовка. Практика: упражнения для развития специальных физических качеств: максимальной, статической и взрывной силы (подтягивание, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, приседания, с партнером, в парах, с отягощением, удержание статических положений, с максимальным весом).	1	2	3	11.09	11.09

3.	Акробатика Теория: основные группы и подвиды акробатики. Практика: разминка ОРУ, подводящие упражнения. совершенствование техники исполнения изученных акробатических элементов и упражнений.	1	2	3	18.09	18.09
4.	Специально физическая подготовка Теория: Интенсивность физических нагрузок. Практика: упражнения для развития специальных физических качеств: максимальной, статической и взрывной силы (подтягивание, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, приседания, с партнером, в парах, с отягощением, удержание статических положений, с максимальным весом).	1	2	3	25.09	25.09
5.	Акробатика Теория: основные группы и подвиды акробатики. Практика: Разминка ОРУ. Стойки на голове, предплечьях, руках, различные варианты и комбинирование.	1	2	3	02.10	02.10
6.	Специально физическая подготовка. Практика: упражнения для гибкости позвоночного столба, подвижности в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставов (махи, взмахи, наклоны, шпагаты, выкруты, мосты, в парах и в группах).	1	2	3	09.10	09.10
7.	Акробатика. Практика: Разминка ОРУ. Стойки на голове, предплечьях, руках, различные варианты и комбинирование.	1	2	3	16.10	16.10
8.	Специально физическая подготовка Практика: упражнения координационной сложности и вестибулярной устойчивости.	-	3	3	23.10	23.10
9.	Акробатика. Практика: Стойки на голове, предплечьях, руках, различные варианты и комбинирование, переходы из одной стойки в другую.	1	2	3	30.09	30.09
10	Специально физическая подготовка. упражнения для сохранения равновесия и балансирования.	-	3	3	06.11	06.11
11	Акробатика Разминка ОРУ, стойки на голове, предплечьях, руках, различные варианты и комбинирование, переходы из одной стойки в другую.	-	3	3	13.11	13.11
12	Специально физическая подготовка упражнения на скорость, выполняемые всем телом или различными частями тела с различными усилиями и двигательными режимами (для рук, ног, туловища).	-	3	3	20.11	20.11

13	Акробатика Разминка ОРУ, фронтальное равновесие шпагатом.	-	3	3	27.11	27.11
14	Акробатика Разминка ОРУ, фронтальное равновесие шпагатом. Промежуточная аттестация.	1	2	3	04.12	04.12
15	Специально физическая подготовка упражнения для развития силовой, скоростно-силовой, координационной выносливости и вестибулярной выносливости с различными интервалами отдыха и продолжительности.	-	3	3	11.12	11.12
16	Акробатика Разминка ОРУ. стойка «мексиканка» и ее варианты.	-	3	3	18.12	18.12
17	Акробатика Разминка ОРУ. стойка «мексиканка» и ее варианты.	-	3	3	25.12	25.12
18	Специально физическая подготовка упражнения на точность движений (поддержки, броски, прыжки). Сочетание движений различными частями тела (однаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноименные и разноименные движения различными частями тела, в разных плоскостях).	-	3	3	15.01	15.01
19	Акробатика Разминка ОРУ, каскад прыжков, сальто вперед.	-	3	3	22.01	22.01
20	Акробатика Разминка ОРУ, каскад прыжков, сальто вперед.	-	3	3	29.01	29.01
21	Специально физическая подготовка упражнения на точность движений (поддержки, броски, прыжки). Сочетание движений различными частями тела (однаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноименные и разноименные движения различными частями тела, в разных плоскостях).	-	3	3	05.02	05.02
22	Акробатика Разминка ОРУ, переворот без рук вперед.	-	3	3	12.02	12.02
23	Акробатика Разминка ОРУ, переворот без рук вперед.	-	3	3	19.02	19.02
24	Акробатика Разминка ОРУ, Переворот вперед с опорой на руки и на голову (копфшпрунг).	-	3	3	26.02	26.02
25	Акробатика Разминка ОРУ, Переворот вперед с опорой на руки и на голову (копфшпрунг).	-	3	3	05.03	05.03
26	Акробатика Разминка ОРУ, Переворот вперед с		3	3	12.03	12.03

	опорой на прямые руки (фордершпрунг).					
27	Акробатика Разминка ОРУ, Переворот вперед с опорой на прямые руки (фордершпрунг)	-	3	3	19.03	19.03
28	Акробатика Разминка ОРУ, Заднее группированное сальто.	-	3	3	26.03	26.03
29	Акробатика Разминка ОРУ, Заднее группированное сальто, китайский фляк.	-	3	3	02.04	02.04
30	Акробатика Разминка ОРУ, совершенствование выученных акробатических элементов. Соединения элементов акробатики с элементами хореографии.	-	3	3	09.04	09.04
31	Акробатика Разминка ОРУ, виды хватов, парные поддержки и стойки: равновесия на коленях, стойки плечами на руках лежащего нижнего, упоры согнув ноги и углом у лежащего и стоящего партнера, вход с бедра.	-	3	3	16.04	16.04
32	Промежуточная аттестация. Тестирование. Практическое задание.	1	2	3	23.04	23.04
33	Акробатика Разминка ОРУ, бросковые упражнения: полупереворот назад со спины, полет дугой, кувырок назад по спине партнера, перевороты через партнера. Соединения элементов акробатики с элементами хореографии.	-	3	3	30.04	30.04
34	Акробатика Разминка ОРУ, бросковые упражнения полупереворот назад из виса. Акробатические дорожки на основе изученных элементов. Совершенствование выученных акробатических элементов. Соединения элементов акробатики с элементами хореографии.	-	3	3	07.05	07.05
35	Акробатика Разминка ОРУ, акробатические дорожки на основе изученных элементов. Совершенствование выученных акробатических элементов. Соединения элементов акробатики с элементами хореографии.	-	3	3	14.05	14.05
36	Акробатика Разминка ОРУ, акробатические дорожки на основе изученных элементов. Совершенствование выученных акробатических элементов. Соединения элементов акробатики с элементами хореографии.	-	3	3	21.05	21.05
	Итого:	9	99	108		

11 год обучения

№ занятия	Тема	Теория	Практика	Всего	Дата проведения занятия (план)	Дата проведения занятия (факт)
1.	Вводное занятие Теория: Знакомство с планом работы на год. Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Практика: разминка – ОРУ (общеразвивающие упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног). Промежуточная аттестация.	1	2	3	03.09	03.09
2.	Специально физическая подготовка Теория: Польза и вред физических нагрузок. Практика: упражнения для развития специальных физических качеств: максимальной, статической и взрывной силы (подтягивание, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, приседания, с партнером, в парах, с отягощением, удержание статических положений, с максимальным весом).	1	2	3	10.09	10.09
3.	Акробатика Теория: польза и противопоказания занятий акробатикой. Практика: разминка ОРУ, подводящие упражнения. совершенствование техники исполнения изученных акробатических элементов и упражнений.	1	2	3	17.09	17.09
4.	Специально физическая подготовка Теория: Польза и вред физических нагрузок. Практика: упражнения для развития специальных физических качеств: максимальной, статической и взрывной силы (подтягивание, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, приседания, с партнером, в парах, с отягощением, удержание статических положений, с максимальным весом).	1	2	3	24.09	24.09
5.	Акробатика Теория: польза и противопоказания занятий акробатикой. Практика: Разминка ОРУ. Стойки на голове, предплечьях, руках, различные варианты и комбинирование.	1	2	3	01.10	01.10
6.	Специально физическая подготовка. Практика: упражнения для гибкости позвоночного столба, подвижности в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставов (махи, взмахи, наклоны, шпагаты, выкруты, мосты, в парах и в группах).	1	2	3	08.10	08.10
7.	Акробатика. Практика: Разминка ОРУ. Стойки на голове, предплечьях, руках, различные варианты и комбинирование.	1	2	3	15.10	15.10

8.	Специально физическая подготовка Практика: упражнения координационной сложности и вестибулярной устойчивости.	-	3	3	22.10	22.10
9.	Акробатика. Практика: Стойки на голове, предплечьях, руках, различные варианты и комбинирование, переходы из одной стойки в другую.	1	2	3	29.09	29.09
10	Специально физическая подготовка. упражнения для сохранения равновесия и балансирования.	-	3	3	05.11	05.11
11	Акробатика Разминка ОРУ, стойки на голове, предплечьях, руках, различные варианты и комбинирование, переходы из одной стойки в другую.	-	3	3	12.11	12.11
12	Специально физическая подготовка упражнения на скорость, выполняемые всем телом или различными частями тела с различными усилиями и двигательными режимами (для рук, ног, туловища).	-	3	3	19.11	19.11
13	Акробатика Разминка ОРУ, фронтальное равновесие шпагатом.	-	3	3	26.11	26.11
14	Акробатика Разминка ОРУ, фронтальное равновесие шпагатом. Промежуточная аттестация.	1	2	3	03.12	03.12
15	Специально физическая подготовка упражнения для развития силовой, скоростно-силовой, координационной выносливости и вестибулярной выносливости с различными интервалами отдыха и продолжительности.	-	3	3	10.12	10.12
16	Акробатика Разминка ОРУ. стойка «мексиканка» и ее варианты.	-	3	3	18.12	18.12
17	Акробатика Разминка ОРУ. стойка «мексиканка» и ее варианты.	-	3	3	17.12	17.12
18	Специально физическая подготовка упражнения на точность движений (поддержки, броски, прыжки). Сочетание движений различными частями тела (однаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноименные и разноименные движения различными частями тела, в разных плоскостях).	-	3	3	24.12	24.12
19	Акробатика Разминка ОРУ, каскад прыжков, подготовительные упражнения к перевороту без рук	-	3	3	14.01	14.01
20	Акробатика Разминка ОРУ, каскад прыжков, подготовительные упражнения к перевороту без рук	-	3	3	28.01	28.01

21	Специально физическая подготовка упражнения на точность движений (поддержки, броски, прыжки). Сочетание движений различными частями тела (однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноименные и разноименные движения различными частями тела, в разных плоскостях).	-	3	3	04.02	04.02
22	Акробатика Разминка ОРУ, переворот без рук вперед.	-	3	3	11.02	11.02
23	Акробатика Разминка ОРУ, переворот без рук вперед.	-	3	3	18.02	18.02
24	Акробатика Разминка ОРУ, Переворот вперед с опорой на руки и на голову (копфшпрунг).	-	3	3	25.02	25.02
25	Акробатика Разминка ОРУ, Переворот вперед с опорой на руки и на голову (копфшпрунг).	-	3	3	04.03	04.03
26	Акробатика Разминка ОРУ, Переворот вперед с опорой на прямые руки (фордершпрунг).		3	3	11.03	11.03
27	Акробатика Разминка ОРУ, Переворот вперед с опорой на прямые руки (фордершпрунг)	-	3	3	18.03	18.03
28	Акробатика Разминка ОРУ, Заднее группированное сальто.	-	3	3	25.03	25.03
29	Акробатика Разминка ОРУ, Заднее группированное сальто, китайский фляк.	-	3	3	01.04	01.04
30	Акробатика Разминка ОРУ, совершенствование выученных акробатических элементов. Соединения элементов акробатики с элементами хореографии.	-	3	3	08.04	08.04
31	Акробатика Разминка ОРУ, виды хватов, парные поддержки и стойки: равновесия на коленях, стойки плечами на руках лежащего нижнего, упоры согнув ноги и углом у лежащего и стоящего партнера, вход с бедра.	-	3	3	15.04	15.04
32	Промежуточная аттестация. Тестирование. Практическое задание.	1	2	3	22.04	22.04
33	Акробатика Разминка ОРУ, бросковые упражнения: полупереворот назад со спины, полет дугой, кувырок назад по спине партнера, перевороты через партнера. Соединения элементов акробатики с элементами хореографии.	-	3	3	29.04	29.04
34	Акробатика Разминка ОРУ, бросковые упражнения полупереворот назад из вися. Акробатические дорожки на основе изученных элементов.	-	3	3	06.05	06.05

	Совершенствование выученных акробатических элементов. Соединения элементов акробатики с элементами хореографии.					
35	Акробатика Разминка ОРУ, акробатические дорожки на основе изученных элементов. Совершенствование выученных акробатических элементов. Соединения элементов акробатики с элементами хореографии.	-	3	3	13.05	13.05
36	Акробатика Разминка ОРУ, акробатические дорожки на основе изученных элементов. Совершенствование выученных акробатических элементов. Соединения элементов акробатики с элементами хореографии.	-	3	3	20.05	20.05
	Итого:	9	99	108		

2.2. Условия реализации программы

Все занятия проводятся на базе Дворца творчества детей и молодежи. Для успешной реализации программы необходим просторный, хорошо проветриваемый спортивный зал (балетный класс).

Спортивный зал (балетный класс) должен быть оснащен:

- акробатический ковер;
- гимнастические маты;
- гимнастический снаряд - баллон;
- специальная обувь для занятий и форма одежды;
- соответствующий современным требованиям магнитофон или музыкальный центр.

Кадровое обеспечение

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «акробатика в хореографии» реализуется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование по направлению «физическая культура и спорт», и отвечающими пункту 3.1 профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Или лицами, получающими высшее или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» в случае рекомендации аттестационной комиссии и соблюдения требований, предусмотренных квалификационными справочниками.

2.3. Формы контроля

Целью педагогического контроля является: оценка состояния процесса в соответствии с планируемым, коррекция процесса и выстраивание индивидуальной линии развития каждого учащегося.

Определение результатов уровня обученности учащихся определяется средствами педагогического контроля. В практике работы применяются три вида контроля: входная диагностика, промежуточная аттестация и итоговая диагностика. Все виды контроля проводятся с использованием контрольно-измерительных материалов (приложения №2, №3, №4). Результат заносится в диагностическую карту предметных результатов для последующего сравнительного контроля (Приложение №1)

Входная диагностика

Целью входной диагностики является - выявление исходного уровня подготовки обучающихся, определение направления и формы индивидуальной работы. Проводится входная диагностика в начале обучения и позволяет определить уровень развития каждого ребенка, выявить его возможности и способности.

Текущий контроль

Целью текущего контроля является - определение степени усвоения детьми учебного материала и уровня их подготовки, повысить ответственность и заинтересованность обучающихся в усвоении материала, своевременно выявлять отстающих, а также опережающих обучение для наиболее эффективного подбора методов и средств обучения. По мере прохождения тем учебной программы проводятся срезы знаний. Учащиеся

выполняют задания разного уровня сложности. Результаты оцениваются по пятибалльной системе и фиксируются в журнале. Эти результаты учитываются при определении среднего балла по журналу.

Оценки в журнал выставляются по традиционной пятибалльной системе, наиболее доступной и понятной детям.

Оценка «5» - соответствует оптимальному уровню освоения программного материала. Характеризуется высоким темпом учебной деятельности, устойчивым интересом, потребностью в творческих действиях, полным усвоением теоретического и практического материала по данной теме или разделу.

Оценка «4» - соответствует допустимому уровню освоения программного материала. Характеризуется средним темпом учебной деятельности, неустойчивым интересом, потребностью в творческих действиях, усвоением теоретического и практического материала по данной теме или разделу с частичной помощью педагога.

Оценка «3» соответствует критическому уровню освоения программного материала. Характеризуется темпом учебной деятельности на уровне «ниже среднего», ее исполнительским характером, частичным усвоением теоретического и практического материала, через показ педагога.

Оценка «2» в журнал не выставляется в воспитательных целях.

Следует отметить, что знания по теории у детей дошкольного возраста, в силу их возрастных особенностей можно оценить только в форме устного опроса. Теоретические знания проверяются педагогом в процессе учебных занятий и результаты фиксируются в журнале, а также при выполнении тестовых практических заданий учитываются ответы на вопросы теории в точках контроля.

Примечание: содержание контрольно-измерительных материалов может корректироваться педагогом (по согласованию с методической службой) по мере необходимости в соответствии с изменениями в календарно-

тематическом плане, с учетом индивидуальных особенностей участников учебной группы.

Промежуточная аттестация

Целью промежуточной аттестации является - определение степени освоения обучающихся учебного материала. Проводится по окончании первого полугодия каждого из годов обучения на контрольных занятиях. А также промежуточная аттестация проводится в конце каждого года обучения. Результаты этого контроля являются основанием для перевода учащихся на следующий год обучения. Так же промежуточная аттестация проводится в начале каждого года обучения для определения остаточных знаний учащихся. Все показатели заносятся в карту промежуточного контроля.

Итоговая диагностика

Целью итоговой диагностики является - определение степени достижения результатов обучения, закрепление знаний, ориентация учащихся на дальнейшее обучение. Осуществляется в конце освоения программы, результаты заносятся в диагностическую карту контроля учащихся.

Кроме оценки знаний, умений и навыков в хореографии необходимо 1 раз в год проводить оценку метапредметных результатов, личностного и нравственного потенциала учащихся. Для этого используется метод наблюдений, метод решения проблемных ситуаций, игровой метод. Анализируя, полученные данные по каждой ученице педагог фиксирует их в карте овладения универсальными учебными действиями и в карте формирования личностного потенциала учащихся, что позволяет в течение срока обучения отслеживать, корректировать, воспитывать и формировать положительные качества учениц.

Критерии оценки метапредметных результатов:

5 баллов - оптимальный уровень – умение проявляется во всех видах деятельности;

4 балла – допустимый уровень - умение проявляется частично;

3 балла – критический уровень – умение не проявляется.

2.4. Оценочные материалы

- Диагностическая карта входной диагностики (Приложение №2);
- Диагностическая карта промежуточной аттестации (Приложение №2);
- Диагностическая карта итоговой диагностики (Приложение №2);
- Диагностические материалы оценки метапредметных результатов (Приложение №3);

Характеристика оценочных материалов программы

№	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Виды контроля
1.	Определение исходного уровня сформированности физической и двигательной подготовки	Тестирование. Практическая работа	Первоначальные теоретические и практические знания, умения и навыки.	Оптимальный уровень (8 - 10 баллов) умеет воспроизвести самостоятельно Допустимый уровень (5 - 7 баллов) умеет воспроизвести с незначительными ошибками Критический уровень (4 и менее) умеет воспроизвести в основном с помощью педагога	Входная диагностика
2.	Определение уровня сформированности предметных навыков учащихся.	Тестирование. Практическая работа	Сформированность теоретических знаний. Применение практических знаний, изученных за данный период.	Оптимальный уровень (12-15 баллов) умеет воспроизвести самостоятельно Допустимый уровень (7-11 баллов) умеет воспроизвести с незначительными ошибками Критический уровень (6 и менее) умеет воспроизвести в основном с помощью педагога	Промежуточная аттестация

3.	Определени я соответстви я предметных навыков учащихся полученных в процессе освоения учебного материала 1 года обучения	Тестирование. Практическая работа	Сформирован- ность теоретических знаний, практических навыков учащихся, изученных за данный период.	Оптимальный уровень (12-15 баллов) умеет воспроизвести самостоятельно	Промежуточная аттестация
				Допустимый уровень (7-11 баллов) умеет воспроизвести с незначительными ошибками	
				Критический уровень (6 и менее) умеет воспроизвести в основном с помощью педагога	
	1	Тестирование. Практическая работа	Проверка остаточных знаний	Оптимальный уровень (8 - 10 баллов) умеет воспроизвести самостоятельно	
				Допустимый уровень (5 - 7 баллов) умеет воспроизвести с незначительными ошибками	
				Критический уровень (4 и менее) умеет воспроизвести в основном с помощью педагога	
2	Определени е уровня сформирова нности теоретическ ой, физической и хореографи ческой подготовки	Тестирование. Практическая работа	Применение практических знаний, изученных за данный период.	Оптимальный уровень (12-15 баллов) умеет воспроизвести самостоятельно	
				Допустимый уровень (7-11 баллов) умеет воспроизвести с незначительными ошибками	
				Критический уровень (6 и менее) умеет воспроизвести в основном с помощью педагога	
3	Определени	Тестирование.	Сформирован-	Оптимальный уровень	П р о

	я соответствии предметных навыков учащихся полученных в процессе освоения учебного материала 2 года обучения	Практическая работа	ность теоретических знаний, практических навыков и мотивация к продолжению изучения вида деятельности.	(12-15 баллов) умеет воспроизвести самостоятельно Допустимый уровень (7-11 баллов) умеет воспроизвести с незначительными ошибками Критический уровень (6 и менее) умеет воспроизвести в основном с помощью педагога	
4	Определение метапредметного развития учащихся рамках программного материала	Наблюдение, коллективные игры, игры на общение, проблемные ситуации.	Учебно-организационные умения и навыки. Познавательный интерес.	Оптимальный уровень (15-13 баллов) - проявляются во всех видах деятельности. Допустимый уровень (12-11 баллов)- проявляются частично. Критический уровень (10 баллов и менее)- не проявляются.	Промежуточная аттестация
1	Определение исходного уровня сформированности теоретической, физической и хореографической подготовки	Тестирование. Практическая работа	Проверка остаточных знаний	Оптимальный уровень (8 - 10 баллов) умеет воспроизвести самостоятельно Допустимый уровень (5 - 7 баллов) умеет воспроизвести с незначительными ошибками Критический уровень (4 и менее) умеет воспроизвести в основном с помощью педагога	
2	Определение уровня сформированности предметных навыков учащихся.	Тестирование. Практическая работа	Применение практических знаний, изученных за данный период.	Оптимальный уровень (12-15 баллов) умеет воспроизвести самостоятельно Допустимый уровень (7-11 баллов) умеет воспроизвести с незначительными ошибками Критический уровень (6 и менее) умеет воспроизвести в основном с помощью педагога	Промежуточная аттестация
3	Определение	Тестирование.	Сформирован-	Оптимальный уровень	

	я соответствии предметных навыков учащихся полученных в процессе освоения учебного материала 3 года обучения	Практическая работа	ность теоретических знаний, практических навыков и мотивация к продолжению изучения вида деятельности.	(12-15 баллов) умеет воспроизвести самостоятельно Допустимый уровень (7-11 баллов) умеет воспроизвести с незначительными ошибками Критический уровень (6 и менее) умеет воспроизвести в основном с помощью педагога	
1	Определение исходного уровня сформированности теоретической, физической и хореографической подготовки	Тестирование. Практическая работа	Проверка остаточных знаний	Оптимальный уровень (8 - 10 баллов) умеет воспроизвести самостоятельно Допустимый уровень (5 - 7 баллов) умеет воспроизвести с незначительными ошибками Критический уровень (4 и менее) умеет воспроизвести в основном с помощью педагога	Промежуточная аттестация
2	Определение уровня сформированности предметных навыков учащихся.	Тестирование. Практическая работа	Применение практических знаний, изученных за данный период.	Оптимальный уровень (12-15 баллов) умеет воспроизвести самостоятельно Допустимый уровень (7-11 баллов) умеет воспроизвести с незначительными ошибками Критический уровень (6 и менее) умеет воспроизвести в основном с помощью педагога	Промежуточная аттестация
3	Определение соответствии предметных навыков учащихся полученных в процессе освоения учебного материала 4	Тестирование. Практическая работа	Сформированность теоретических знаний, практических навыков и мотивация к продолжению изучения вида деятельности.	Оптимальный уровень (12-15 баллов) умеет воспроизвести самостоятельно Допустимый уровень (7-11 баллов) умеет воспроизвести с незначительными ошибками Критический уровень (6 и менее) умеет воспроизвести в основном с помощью	Промежуточная аттестация

	года обучения			педагога	
1	Определение исходного уровня сформированности теоретической, физической и хореографической подготовки	Тестирование. Практическая работа	Проверка остаточных знаний	Оптимальный уровень (8 - 10 баллов) умеет воспроизвести самостоятельно	
				Допустимый уровень (5 - 7 баллов) умеет воспроизвести с незначительными ошибками	
				Критический уровень (4 и менее) умеет воспроизвести в основном с помощью педагога	
2	Определение уровня сформированности предметных навыков учащихся.	Тестирование. Практическая работа	Применение практических знаний, изученных за данный период.	Оптимальный уровень (12-15 баллов) умеет воспроизвести самостоятельно	
				Допустимый уровень (7-11 баллов) умеет воспроизвести с незначительными ошибками	
				Критический уровень (6 и менее) умеет воспроизвести в основном с помощью педагога	
3	Определение соответствия предметных навыков учащихся полученных в процессе освоения учебного материала 5 года обучения	Тестирование. Практическая работа	Сформированность теоретических знаний, практических навыков и мотивация к продолжению изучения вида деятельности.	Оптимальный уровень (12-15 баллов) умеет воспроизвести самостоятельно	Промежуточная аттестация
				Допустимый уровень (7-11 баллов) умеет воспроизвести с незначительными ошибками	
				Критический уровень (6 и менее) умеет воспроизвести в основном с помощью педагога	
4	Определение метапредметного развития учащихся рамках программного материала	Наблюдение, коллективные игры, игры на общение, проблемные ситуации.	Учебно-организационные умения и навыки. Познавательный интерес.	Оптимальный уровень (15-13 баллов) - проявляются во всех видах деятельности.	Промежуточная аттестация
				Допустимый уровень (12-11 баллов)- проявляются частично.	
				Критический уровень	

				(10 баллов и менее)- не проявляются.	
1	Определение исходного уровня сформированности теоретической, физической и хореографической подготовки	Тестирование. Практическая работа	Проверка остаточных знаний	Оптимальный уровень (8 - 10 баллов) умеет воспроизвести самостоятельно Допустимый уровень (5 - 7 баллов) умеет воспроизвести с незначительными ошибками Критический уровень (4 и менее) умеет воспроизвести в основном с помощью педагога	Промежуточная аттестация
2	Определение уровня сформированности предметных навыков учащихся.	Тестирование. Практическая работа	Применение практических знаний, изученных за данный период.	Оптимальный уровень (12-15 баллов) умеет воспроизвести самостоятельно Допустимый уровень (7-11 баллов) умеет воспроизвести с незначительными ошибками Критический уровень (6 и менее) умеет воспроизвести в основном с помощью педагога	
3	Определение соответствия предметных навыков учащихся полученных в процессе освоения учебного материала 6 года обучения	Тестирование. Практическая работа	Сформированность теоретических знаний, практических навыков и мотивация к продолжению изучения вида деятельности.	Оптимальный уровень (12-15 баллов) умеет воспроизвести самостоятельно Допустимый уровень (7-11 баллов) умеет воспроизвести с незначительными ошибками Критический уровень (6 и менее) умеет воспроизвести в основном с помощью педагога	
1	Определение исходного уровня сформированности теоретической, физической	Тестирование. Практическая работа	Проверка остаточных знаний	Оптимальный уровень (8 - 10 баллов) умеет воспроизвести самостоятельно Допустимый уровень (5 - 7 баллов) умеет воспроизвести с незначительными ошибками	Промежуточная аттестация

	и хореографической подготовки			Критический уровень (4 и менее) умеет воспроизвести в основном с помощью педагога	
2	Определение уровня сформированности предметных навыков учащихся.	Тестирование. Практическая работа	Применение практических знаний, изученных за данный период.	Оптимальный уровень (12-15 баллов) умеет воспроизвести самостоятельно Допустимый уровень (7-11 баллов) умеет воспроизвести с незначительными ошибками Критический уровень (6 и менее) умеет воспроизвести в основном с помощью педагога	Промежуточная аттестация
3	Определение соответствия предметных навыков учащихся полученных в процессе освоения учебного материала 7 года обучения	Тестирование. Практическая работа	Сформированность теоретических знаний, практических навыков и мотивация к продолжению изучения вида деятельности.	Оптимальный уровень (12-15 баллов) умеет воспроизвести самостоятельно Допустимый уровень (7-11 баллов) умеет воспроизвести с незначительными ошибками Критический уровень (6 и менее) умеет воспроизвести в основном с помощью педагога	Промежуточная аттестация
1	Определение исходного уровня сформированности теоретической, физической и хореографической подготовки	Тестирование. Практическая работа	Проверка остаточных знаний	Оптимальный уровень (8 - 10 баллов) умеет воспроизвести самостоятельно Допустимый уровень (5 - 7 баллов) умеет воспроизвести с незначительными ошибками Критический уровень (4 и менее) умеет воспроизвести в основном с помощью педагога	
2	Определение уровня сформированности предметных навыков	Тестирование. Практическая работа	Применение практических знаний, изученных за данный период.	Оптимальный уровень (12-15 баллов) умеет воспроизвести самостоятельно Допустимый уровень (7-11 баллов) умеет воспроизвести с	

	учащихся.			незначительными ошибками	
				Критический уровень (6 и менее) умеет воспроизвести в основном с помощью педагога	
3	Определени я соответстви я предметных навыков учащихся полученных в процессе освоения учебного материала 8 года обучения	Тестирование. Практическая работа	Сформирован- ность теоретических знаний, практических навыков и мотивация к продолжению изучения вида деятельности.	Оптимальный уровень (12-15 баллов) умеет воспроизвести самостоятельно Допустимый уровень (7-11 баллов) умеет воспроизвести с незначительными ошибками Критический уровень (6 и менее) умеет воспроизвести в основном с помощью педагога	Промежуточная аттестация
1	Определени е исходного уровня сформирова нности теоретическ ой, физической и хореографи ческой подготовки	Тестирование. Практическая работа	Проверка остаточных знаний	Оптимальный уровень (8 - 10 баллов) умеет воспроизвести самостоятельно Допустимый уровень (5 - 7 баллов) умеет воспроизвести с незначительными ошибками Критический уровень (4 и менее) умеет воспроизвести в основном с помощью педагога	
2	Определени е уровня сформирова нности предметных навыков учащихся.	Тестирование. Практическая работа	Применение практических знаний, изученных за данный период.	Оптимальный уровень (12-15 баллов) умеет воспроизвести самостоятельно Допустимый уровень (7-11 баллов) умеет воспроизвести с незначительными ошибками Критический уровень (6 и менее) умеет воспроизвести в основном с помощью педагога	Промежуточная аттестация
3	Определени я соответстви я	Тестирование. Практическая работа	Сформирован- ность теоретических знаний,	Оптимальный уровень (12-15 баллов) умеет воспроизвести самостоятельно Допустимый уровень	

	предметных навыков учащихся полученных в процессе освоения учебного материала 9 года обучения		практических навыков и мотивация к продолжению изучения вида деятельности.	(7-11 баллов) умеет воспроизвести с незначительными ошибками Критический уровень (6 и менее) умеет воспроизвести в основном с помощью педагога	
1	Определение исходного уровня сформированности теоретической, физической и хореографической подготовки	Тестирование. Практическая работа	Проверка остаточных знаний	Оптимальный уровень (8 - 10 баллов) умеет воспроизвести самостоятельно Допустимый уровень (5 - 7 баллов) умеет воспроизвести с незначительными ошибками Критический уровень (4 и менее) умеет воспроизвести в основном с помощью педагога	
2	Определение уровня сформированности предметных навыков учащихся.	Тестирование. Практическая работа	Применение практических знаний, изученных за данный период.	Оптимальный уровень (12-15 баллов) умеет воспроизвести самостоятельно Допустимый уровень (7-11 баллов) умеет воспроизвести с незначительными ошибками Критический уровень (6 и менее) умеет воспроизвести в основном с помощью педагога	Промежуточная аттестация
3	Определение соответствия предметных навыков учащихся полученных в процессе освоения учебного материала 10 года обучения	Тестирование. Практическая работа	Сформированность теоретических знаний, практических навыков и мотивация к продолжению изучения вида деятельности.	Оптимальный уровень (12-15 баллов) умеет воспроизвести самостоятельно Допустимый уровень (7-11 баллов) умеет воспроизвести с незначительными ошибками Критический уровень (6 и менее) умеет воспроизвести в основном с помощью педагога	Промежуточная аттестация
3	Определение	Тестирование.	Сформирован-	Критический уровень	Промежуточная аттестация

1	я соответствии предметных навыков учащихся полученных в процессе освоения учебного материала 10 года обучения Определение исходного уровня сформированности теоретической, физической и хореографической подготовки	Практическая работа Тестирование. Практическая работа	ность теоретических знаний, практических навыков и мотивация к продолжению изучения вида деятельности. Проверка остаточных знаний	(11 баллов и менее) качество не сформировано	
				Оптимальный уровень (8 - 10 баллов) умеет воспроизвести самостоятельно	
				Допустимый уровень (5 - 7 баллов) умеет воспроизвести с незначительными ошибками	
3 1 2	Определение соответствии предметных навыков учащихся полученных в процессе освоения учебного материала 10 года обучения Определение исходного уровня сформированности теоретической, физической и хореографической подготовки Определение	Тестирование. Практическая работа Тестирование. Практическая работа Тестирование. Практическая работа	Сформированность теоретических знаний, практических навыков и мотивация к продолжению изучения вида деятельности. Проверка остаточных знаний Применение практических знаний, изученных за данный период.	Критический уровень (4 и менее) умеет воспроизвести в основном с помощью педагога	
				Оптимальный уровень (12-15 баллов) умеет воспроизвести самостоятельно	
				Допустимый уровень (7-11 баллов) умеет воспроизвести с незначительными ошибками	
				Критический уровень (6 и менее) умеет воспроизвести в основном с помощью педагога	

	е уровня сформированности предметных навыков учащихся.				
3	Определение соответствия предметных навыков учащихся полученных в процессе освоения учебного материала 11 года обучения	Тестирование. Практическая работа	Сформированность теоретических знаний, практических навыков и мотивация к продолжению изучения вида деятельности.	Оптимальный уровень (12-15 баллов) умеет воспроизвести самостоятельно Допустимый уровень (7-11 баллов) умеет воспроизвести с незначительными ошибками Критический уровень (6 и менее) умеет воспроизвести в основном с помощью педагога	Промежуточная аттестация
4	Определение метапредметного развития учащихся рамках программного материала	Наблюдение, коллективные игры, игры на общение, проблемные ситуации.	Учебно-организационные умения и навыки. Познавательный интерес.	Оптимальный уровень (15-13 баллов) - проявляются во всех видах деятельности. Допустимый уровень (12-11 баллов) - проявляются частично. Критический уровень (10 баллов и менее) - не проявляются.	Итоговая диагностика

2.5. Методическое обеспечение программы

В процессе реализации образовательной программы используются следующие **педагогические технологии** обучения и воспитания:

Технология развивающего обучения – главной целью которой является не столько приобретение знаний, умений и навыков, сколько создание условий для развития психологических характеристик ребенка (способностей, интересов и др.)

Технология личностно-ориентированного развивающего обучения сочетает обучение (нормативно-сообразная деятельность общества) и учение (индивидуальная деятельность ребенка). Цель технологии: максимальное

развитие познавательных способностей учащегося на основе использования имеющейся у него жизнедеятельности, а не формирование заранее заданных.

Формы и методы обучения

Чередование видов деятельности, присутствие игровых форм позволит удерживать активный темп работы и избежать переутомления учащихся.

Основными средствами занятий, характеризующихся активной двигательной деятельностью, являются *физические упражнения*, которые включают в себя:

1.Строевые упражнения – средство воспитания у учащихся дисциплинированности, организованности, формирования правильной и красивой осанки, походки, навыков коллективных действий, развития чувства ритма и темпа движений, способности соразмерять их по времени и в пространстве.

2.Общеразвивающие упражнения (ОРУ) – используются для целенаправленного воздействия на отдельные группы мышц, сердечно-сосудистую, дыхательную, сенсорные системы, психические и личностные свойства учащихся.

Общеразвивающие упражнения могут выполняться по различным направлениям, с различной амплитудой, быстротой, степенью мышечного напряжения и расслабления, резко и плавно, с различным согласованием движений звеньями тела, кратковременно и продолжительно и т.д. Количество общеразвивающих упражнений огромно. Двигательная структура их разнообразна. ОРУ могут выполняться: в парах, на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, с предметами (палки, мячи, гантели, обручи и др.). ОРУ подбираются с учетом возраста, уровня физической подготовленности учащихся по педагогическому принципу: для развития силы, быстроты, координации движений, гибкости, памяти на движения, свойства внимания и др. При подборе упражнений учитываются условия проведения занятия, его задачи.

3. Прикладные упражнения – способствуют развитию силы, быстроты, выносливости, ловкости, координации движений, внимание, память на движения, волю и др.

Упражнения *специальной физической подготовки* направлены на воспитание ведущих физических качеств в акробатике, уровень развития которых оказывает прямое влияние на результативность обучения. Большая их часть непосредственно связана с техникой акробатических элементов, соединений и выполнением комбинаций в целом. Подбор и чередование упражнений СФП могут строиться по принципу воздействия на отдельные мышечные группы (локальный метод) либо по принципу воспитания отдельных физических качеств.

Обучение акробатическим упражнениям начинается от простого к сложному.

Процесс обучения двигательным действиям в акробатике связан с преодолением существенных психологических трудностей, прежде всего координационных. Основным условием в обучении с целью преодоления этих трудностей является систематическое совершенствование координационных возможностей учащихся. Многообразие двигательных координаций, с одной стороны и требования к точности выполнения движений, с другой – обуславливают важность формирования и развития у учащихся соответствующих мышечно-двигательных представлений.

Педагогический процесс воспитания личности базируется на правильном индивидуальном подходе и предполагает знание индивидуальных психологических особенностей учащегося. Знание индивидуальных психологических особенностей личности позволит педагогу эффективно осуществлять индивидуальный подход при решении всех вопросов подготовки и особенно воспитания личности.

Воспитание волевых качеств личности – важнейшая составная часть психологической подготовки учащихся. Среди волевых качеств особо можно выделить: целеустремленность, выдержка и самообладание, смелость и

решительность, настойчивость и упорство, инициативность и самостоятельность.

В процессе занятий важное значение имеют *здоровьесберегающие и восстановительные мероприятия*, которые включают в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия. Умелое сочетание всех форм восстановления на занятиях является залогом эффективности обучения и дает возможность избежать неблагоприятных последствий от тренировочных нагрузок.

В ходе каждого занятия педагог контролирует физическое состояние учащихся и уровень формирования двигательных навыков.

Ведущими методами обучения детей акробатики **являются:**

- *словесный метод* – это описание, объяснение, анализ, обсуждение, рассказ, беседа, инструкция, указание, команда, распоряжение, просьба, терминология;
- *метод наглядной демонстрации* – правильный показ упражнений и элементов.
- *метод упражнений* – применяется в виде целостного и расчлененного выполнения упражнения.

1. При *целостном методе* упражнение выполняется сразу после его названия, показа и объяснения техники движений без применения подготовленных или подводящих упражнений.

2. При *расчлененном методе* изучается техника сложных упражнений, т.е. освоение техники по частям.

Целостное и расчлененное выполнение упражнений дополняется следующими методическими приемами:

- *подводящие упражнения* применяются для создания или уточнения представлений об упражнении. Они помогают прочувствовать и понять характер движений в каждой части изучаемого упражнения;

- *подготовительные упражнения* – с их помощью у учащихся своевременно, до начала обучения сложным упражнениям, развивают

необходимые двигательные и психические способности, функции сенсорных систем и систем энергообеспечения;

- *зрительные и слуховые ориентиры* – облегчают формирование правильного представления об упражнении, о его пространственных, временных и силовых параметрах, а также о согласовании движений различными звеньями тела;

- *помощь и страховка* – играют важную роль при овладении новыми, сложными для учащихся упражнениями. Они становятся неотъемлемой частью методики обучения на всех этапах подготовки и эффективной мерой предупреждения травматизма.

• *игровой метод* – используется в процессе учебно-тренировочных занятий не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, но и для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. Позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициатива. Является средством активного отдыха, переключения учащихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, способствует созданию положительных эмоций.

Образовательная программа предполагает следующие типы занятий:

Типы традиционных занятий, используемые в процессе обучения:

- вводное занятие;
- изучения и первичного закрепления нового материала;
- закрепление знаний;
- оценка и проверка, коррекция знаний;
- комплексное применение знаний, умений и навыков;
- обобщение и систематизация знаний;
- комбинированное занятие.

Нетрадиционные формы проведения занятий в процессе обучения:

- занятие-путешествие;
- занятие-конкурс;
- занятие-фантазирование.

2.6. Список литературы для педагога

1. Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 кл.», Просвещение, 2008. – 135 с.
2. Клишина Е.Г. Авторская программа по спортивной гимнастике «Зажги свою звезду» для детей дошкольного возраста, 2006.
3. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика /В.В.Козлов. – М.: Гуманитар.изд.центр ВЛАДОС, 2005. – 76 с.
4. Викулова А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей. - Ярославль,1996. – 59 с.
5. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др., Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 34 с.
6. Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. - М.: Советский спорт, 2012. - 292 с.
7. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - М.: АСТ: Астрель, 2004. - 863 с.
9. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. -М.: ФиС,2004. – 210 с.
10. Ковальчук Л.Н. Развитие физической культуры и спорта в дополнительном образовании детей (концепция и опыт работы) - М.: ГОУ ЦРСДОД, 2002 (Серия: «Библиотечка для педагогов, родителей и детей»). – 86 с.
11. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» - 2005.
12. Методическая газета для учителей физкультуры «Спорт в школе» - 2005.

13. Психология и современный спорт: Международный сборник научных работ по психологии спорта. /Сост. А.В. Родионов, Н.А. Худадов; Предисл. М. Ванека.- М.: Физкультура и спорт, 1982. – 62 с.

Список литературы для учащихся

1 Анцупов Е.А. Акробатика для всех. - Волгоград: Учитель, 1984. – 32 с.

2 Богданов Я.М., Краковяк Г.М. Гигиена. - М.: Физкультура и спорт, 1986. – 83 с.

3 Иванидский М.Ф. Анатомия человека. - М.: Физкультура и спорт, 1966. – 152 с.

4 Коркин В.Н., Аракчеев В.И. Акробатика: каноны терминологии. - М.: Физкультура и спорт, 1989. – 59 с.

5 Куколевский К.М. Гигиена физкультурника. - М.: Физкультура и спорт, 1967. – 28 с.

Приложение №1

Воспитательная работа

1. Пояснительная записка

На протяжении всего срока реализации программы процесс обучения неразрывно связан с процессом воспитания.

Воспитание представляет собой многофакторный процесс, т.к. формирование личности происходит под влиянием семьи, образовательных учреждений, среды, общественных организаций, средств массовой информации, искусства, социально-экономических условий жизни и др.

К тому же воспитание является долговременным и непрерывным процессом, результаты которого носят очень отсроченный и неоднозначный характер.

Процесс воспитания имеет свои особенности и является более сложным, чем обучение, так как связан с внутренним миром личности учащегося, его взглядами, убеждениями, установками, потребностями.

Закон 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» закрепил приоритет общечеловеческих ценностей в осуществлении воспитания и ориентирует на обеспечение самоопределения личности, создании условий для ее самореализации. Воспитание - важная и неотъемлемая часть учебно-воспитательного процесса любого образовательного учреждения. Особое место воспитательный процесс занимает в работе учреждений дополнительного образования, где каждая программа и мероприятие направлены на формирование таких личностных качеств обучающихся, как активная гражданская позиция, патриотизм, инициативность, толерантность, целеустремлённость и многие другие. Именно дополнительное образование наиболее успешно умеет решать воспитательные задачи, которые ставит перед ним государство и общество.

Цель воспитательной деятельности: воспитание высоконравственного, творческого, компетентного гражданина России, принимающего судьбу Отечества как свою личную, осознающего ответственность за настоящее и будущее своей страны, передающий духовные и культурные традиции многонационального народа Российской Федерации.

Задачи воспитательной деятельности

1. Формировать у учащихся трудовые универсальные качества, внутреннюю потребность и готовность к сознательному и самостоятельному профессиональному выбору;
2. Формировать у учащихся гражданскую идентичность, воспитывая чувства гордости и глубокого уважения к своей Родине, героям Отечества и их подвигам;
3. Формировать ценностно-смысловую сферу личности учащихся, их способности оценивать и сознательно выстраивать, на основе традиционных

моральных норм и нравственных идеалов, отношение к себе, обществу, государству;

4. Формировать высоконравственные взгляды на семейные ценности;
5. Формировать внутреннюю потребность личности к здоровому образу жизни;
6. Способствовать формированию экологической культуры и экологического сознания учащихся;
7. Формировать правовую грамотность подрастающего поколения.

Модули воспитательной деятельности

- Модуль «Духовно - нравственное воспитание»
- Модуль «Профориентация»
- Модуль «Семейные ценности»
- Модуль «Здоровый образ жизни»
- Модуль «Экологическая культура»
- Модуль «Гражданско - патриотическое воспитание»
- Модуль «Правовое воспитание»

Документы, регламентирующие приоритетные цели, задачи и направления воспитательной деятельности:

1. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р);
2. Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2020);
3. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

4. Государственная программа РФ «Развитие образования» (2018 - 2025 годы). Утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642;
5. Национальный проект «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. N 16);
6. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р.

2. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление	Мероприятие	Планируемый результат	Участники мероприятия	Сроки выполнения	Отчёт о проделанной работе
Сентябрь						
1	Духовно- нравственное воспитание.	«День знаний». Беседа «Твой главный труд – учеба»	Мотивированы к учебно- познавательной деятельности.	Учащиеся, педагог: Лопатин К.А.	01.09.2022	
2	Экологическая культура.	День рождения экологической организации «Гринпис».	Знание истории возникновения организации и представления о ее деятельности. Понимание важности сохранения жизни на планете.	Учащиеся, педагог: Лопатин К.А.	15.09.2022	
3	Семейные ценности	Беседа «Что такое семейные ценности?»	Уважительное отношение к семье, семейным традициям.	Учащиеся, педагог: Лопатин К.А.	22.09.2022	
Октябрь						
4	Духовно- нравственное воспитание	«День пожилого человека». Просмотр видеосюжета и беседа по содержанию.	Уважительное отношение к пожилым людям.	Учащиеся, педагог: Лопатин К.А.	01.10.2022	
5	Здоровый образ жизни	Беседа «Да здравствует мыло душистое» ко Дню чистых рук.	Знание и соблюдение учащимися правил личной гигиены.	Учащиеся, педагог: Лопатин К.А.	14.10.2022	
Ноябрь						
6	Гражданско- патриотическое	«День народного единства». Просмотр	Понимание учащимися	Учащиеся, педагог:	04.11.2022	

	воспитание	видеосюжета об истории возникновения праздника.	значимости единения народов России. Уважение к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России.	Лопатин К.А.		
7	Семейные ценности Духовно-нравственное воспитание	Беседа ко Дню матери «Маму я свою люблю, помогаю чем могу».	Проявление любви к матери. Желание заботиться о ней и помогать ей.	Учащиеся, педагог: Лопатин К.А.	16.11.2022	
Декабрь						
8	Духовно-нравственное воспитание.	Беседа «Ежели вы вежливы»	Нравственные чувства, этическое сознание и готовность совершать позитивные поступки, в том числе речевые.	Учащиеся, педагог: Лопатин К.А.	15.12.2022	
9	Семейные ценности, Духовно-нравственное воспитание.	Беседа «Новый год – семейный праздник. Празднование Нового года в разных странах».	Уважительно относятся к культуре других народов. Нацелены на совместные семейные праздники Демонстрируют уважительное отношение к семейным ценностям.	Учащиеся, педагог: Лопатин К.А.	21.12.2022	
Январь						
10	Профориентация	Участие в онлайн викторине «Все работы	Формирование осознанных	Учащиеся, педагог-		

		хороши»	представлений о мире труда и профессий.	организатор: Исхакова Юлия Маратовна педагог: Лопатин К.А.		
11	Духовно- нравственное воспитание.	Эковолонтерство «Сбор помощи для приюта животных»	Заботливое и бережное отношение к животным	Учащиеся, родители, педагог- организатор: Зиннатуллина Светлана Андреевна педагог: Лопатин К.А.		
Февраль						
12	Здоровый образ жизни	Час общения «Энергетические напитки»	Формирование осознанности вреда энергетических напитков на организм. Бережное отношение к своему здоровью.	Учащиеся, педагог: Лопатин К.А.	03.02.2023	
13	Духовно- нравственное воспитание	Литературная гостиная. Стихи «Слова тебе, моя Россия».	Знание учащимися произведений русских поэтов.	Учащиеся, педагог: Лопатин К.А.	22.02.2023	
14	Правовое воспитание	Викторина: «По дороге безопасности»	Формирование знаний безопасности на дороге.	Учащиеся, педагог: Лопатин К.А.	25.02.2023	
Март						
15	Семейные ценности	Семейный квиз: «Великие женщины России»	Формирование уважительного отношения к женщинам.	Учащиеся, Харьковская Любовь Андреевна. педагог: педагог: Лопатин К.А.	07.03.2023	
16	Духовно- нравственное	Беседа «Культура поведения в обществе».	Соблюдение правил и норм поведения в	Учащиеся, педагог:	14.03.2023	

	воспитание.		обществе.	Лопатин К.А.		
Апрель						
17	Здоровый образ жизни	«Всемирный день здоровья». Беседа «7 правил здорового образа жизни»	Формирование ценности здорового образа жизни.	Учащиеся, педагог: Лопатин К.А.	07.04.2023	
18	Гражданско-патриотическое воспитание	«День космонавтики». Просмотр видеосюжета	Воспитание чувства патриотизма к своей стране, гордости и уважения к людям, посвятившим свою жизнь покорению космоса.	Учащиеся, педагог: педагог: Лопатин К.А.	12.04.2023	
Май						
19	Гражданско-патриотическое воспитание	«День победы». Участие в акциях «Георгиевская лента», «Парад Победы», «Бессмертный полк»	Формирование чувства гордости и уважительного отношения к своей Родине, соотечественникам, и истории России.	Учащиеся, родители, педагог: педагог: Лопатин К.А.	05.05.2023-09.05.2023	
20	Духовно-нравственное воспитание	Беседа «Здравствуй, лето красное, лето безопасное!»	Знают и соблюдают правила безопасного поведения во время летнего периода.	Учащиеся, педагог: Лопатин К.А.	20.05.2023	

Контрольно-измерительные материалы

Диагностический материал духовно-нравственного воспитания дошкольников во возрасте от 3 до 7 лет

Автор-составитель: Кузьмина Наталья Анатольевна

Аннотация: комплект методик предполагает диагностику детей от 3 -7 лет по трем составляющим духовно-нравственного воспитания: воспитание ума, воспитание сердца, воспитание воли. Данная методика предназначена воспитателям дошкольных образовательных учреждений, а также педагогам дополнительного образования.

В диагностике уровня духовно-нравственного воспитания детей дошкольного возраста взята за основу позиция св. Тихона Задонского: «Образование как «образ», включающая развитие трех человеческих составляющих: ума, воли и сердца», поэтому диагностика духовно-нравственного воспитания дошкольников проводится по следующим направлениям:

1.*Воспитание ума* - это значит учить различать добро и зло; формировать представления о ценностях: доброта, любовь, щедрость, дружба, родина, семья, человек; учить видеть возможные варианты решения проблемы, стоящие перед человеком, предвидеть результаты своего выбора; понимать связь между поведением человека и его последствиями для самого человека, других людей; учить трудолюбию, созиданию, приумножению доброго и красивого в жизни.

2.*Воспитание сердца* через воспитание чувств: любви к людям и окружающему миру: малой родине, Родине, Миру; совестливости, ответственности, порядочности, самоотверженности; умения прощать, сопереживать, сочувствовать; патриотизма.

3.*Воспитание воли*, как способности к управлению поведением — это

значит прежде всего послушание, уважение старших, смирение, терпение; стойкость против зависти, уныния и соблазнов; мужество; формирование способности подчинять свои действия в достижении позитивной цели, преодолевая возникающие трудности.

Воспитание сердца (5-6 лет)

Определение понятий	Диагностический инструментарий
1.Критерий: любовь к людям и окружающему миру	
<p>Любовь — это сильное желание приносить радость, пользу и добро любимому человеку; это когда человек счастлив, потому что может быть рядом с любимым и помогать ему. Любить — значит, не думать о себе и почти забыть о своих желаниях, быть готовым все доброе, красивое, лучшее отдать своему любимому (жить для него). (М.А. Андреева. <i>Философия для детей. с.81</i>)</p>	<p>Беседы (индивидуальные и подгрупповые): «Что значит любить родителей?», «Как выразить свою любовь к родителям?», «Как научиться не огорчать близких?», «Что значит любить людей?», «Для чего нужно любить природу, город, страну?»</p> <p>3 балла – демонстрируют любовь к окружающим 2 балла – проявляют любовь к окружающим, но с оговоркой (если он...) 1 балл – не проявляет положительного отношения к окружающим</p>
2.Критерий: совестливость, понимает связи между поступками и последствиями	
<p>Совестливость - нравственное сознание, нравственное чутье или чувство в человеке; внутреннее сознание добра и зла; тайник души, в котором отзывается одобрение или осуждение каждого поступка; способность распознавать качество поступка; чувство. (Толковый словарь Ожегова)</p> <p>Совесть — это один из способов, которым душа учит человека поступать правильно; это идущее из сердца сильное воздействие души на человека (крик души). (М.А. Андреева. <i>Философия для детей. с. 701</i>)</p> <p>Поведение - образ, каким ведет себя человек; нравственный род жизни, правила и поступки человека.</p> <p>Последствия - следствие, все, чему есть причина; случай, явление</p>	<p>Вопросы для диагностики отношений:</p> <p>Ребенку предлагаются задания, включающие описание различных ситуаций, из которых он должен найти выход, выбрав соответствующий вариант.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ты идешь по улице и видишь, что какой-то мальчик твоего возраста фломастером разрисовывает стену дома. Что ты будешь делать? (Продолжу свой путь - низкий; обращаюсь за помощью к взрослым - средний; пойду и сделаю замечание - высокий.) • Ты гуляешь (с мамой, папой, бабушкой, дедушкой), и тебе купили конфету. Ты ее съел, а куда денешь бумажку? (Брошу на асфальт (землю) - низкий; брошу в укромное место, чтобы никто не видел (под скамейку, в кусты) - средний; положу в карман или отнесу в урну - высокий) • Что бы ты хотел узнать о нашем городе? <p>Ничего – 1 балл; не знаю – 2 балла; хочу все знать -3 балла.</p>
3.Критерий: ответственность	
<p>Ответственный человек - тот, в ком сильно (развито) чувство</p>	<p>Уровень нравственной воспитанности (методика М.И. Шиловой)</p>

<p>долга. Он всегда самостоятельно (без напоминаний и принуждения) старается выполнить свой долг и обязанности перед другими. Благодаря своему чувству долга и ответственности человек сам всеми силами хочет поступать правильно, хорошо и красиво. Чувство долга — это когда человек изнутри чувствует и понимает, что он должен (его долг и обязанность) сделать нужное и полезное для других. Человека никто не заставляет поступать красиво, но чувство долга (из сердца) подсказывает ему, что он должен и обязан сделать для других что-то важное, нужное и хорошее.</p> <p><i>(М.А. Андреева. Философия для детей. с.130)</i></p>	<p><u>Самообладание и сила воли</u></p> <p>3 балла; - проявляет самообладание и силу воли в добрых поступках, стремится развивать ее, побуждает к этому других;</p> <p>2 балла; - сам проявляет добрую волю, стремится развивать ее, но безразличен к безволию своих товарищей;</p> <p>1 балл; - развивает волю в организованных взрослых ситуациях, нередко подчиняясь воле других;</p> <p>0 балл; - силой волей не обладает и не стремится ее развивать.</p> <p><u>Самоуважение, соблюдение правил культуры поведения</u></p> <p>3 балла; - добровольно соблюдает правила культуры поведения, требует этого от других;</p> <p>2 балла; - добровольно соблюдает правила культуры поведения, не заботится о других;</p> <p>1 балл; - нормы, правила поведения соблюдает при наличии контроля;</p> <p>0 балл; - нормы и правила не соблюдает</p> <p><u>Организованность и пунктуальность</u></p> <p>3 балла; - своевременно и качественно выполняет любое дело, требует этого от других;</p> <p>2 балла; - своевременно и качественно выполняет свои дела;</p> <p>1 балл; - при выполнении дел и заданий нуждается в контроле;</p> <p>0 балл; - начатые дела не выполняет</p> <p><u>Требовательность к себе</u></p> <p>3 балла; - требователен к себе и товарищам, стремится проявить себя в хороших делах и поступках;</p> <p>2 балла; - требователен к себе, стремится проявить себя в хороших делах и поступках;</p> <p>1 балл; - не всегда требователен, не стремится проявить себя в хороших делах и поступках;</p> <p>0 балл; - к себе не требователен, проявляет себя в негативных поступках</p>
<p><u>4.Критерий: умеет прощать, сопереживать, сочувствовать.</u></p>	
<p>Простить - значит, перестать сердиться или обижаться на другого человека, перестать его в чем-нибудь винить. Прощение помогает победить злость и обиду, которые сильно вредят душе. <i>(М.А.Андреева. Философия для детей. с.119)</i></p>	<p>Наблюдение (Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Практикум по детской психологии. - М.: Просвещение, Владос, 1995.)</p> <p>Методика "Незаконченный рассказ"</p> <p>1. Маша и Света убирали игрушки. Маша быстро сложила кубики в коробку. Воспитатель ей сказал: «Маша, ты сделала свою часть работы. Если хочешь, иди играй, или помоги Свете закончить уборку». Маша ответила... Что ответила Маша? Почему?</p>

	<p>2. Петя принес в детский сад свою новую игрушку - самосвал. Всем детям хотелось поиграть с этой игрушкой. Вдруг к Пете подошел Сережа, выхватил машину и стал с ней играть. Тогда Петя. Что сделал Петя? Почему?</p> <p>3. Катя и Вера играли в пятнашки. Катя убегала, а Вера догоняла. Вдруг Катя упала. Тогда Вера. Что сделала Вера? Почему?</p> <p>4. Таня и Оля играли в «дочки-матери». К ним подошел маленький мальчик и попросил: «Я тоже хочу играть». «Мы тебя не возьмем, ты еще маленький», - ответила Оля. А Таня сказала. Что сказала Таня? Почему?</p> <p>5. Коля играл в «лошадки». Он бегал и кричал: «Но, но, но!» В другой комнате мама укладывала спать его маленькую сестренку Свету. Девочка никак не могла заснуть и плакала. Тогда мама подошла к Коле и сказала: «Не шуми, пожалуйста. Света никак не может заснуть». Коля ей ответил. Что ответил Коля? Почему?</p> <p>6. Таня и Миша рисовали. К ним подошел воспитатель и сказал: «Молодец, Таня! Твой рисунок получился очень хорошим». Миша тоже посмотрел на Танин рисунок и сказал. Что сказал Миша? Почему?</p> <p>7. Саша гулял около дома. Вдруг он увидел маленького котенка, который дрожал от холода и жалобно мяукал. Тогда Саша. Что сделал Саша? Почему?</p>
<p>Сопереживание — это эмоциональная идентификация с другим человеком, т.е. внутреннее переживание тех же эмоций, что испытывает объект эмпатического отношения.</p> <p>Сочувствие — более высокий уровень, характеризуется уже умением, например, подойти к расстроенному ребенку и подбодрить, утешить его.</p> <p><i>(Сострадательным чел веком называют того, кто в трудную минуту умеет пожалеть и посочувствовать другому (М.А. Андреева. Философия для детей. с.111))</i></p>	<p><u>1. Высокий уровень – 3 балла</u></p> <p>Оказание помощи: Помощь оказывают во всех случаях по собственному желанию. Мотивируют свое поведение добрым отношением к своим сверстникам, чувством товарищества.</p> <p>Отношение к сверстникам: Доброжелательное отношение к сверстникам. Пытаются объяснить, в чем прав или не прав товарищ. Вежливо обращаются друг к другу; всегда готовы уступить товарищу. Мотивируют свое поведение.</p> <p>Забота о животных: Проявляют заботу и чуткость во всех случаях по собственному желанию. Мотивируют свое поведение.</p> <p>Реакция на успех и неудачу других: Признают удачу других, радуются за товарищей. В случае неудачи поддерживают друг друга, проявляют сочувствие. Могут мотивировать свое поведение.</p> <p>Реакция на эмоциональное состояние других: Умеют определять эмоциональное состояние своих сверстников, знакомых, родственников, сопереживают или сорадуются. Мотивируют свое поведение.</p> <p><u>2. Выше среднего – 2 балла</u></p> <p>Оказание помощи: Помощь оказывают во всех случаях по собственному желанию, но не мотивируют свое поведение.</p>

	<p>Отношение к сверстникам: Доброжелательное отношение к сверстникам. Пытаются объяснить, в чем прав или не прав товарищ. Вежливо обращаются друг к другу.</p> <p>Забота о животных: Проявляют заботу и чуткость, но не всегда мотивируют свое поведение.</p> <p>Реакция на успех и неудачу других: Признают удачу других, радуются за товарищей, в случае неудачи поддерживают друг друга, проявляют сочувствие, но не мотивируют свое поведение.</p> <p>Реакция на эмоциональное состояние других: Умеют определять эмоциональное состояние своих сверстников, знакомых, родственников, сопереживают или сорадуются в зависимости от ситуации, но не мотивируют свое поведение.</p> <p><u>3. Средний уровень</u></p> <p>Оказание помощи: Помощь оказывают во всех случаях, иногда прибегают к помощи взрослых.</p> <p>Отношение к сверстникам: К сверстникам относятся неоднозначно, в зависимости от ситуации. Проявляют чувство жадности.</p> <p>Забота о животных: Проявляют заботу о животных во всех случаях, но иногда стараются возложить ответственность за животных на других (родителей, друзей, ветеринаров).</p> <p>Реакция на успех и неудачу других: Проявляют заботу без особой радости, потому, что «так надо».</p> <p>Реакция на эмоциональное состояние других: Различают эмоциональное состояние других людей в зависимости от ситуации, если это выгодно для субъекта. Иногда переживают за товарищей.</p> <p><u>4. Низкий – 1 балл</u></p> <p>Оказание помощи: Не осознает необходимости оказания помощи, все делает ради себя.</p> <p>Отношение к сверстникам: Недоброжелательное, злое отношение к сверстникам.</p> <p>Забота о животных: Отсутствует проявление заботы. Проявляют чувство жадности.</p> <p>Реакция на успех и неудачу других: Не могут смириться с тем, что кто-то лучше них; ставят себя на первое место.</p> <p>Реакция на эмоциональное состояние других: Не обращают внимания на эмоциональное состояние окружающих. Не способны радоваться и переживать за других.</p>
Максимальное количество баллов – 21 балл	

Воспитание ума (5 -6 лет)

Определение понятий	Диагностический инструментарий
<p>Добро (доброта) - добро-душие, доброжелательство, склонность к добру, как качество человека.</p> <p>Зло - худое, лихое, худо, лихо; противоположное добро. Духовное начало двояко: умственное и нравственное; первое относится к истине, а противоположно ко лжи; второе к добру (Благу) и к худу, ко злу. Злой, желающий, причиняющий зло другим; вредный, пагубный.</p>	<p style="text-align: center;"><i>Изучение эмоционального отношения к нравственным нормам</i></p> <p style="text-align: center;"><i>«Сюжетные картинки»</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Подготовка исследования</i></p> <p>Приготовить картинки с изображением положительных и отрицательных поступков сверстников. Картинки нужно разложить так, чтобы с одной стороны лежали те, на которых нарисованы хорошие поступки, а с другой - плохие. Раскладывая, ребенок должен объяснить, куда он положит каждую картинку и почему.</p> <p style="text-align: center;"><i>Проведение исследования</i></p> <p>Исследование проводится индивидуально. В протоколе фиксируются эмоциональные реакции ребенка, а также его объяснения. Ребенок должен дать моральную оценку изображенным на картинке поступкам. Особое внимание уделяется оценке адекватности эмоциональных реакций ребенка на моральные нормы: положительная реакция (улыбка, одобрение и т. д.) на нравственный поступок и отрицательная реакция (осуждение, негодование и т. п.) - на безнравственный. <i>Обработка данных</i></p> <p>0 баллов - ребенок неправильно раскладывает картинки (в одной стопке оказываются картинки с изображением как положительных, так и отрицательных поступков), эмоциональные реакции неадекватны или отсутствуют.</p> <p>1балл ~ ребенок правильно раскладывает картинки, но не может обосновать свои действия; эмоциональная реакция неадекватна.</p> <p>2балла - правильно раскладывая картинки, ребенок обосновывает свои действия; эмоциональные реакции адекватны, но выражены слабо.</p> <p>3балла — ребенок обосновывает свой выбор (возможно, называет моральную норму); эмоциональные реакции адекватны, яркие, проявляются в мимике, активной жестикуляции и т.п.</p> <p style="text-align: center;"><i>«Проигрышная лотерея»</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Проведение исследования</i></p> <p>Детям предлагают вытащить из коробки билетик и сообщить взрослому, является ли билетик выигрышным. Предварительно детям показывают выигрышный билетик. По нему ребенок может по-</p>

	<p>лучить приз — конфету. Однако в коробку билетик не кладут, на самом деле в ней нет выигрышных билетов. Но дети этого не знают. Ребенок должен вытащить билетик, посмотреть на него, снова убрать в коробку, перемешать и сообщить результат взрослому.</p> <p><i>Обработка данных</i></p> <p>По поступкам ребенка взрослый судит о сформированности его нравственного поведения. Уровни воспитанности трудолюбия (методика М.И. Шиловой)</p> <p>Инициативность и творчество в труде</p> <p>3 - находит полезные дела в группе и организует товарищей на творческий труд;</p> <p>2 - находит полезные дела в группе, выполняет их с интересом;</p> <p>1 - участвует в полезных делах в группе, организованных другими;</p> <p>0 - в полезных делах не участвует, позитивную инициативу и творчество не проявляет.</p> <p><u>Самостоятельность</u></p> <p>3 - хорошо трудится без контроля со стороны старших и побуждает к этому товарищей;</p> <p>2 - сам хорошо трудится, но к труду других равнодушен;</p> <p>1 - трудится при наличии контроля;</p> <p>0 - участия в труде не принимает</p> <p><u>Бережное отношение к результатам труда</u> _____</p> <p>3 - бережет личное и общественное имущество, стимулирует других;</p> <p>2 - бережет личное и общественное имущество;</p> <p>1 - требует контроля в отношении к личному и общественному имуществу;</p> <p>0 - небережлив, допускает порчу личного и общественного имущества.</p> <p><u>Осознание значимости труда</u> _____</p> <p>3 - осознает значение труда, сам находит работу по своим силам и помогает товарищам;</p> <p>2 - осознает значение труда, сам находит работу по своим силам;</p> <p>1 - не имеет четкого представления о значимости труда; при выполнении работ по силам нуждается в руководстве;</p> <p>0 - не осознает значимости труда, не умеет и не любит трудиться.</p>
2.Критерий: созидание на благо других	
<p>Созидание - делать, созидать, творить или производить.</p> <p>Благо - добро; полезное,</p>	<p>Изучение представления детей о ценности труда людей.</p> <p>Вопрос-ситуация «Что было бы, если бы не было...</p>

служащее к нашему счастью; <i>нар.</i> хорошо, полезно.	(профессии)...» Способен к созиданию - 3 балла Способен к созиданию, но с «плюсами» для себя – 2 балла Не выражает особого желания созидать – 1 балл
3.Критерий: сформированность представлений о ценностях	
	<p>Диагностика отношения к жизненным ценностям Инструкция: "Представьте, что у вас есть волшебная палочка и список 10-ти желаний, выбрать из которых можно только 5-ть" Список педагог заранее выписывает на доске. Список желаний:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Быть человеком, которого любят 2. Иметь много денег 3. Иметь самый современный компьютер 4. Иметь верного друга 5. Мне важно здоровье родителей 6. Иметь возможность многими командовать 7. Иметь много слуг и ими распоряжаться 8. Иметь доброе сердце 9. Уметь сочувствовать и помогать другим людям 10. Иметь то, чего у других никогда не будет <p>Интерпретация: *Номера отрицательных ответов: №№ 2, 3, 6, 7, 10. *Пять положительных ответов - высокий уровень - 3 балла *4-и 3- положительных ответа - средний уровень – 2 балла *2- положительных ответа - ниже среднего уровня – 1 балл *0-1 - низкий уровень – 0 баллов</p>
Максимальное количество баллов – 20	

Воспитание воли (5 – 6 лет)

Критерии	Определение понятий	Диагностический инструментарий
Послушание	Послушание - повиновение, покорность (книжн.). Определенная обязанность, которую должен нести каждый монах (или послушник) в монастыре, или работа, обязанность, выполняемая как искупление за какую-нибудь вину (церк.). (Толковый словарь русского языка Д.Н. Ушакова).	Метод - наблюдение (Приложение 1). М.И. Шилова Слушается старших, не терпит непослушания старших со стороны сверстников – 3 балла ; Слушается старших – 2 балла Не всегда слушается старших, нуждается в руководстве – 1 балл ; Не слушается старших – 0

		баллов.
Уважение старших	<i>Уважением к людям</i> называется такое отношение к ним, которое основано на признании их заслуг, положительных качеств, достоинств, права высказывать советы и т. п. (Толковый словарь Дмитриева)	Метод - наблюдение (Приложение 2) М.И. Шилова Уважает старших, не терпит неуважительного отношения к ним со стороны сверстников – 3балла ; Уважает старших – 2 балла ; К сверстникам не всегда уважителен, нуждается в руководстве – 1 балл ; Не уважает старших, допускает грубость – 0 баллов .
Терпение	<i>Терпение</i> - способность терпеть, сила, напряжение, с которыми кто-нибудь терпит что-нибудь, настойчивость, упорство в каком-нибудь деле в ожидании результатов, перемены. (Толковый словарь русского языка Д.Н.Ушакова)	«Методика оценки терпимого отношения детей» (В.Г. Маралов). Методы наблюдение, беседа (Приложение 4)
Максимальное количество баллов – 33 балла.		

Критерии оценки воспитанности учащихся:

Максимальное количество – 74 балла.

Оптимальный уровень воспитанности: 74 – 50 баллов

Допустимый уровень воспитанности: 49 – 40 баллов

Критический уровень воспитанности: 30 баллов и менее

Приложение 1

Послушание старшим (Метод – наблюдение)

- Слушается старших, не терпит непослушания старших со стороны сверстников – 3 балла;
- Слушается старших – 2 балла;
- Не всегда слушается старших, нуждается в руководстве – 1 балл;
- Не слушается старших – 0 баллов.

Приложение 2

Уважение старших (Метод - наблюдение)

- Уважает старших, не терпит неуважительного отношения к ним со стороны сверстников - **3 балла**,
- Уважает старших - **2 балла**,
- К сверстникам не всегда уважителен, нуждается в руководстве - **1**

балл,

- Не уважает старших, допускает грубость - **0 баллов.**

Приложение 3

Тест "Рисунок семьи"

Идея использования рисунка семьи для диагностики внутрисемейных отношений возникла у ряда исследователей, среди которых упоминают работы В. Хьюлса, А.И. Захарова, Л. Кормана и др.

Цель применения данной проективной методики: выявление особенностей внутрисемейных отношений.

Задачи: на основе выполнения изображения, ответов на вопросы оценить особенности восприятия и переживаний ребенком отношений в семье.

Инструкция 1: "Нарисуй свою семью". При этом не рекомендуется объяснять, что означает слово "семья", а если возникают вопросы "что нарисовать?", следует лишь еще раз повторить инструкцию. При индивидуальном обследовании время выполнения задания обычно длится 30 минут. При групповом выполнении теста время чаще ограничивают в пределах 15-30 минут.

Инструкция 2: "Нарисуй свою семью, где все заняты обычным делом".

Инструкция 3: "Нарисуй свою семью, как ты ее себе представляешь".

Инструкция 4: " Нарисуй свою семью, где каждый член семьи изображен в виде фантастического существа".

Инструкция 5: "Нарисуй свою семью в виде метафоры, некоего образа, символа, который выражает особенности вашей семьи".

При индивидуальном тестировании следует отмечать в протоколе следующее:

- а) последовательность рисования деталей;
- б) паузы более 15 секунд;
- в) стирание деталей;
- г) спонтанные комментарии ребенка;
- д) эмоциональные реакции и их связь с изображаемым содержанием.

После выполнения задания следует стремиться получить максимум дополнительной информации (вербальным путем).

Обычно задаются вопросы:

1. Скажи, кто тут нарисован?
2. Где они находятся?
3. Что они делают? Кто это придумал?
4. Им весело или скучно? Почему?
5. Кто из нарисованных людей самый счастливый? Почему?

6. Кто из них самый несчастный? Почему?

Последние два вопроса провоцируют ребенка на открытое обсуждение чувств, что не каждый ребенок склонен делать. Поэтому, если он не отвечает на них или отвечает формально, не следует настаивать на эксплицитном ответе.

При опросе психолог должен выяснить смысл нарисованного ребенком чувства: чувства к отдельным членам семьи, почему ребенок не нарисовал кого-нибудь из членов семьи (если так произошло). Следует избегать прямых вопросов, не настаивая на ответе, так как это может индуцировать тревогу, защитные реакции. Часто продуктивными оказываются проективные вопросы (например: "Если бы вместо птички был нарисован человек, то кто бы это был?", "Кто бы выиграл в соревнованиях между братом и тобой?" и т.п.).

Можно задать ребенку для выбора решения 6 ситуаций: 3 из них должны выявить негативные чувства к членам семьи, 3 - позитивные.

1. Представь себе, что ты имеешь два билета в цирк. Кого бы ты позвал с собой?
2. Представь, что вся твоя семья идет в гости, но один из вас заболел и должен остаться дома. Кто он?
3. Ты строишь из конструктора дом (вырезаешь бумажное платье для куклы), и тебе не везет. Кого ты позовешь на помощь?
4. Ты имеешь билетов (на один меньше, чем членов семьи) на интересную кинокартину. Кто останется дома?
5. Представь себе, что ты попал на необитаемый остров. С кем бы ты хотел там жить?
6. Ты получил в подарок интересное лото. Вся семья села играть, но вас одним человеком больше, чем надо. Кто не будет играть?

Обработка теста "Рисунок семьи" проводится по следующей схеме:

№	Выделяемые признаки	Отметки о наличии признаков
1.	Общий размер рисунка	
2.	Кол-во членов семьи	
3.	Соответствующие размеры членов семьи	
4.	мать	
	отец	
	сестра брат	
	дедушка бабушка и т.д.	
5.	Расстояние между членами семьи	
6.	Наличие каких-либо признаков между ними	

7.	Наличие животных	
8.	Вид изображения: схематическое изображение реалистическое эстетическое в интерьере, на фоне пейзажа и т.д.	
9.	Степень проявления положительных эмоций (в баллах 1, 2, 3 ...)	
10.	Степень аккуратности исполнения	

При выполнении задания по данным инструкциям оценивается наличие или отсутствие совместных усилий в тех или иных ситуациях, которые изображены, какое место уделяет им ребенок, выполняющий тест, и т.д.

Интерпретация.

Предлагаемые ниже интерпретации результатов, полученных при использовании методики «Рисунок семьи» основываются на работах А. И. Захарова (1982), В. Хьюлса (Hulse W., 1951), Дж. Ди Лио (Di Leo J» 1973), Л. Кормана (Corman L., 1964), Р. Бернса, С. Кауфмана (Bums R., Kaufman S., 1972), К. Маховера (Machover K., 1949), а также на опыте практической работы с методикой Г. Т. Хоментausкаса (Chomentauskas G., 1983), Бодалева А.А., Столина В.В.

Интерпретация делится на три части:

1. Анализ структуры рисунка;
2. Анализ особенностей графических презентаций членов семьи;
3. Анализ процесса рисования.
4. Анализ структуры рисунка.

Ожидается, что ребенок, переживающий эмоциональное благополучие в семье, будет рисовать полную семью. По нашим данным, около 85 % детей 6-8 лет, нормального интеллекта, проживающих совместно со своей семьей, на рисунке изображают ее полностью. Искажение реального состава семьи заслуживает самого пристального внимания, так как за этим почти всегда стоит эмоциональный конфликт, недовольство семейной ситуацией.

Крайние варианты представляют собой рисунки, в которых:

- а) вообще не изображены люди;
- б) изображены только не связанные с семьей люди.

Такое защитное избегание задания встречается у детей достаточно редко. За такими реакциями чаще всего кроются:

- а) травматические переживания, связанные с семьей;
- б) чувство отверженности, покинутости (поэтому такие рисунки относительно часты у детей, недавно пришедших в интернат из семей);
- в) аутизм;
- г) чувство небезопасности, большой уровень тревожности;

д) плохой контакт психолога с исследуемым ребенком.

В практической работе, как правило, приходится сталкиваться с менее выраженными отступлениями от реального состава семьи. Дети уменьшают состав семьи, «забывая» нарисовать тех членов семьи, которые им менее эмоционально привлекательны, с которыми сложились конфликтные отношения. Не рисуя их, ребенок как бы разряжает неприемлемую эмоциональную атмосферу в семье, избегает негативных эмоций, связанных с определенными людьми. Наиболее часто в рисунке отсутствуют братья или сестры, что связано с наблюдаемыми в семьях ситуациями конкуренции. Ребенок таким способом в символической ситуации «монополизирует» любовь и внимание родителей.

Ответы на вопрос, почему не нарисован тот или иной член семьи, бывают, чаще всего, защитными: «Не нарисовал потому, что не осталось места»; «Он пошел гулять» и т. д. Но иногда на указанный вопрос дети дают и более эмоционально насыщенные реакции: «Не хотел - он дерется»; «Не хочу, чтобы он с нами жил», и т. и.

В некоторых случаях вместо реальных членов семьи ребенок рисует маленьких зверушек, птиц. Психологу всегда следует уточнить, с кем ребенок их идентифицирует (наиболее часто так рисуют братьев или сестер, чье влияние в семье ребенок стремится уменьшить). Например, девочка 8 лет нарисовала себя, а рядом - маленького зайчишку. Свой рисунок она объяснила следующим образом: «Сейчас пойдет дождь, я убегу, а зайчик останется и промокнет. Он не умеет ходить». На вопрос: «Кого тебе напоминает зайчик?» - девочка ответила, что он похож на сестричку, которой нет еще годика и которая не умеет ходить. Таким образом, в рисунке эта девочка обесценивает свою сестру, осуществляет против нее символическую агрессию.

Случается, что ребенок вместо реальной семьи рисует семью зверят. Например, мальчик 7 лет, ощущающий отвержение, фрустрацию потребности в близких эмоциональных контактах, на рисунке изобразил только папу и маму, а рядом детально нарисовал семейство зайцев, которое по составу идентично его семье. Таким образом, в рисунке ребенок, раскрывая чувство отверженности (не нарисовал себя), тем самым выразил и сильное стремление к теплым эмоциональным контактам, ощущению общности (изобразил близкий контакт семейства зайцев).

Большой интерес представляют те рисунки, в которых ребенок не рисует себя или вместо семьи рисует только себя. В обоих случаях рисующий не включает себя в состав семьи, что свидетельствует об отсутствии чувства общности. Отсутствие на рисунке его автора более характерно для детей,

чувствующих отвержение. Презентация в рисунке только самого себя может указывать на различное психическое содержание в зависимости от контекста других характеристик рисунка. Если указанной презентации свойственна еще и позитивная концентрация на рисовании самого себя (большое количество деталей тела, цветов, декорирование одежды, большая величина фигуры), то это наряду с несформированным чувством общности указывает и на определенную эгоцентричность, истероидные черты характера. Если же рисунок самого себя характеризует маленькая величина, схематичность, если в рисунке другими деталями и цветовой гаммой создан негативный эмоциональный фон, то можно предполагать присутствие чувства отверженности, покинутости, иногда - аутистических тенденций.

Информативным является и увеличение состава семьи. Как правило, это связано с неудовлетворенными психологическими потребностями в семье. Примерами могут служить рисунки единственных в семье детей - они относительно чаще включают в рисунок семьи посторонних людей. Выражением потребности в равноправных, кооперативных связях является рисунок ребенка, в котором дополнительно к членам семьи нарисован ребенок того же возраста (двоюродный брат, дочь соседа и т. п.). Презентация более маленьких детей указывает на неудовлетворенные аффилиативные потребности, желание занять охраняющую, родительскую, руководящую позицию по отношению к другим детям (такую же информацию могут дать и нарисованные дополнительно к членам семьи собачки, кошки и т. и.).

Нарисованные дополнительно к родителям (или вместо них), не связанные с семьей взрослые указывают на восприятие неинтегративности семьи, на поиск человека, способного удовлетворить потребность ребенка в близких эмоциональных контактах. В некоторых случаях - на символическое разрушение целостности семьи, месть родителям вследствие ощущения отверженности, ненужности.

Расположение членов семьи на рисунке указывает на некоторые психологические особенности взаимоотношений в семье. Сам анализ расположения по своему содержанию созвучен с проксемической оценкой группы людей, с той разницей, что рисунок - это символическая ситуация, создание и структуризация которой зависят только от одного человека - автора рисунка. Это обстоятельство делает необходимым (как и при других аспектах анализа) различать, что отражает рисунок: субъективно реальное (воспринимаемое), желаемое или то, чего ребенок боится, избегает.

Сплоченность семьи, рисование членов семьи с соединенными руками, объединенность их в общей деятельности являются индикаторами

психологического благополучия, восприятия интегративности семьи, включенности в семью. Рисунки с противоположными характеристиками (разобщенностью членов семьи) могут указывать на низкий уровень эмоциональных связей. Осторожности в интерпретации требуют те случаи, когда близкое расположение фигур обусловлено замыслом поместить членов семьи в ограниченное пространство (лодку, маленький домик и т. п.). Тут близкое расположение может, наоборот, говорить о попытке ребенка объединить, сплотить семью (для этой цели ребенок прибегает к внешним обстоятельствам, так как чувствует тщетность такой попытки).

Психологически интереснее те рисунки, на которых часть семьи расположена в одной группе, а один или несколько членов семьи - отдаленно. Если отдаленно ребенок рисует себя, это указывает на чувство невключенности, отчужденности. В случае отделения другого члена семьи можно предполагать негативное отношение ребенка к нему, иногда - наличие угрозы, исходящей от него. Часты случаи, когда такая презентация связана с реальным отчуждением члена семьи, с малой его значимостью для ребенка.

Расположение членов семьи на рисунке иногда помогает выделить психологические микроструктуры семьи, коалиции. Так, например, девочка 6 лет нарисовала себя рядом с матерью, а в отдельной группе - отца с братом, иллюстрируя таким образом существующую в этой семье конфронтацию на почве ролевых несовпадений «мужественности» и «женственности».

Как указывалось выше, ребенок может выражать эмоциональные связи в рисунке посредством физических расстояний. То же значение имеет и отделение членов семьи объектами, деление рисунка на ячейки, по которым распределены члены семьи. Такие презентации указывают на слабость позитивных межперсональных связей.

5. Анализ особенностей графических презентаций отдельных членов семьи.

Данный вид анализа может дать информацию большого диапазона: об эмоциональном отношении ребенка к отдельному члену семьи, о том, как ребенок его воспринимает, об «Я-образе» ребенка, его половой идентификации и т. д.

При оценке эмоционального отношения ребенка к членам семьи следует обращать внимание на следующие элементы графических презентаций:

- 1) количество деталей тела. Присутствуют ли: голова, волосы, уши, глаза, зрачки, ресницы, брови, нос, щеки, рот, шея, плечи, руки, ладони, пальцы, ноги, ступни;
- 2) декорирование (детали одежды и украшения): шапка, воротник, галстук, банты, карманы, ремень, пуговицы, элементы прически, сложность одежды,

украшения, узоры на одежде и т. п.;

3) количество использованных цветов.

Как правило, хорошие эмоциональные отношения с человеком сопровождаются позитивной концентрацией на его рисовании, что в результате отражается в большем количестве деталей тела, декорировании, использовании разнообразных цветов. И наоборот, негативное отношение к человеку ведет к большей схематичности, неоконченности его графической презентации. Иногда пропуск в рисунке существенных частей тела (головы, рук, ног) может указывать, наряду с негативным отношением к нему, на агрессивные побуждения относительно этого человека.

О восприятии других членов семьи и «Я-образе» автора рисунка можно судить на основе сравнения размеров фигур, особенностей презентации отдельных частей тела и всей фигуры в целом.

Дети, как правило, самыми большими по величине рисуют отца или мать, что соответствует реальности. Однако иногда соотношение размеров нарисованных фигур явно не соответствует реальному соотношению величин членов семьи - семилетний ребенок может быть нарисован выше и шире своих родителей. Это объясняется тем, что для ребенка (как, кстати, и для древнего египтянина) размер фигуры является средством, при помощи которого он выражает силу, превосходство, значимость, доминирование. Так, например, в рисунке девочки 6 лет мама нарисована на треть больше отца и вдвое больше остальных членов семьи. Для этой семьи была характерна большая доминантность, пунитивность матери, которая являлась истинно авторитарным руководителем семьи. Некоторые дети самыми большими или равными по величине с родителями рисуют себя. В нашей практике это было связано с:

а) эгоцентричностью ребенка;

б) соревнованием за родительскую любовь с другим родителем, при котором ребенок приравнивает себя родителю противоположного пола, исключая или уменьшая при этом «конкурента».

Значительно меньшими, чем других членов семьи, себя рисуют, дети:

а) ощущающие свою незначительность, ненужность и т. п.;

б) требующие опеки, заботы со стороны родителей.

Иллюстрацией этого положения может служить рисунок мальчика 6,5 лет. На рисунке он изобразил себя ненатурально маленьким. Аналогичная трансформация характерна и для его поведения. Активный в группе детского сада, мальчик занимал дома позицию «малыша», используя свою плаксивость, беспомощность как средство привлечения внимания родителей. Вообще, при интерпретации размеров фигур психолог должен обращать

внимание только на значительные искажения, а при оценке величин из реального соотношения (например, семилетний ребенок в среднем на 1/3 ниже своего родителя).

Информативным может быть и абсолютный размер фигур. Большие, занимающие весь лист фигуры рисуют импульсивные, уверенные в себе, склонные к доминированию дети. Очень маленькие фигуры связаны с тревожностью, чувством небезопасности.

Интерпретация отдельных частей тела.

Следует обращать внимание и на рисование отдельных частей тела членов семьи. Дело в том, что отдельные части тела связаны с определенными сферами активности, являются средствами, общения, контроля, передвижения и т. д. Особенности их презентации могут указывать на определенное, связанное с ними чувственное содержание. Коротко проанализируем самые информативные в этом плане части тела.

Руки являются основными средствами воздействия на мир, физического контроля поведения других людей. Если ребенок рисует себя с поднятыми вверх руками, с длинными пальцами, то это часто связано с его агрессивными желаниями. Иногда такие рисунки рисуют и внешне спокойные, покладистые дети. Можно предполагать, что ребенок чувствует враждебность по отношению к окружающим, но его агрессивные побуждения подавлены. Такое рисование себя также может указывать на стремление ребенка компенсировать свою слабость, на желание быть сильным, властвовать над другими. Эта интерпретация более достоверна тогда, когда ребенок в дополнение к «агрессивным» рукам еще рисует и широкие плечи или другие символы мужественности и силы. Иногда ребенок рисует всех членов семьи с руками, но «забывает» нарисовать их себе. Если при этом ребенок рисует себя еще и непропорционально маленьким, то это может быть связано с чувством бессилия, собственной незначительности в семье, с ощущением, что окружающие подавляют его активность, чрезмерно его контролируют. Интересны рисунки, в которых один из членов семьи нарисован с длинными руками и очень большими пальцами. Чаще всего это указывает на восприятие ребенком пунитивности, агрессивности этого члена семьи. То же значение может иметь и презентация члена семьи вообще без рук - таким образом ребенок символическими средствами ограничивает его активность.

Голова - центр локализации интеллектуальной и перцептивной деятельности; лицо - самая важная часть тела в процессе общения. Уже дети 3 лет обязательно рисуют голову, некоторые части тела. Если дети старше пяти лет (нормального интеллекта) в рисунке пропускают части лица (глаза,

рот), это может указывать на серьезные нарушения в сфере общения, отгороженность, аутизм. Если при рисовании других членов семьи автор рисунка пропускает голову, черты лица или штрихует все лицо, то это часто связано с конфликтными отношениями с данным членом семьи, враждебным отношением к нему.

Выражение лиц нарисованных людей также может быть индикатором чувств ребенка к ним. Однако надо иметь в виду, что дети склонны рисовать улыбающихся людей, это своеобразный штамп в их рисунках, но это вовсе не означает, что дети так воспринимают окружающих. Для интерпретации рисунка семьи выражения лиц значимы только в тех случаях, когда они отличаются друг от друга. В этом случае можно полагать, что ребенок сознательно или бессознательно использует выражение лица как средство, характеризующее человека. Например, мальчик 9 лет, последний сын в семье, имеющий в отличие от своих братьев физический дефект и не такой, как они, успешный в учебе, в рисунке выразил свое чувство неполноценности, изображая себя значительно меньшим, чем братья; с опущенными вниз краями губ. Эта графическая презентация явно отличалась от других членов семьи - больших и улыбающихся.

Презентация зубов и выделение рта наиболее часто встречаются у детей, склонных к оральной агрессии. Если ребенок так рисует не себя, а другого члена семьи, то это связано с чувством страха, воспринимаемой ребенком враждебности этого человека.

Особенности рисования девочек и мальчиков.

Девочки уделяют внимание рисованию лица больше, чем мальчики, изображают больше деталей. Они замечают, что их матери много времени уделяют уходу за лицом, косметике и сами постепенно усваивают ценности взрослых женщин. Поэтому концентрация на рисовании лица может указывать на хорошую половую идентификацию девочки. В рисунках мальчиков этот момент может быть связан с озабоченностью своей физической красотой, стремлением компенсировать свои физические недостатки, формированием стереотипов женского поведения.

Возрастные особенности рисования.

Существует закономерность, что с возрастом детей рисунок человека обогащается все новыми деталями. Дети 3 лет в большинстве рисуют «головонога», а в 7 лет - презентруют уже богатую схему тела.

Для каждого возраста характерно рисование определенных деталей, и их пропуск в рисунке, как правило, связан с отрицанием каких-то функций, с конфликтом. Если, скажем, ребенок 7 лет не рисует какую-либо из этих деталей: голову, глаза, нос, рот, руки, туловище, ноги - на это надо обратить

самое серьезное внимание. Примером могут быть рисунки мальчика 7 лет. Он никогда не рисовал нижнюю часть тела. В беседе с родителями выяснилось, что у них большую тревогу вызывал интерес мальчика к своим половым органам. Несколько раз он был даже наказан за эту «познавательную» деятельность, которую родители восприняли как мастурбацию. Такое поведение родителей индуцировало у ребенка чувство вины, отрицание функций нижней части тела, что повлияло на его «Я-образ».

У детей старше 6 лет в рисунках выделяются две разные схемы рисования индивидов разной половой принадлежности. Например, туловище мужчины они рисуют овальной формы, женщины - треугольной. Если ребенок рисует себя так же, как и других членов семьи того же пола, то можно говорить об адекватной половой идентификации. Аналогичные детали и цвета в презентации двух фигур, например сына и отца, можно интерпретировать как стремление сына быть похожим на отца, идентификацию с ним, хорошие эмоциональные контакты.

6. **Анализ процесса рисования.**

При анализе процесса рисования следует обращать внимание на:

- а) последовательность рисования членов семьи;
- б) последовательность рисования деталей;
- в) стирание;
- г) возвращение к уже нарисованным объектам, деталям, фигурам;
- д) паузы;
- е) спонтанные комментарии.

Известно, что за динамическими характеристиками рисования кроются изменения мысли, актуализация чувств, напряжения, конфликты. Анализ процесса рисования требует творческого использования всего практического опыта психолога, его интуиции. Несмотря на большой уровень неопределенности, как раз эта часть интерпретации полученных результатов часто дает наиболее содержательную, глубокую, значимую информацию.

По нашим данным,
около 38 % детей первой рисуют мать,
35 % - себя,
17 % - отца,
8 % - братьев и сестер.

Как при рассказе ребенок начинает с главного, так и в рисунке первым изображает наиболее значимого, главного или наиболее эмоционально близкого человека. Такое частотное распределение, наверное, обусловлено тем, что в нашей стране мать часто является ядром семьи, выполняет наиболее важные функции в семье, больше времени бывает с детьми,

больше, чем другие, уделяет им внимания. То, что дети первыми часто рисуют себя, наверное, связано с их эгоцентризмом как возрастной характеристикой. Последовательность рисования более информативна в тех случаях, когда ребенок в первую очередь рисует не себя и не мать, а другого члена семьи. Чаще всего это наиболее значимое лицо для ребенка или человек, к которому он привязан.

Примечательны случаи, когда ребенок последней рисует мать. Чаще всего это связано с негативным отношением к ней.

Последовательность рисования членов семьи в контексте анализа особенностей графической презентации фигур.

Последовательность рисования членов семьи может быть более достоверно интерпретирована в контексте анализа особенностей графической презентации фигур. Если нарисованная первой фигура является самой большой, но нарисована схематично, не декорирована, то такая презентация указывает на воспринимаемую ребенком значимость этого лица, силу, доминирование в семье, но не указывает на положительные чувства ребенка в его отношении к этой фигуре. Однако если появившаяся первой фигура нарисована тщательно, декорирована, то можно думать, что это наиболее любимый ребенком член семьи, которого ребенок выделяет и на которого хочет быть похож.

Как правило, дети, получив задание нарисовать семью, начинают рисовать членов семьи. Однако некоторые дети сперва рисуют различные объекты, линию основания, солнце, мебель и т. д. и лишь в последнюю очередь приступают к изображению людей. Есть основание считать, что такая последовательность выполнения объектов рисунка является своеобразной защитной реакцией, при помощи которой ребенок отодвигает неприятное ему задание во времени. Чаще всего это наблюдается у детей с неблагополучной семейной ситуацией, но это также может быть следствием плохого контакта ребенка с психологом.

Возвращение к рисованию тех же членов семьи, объектов, деталей указывает на их значимость для ребенка. Как произвольные движения человека иногда показывают актуальное содержание психики, так возвращение к рисованию тех же элементов рисунка соответствуют движению мысли, отношению ребенка и может указывать на главное, доминирующее переживание, связанное с определенными деталями рисунка.

Паузы перед рисованием определенных деталей, членов семьи чаще всего связаны с конфликтным отношением и являются внешним проявлением внутреннего диссонанса мотивов. На бессознательном уровне ребенок как бы решает, рисовать ему или нет человека или деталь, связанные с негативными

эмоциями.

Стирание нарисованного и перерисовывание может быть связано как с негативными эмоциями по отношению к рисуемому члену семьи, так и с позитивными. Решающее значение имеет конечный результат рисования. Если стирание и перерисовывание не привели к заметно лучшей графической презентации - можно судить о конфликтном отношении ребенка к этому человеку.

Спонтанные комментарии.

Спонтанные комментарии часто проясняют смысл нарисованного ребенком. Поэтому к ним надо внимательно прислушиваться. Также надо иметь в виду, что кажущиеся иррелевантными комментарии все же являются средством ослабления внутреннего напряжения и их появление выдает наиболее эмоционально «заряженные» места рисунка.

Приложение 4

Методика оценки терпимого отношения детей
(В.Г. Маралов)

Используется опрос воспитателя и психолога и стандартизированная беседа с детьми. Воспитателю и психологу предлагается оценить по десятибалльной шкале степень соответствия каждого ребёнка при видимой ниже характеристике.

Инструкция. Представьте себе ребёнка, который обладает выдержкой, умением владеть собой, терпением, не обидчив, чувствителен к другим людям (детям), способен к эмпатии, умеет в случае необходимости оказать помощь, принимает других, даже если испытывает раздражение, доброжелателен. А теперь оцените по 10-балльной шкале, насколько каждый ребёнок вашей группы соответствует этой характеристике.

Психолог и педагог независимо друг от друга оценивают детей. Затем их оценки суммируются. Если в сумме ребёнок набирает 14 баллов и выше, его можно отнести к категории терпимых. Если он набирает от 7 до 13 баллов - к категории детей с ситуативной терпимостью. Если его суммарная оценка равна 6 и ниже, скорее всего. Преобладает импульсивное поведение, нетерпимость.

Полученные данные могут быть дополнены стандартизированной беседой с детьми.

Пример беседы.

Ребёнку предлагаются следующие ситуации:

1. «Твой друг сломал твою любимую игрушку».
2. «Тебя сильно толкнули».
3. «Тебя не взяли в игру».

4. «Тебя ругают взрослые, а ты не виноват».
5. «Ты убрал игрушки, подмёл пол, но похвалили другого».
6. «Твой друг обидел кого-то из детей, а наказали тебя».

Ребёнку предлагается описать свои действия в каждой из этих ситуаций.

Если дошкольник хотя бы на 3 ситуации реагирует с позиций терпимости, его можно отнести к категории терпимых. Если, наоборот, на 3 и более ситуации у него реакция, которую можно отнести к нетерпимой, импульсивной, агрессивной, то он относится к противоположной категории. Но в целом лучше ориентироваться на ответы во время беседы.

Результаты бесед с дошкольниками дают возможность достаточно уверенно говорить о проявлениях у них терпимого, толерантного или нетерпимого отношения.

Приложение 5

Методика «Изучение осознания нравственных норм и объяснительной речи у детей 3-7 лет» Материал

1. Стихи, описывающие различные нравственные ситуации, вопросы к ним.

Например стихотворение А.Кузнецовой «Мы поссорились...».

Мы поссорились с подругой и уселись по углам.

Очень скучно друг без друга!

Помириться нужно нам.

Я её не обижала, только мишку подержала, только с мишкой убежала и сказала: «Не отдам».

После чтения стихотворения детям можно задать вопросы: «Почему поссорились девочки? Кто из них был виноват? Почему? Почему героиня решила помириться с подругой? Как она хочет это сделать? Есть ли у тебя друзья? Назови их. Ссоришься ты с ними или нет? Почему? Если ты вдруг поссорился с другом (подругой), то как можно с ними помириться?»

2. Полезно попросить ребёнка придумать окончание к незаконченному рассказу-ситуации, описывающему нравственную проблемную ситуацию.

Например:

Дети играли в песочнице. У Маши было две лопатки. Одной она копала, а другая валялась рядом. Подошла Оля и попросила: «Маша, дай мне, пожалуйста, твою лопатку поиграть, а то моя сломалась». Тогда Маша ответила...

Что ответила Маша и почему?

Мама стирала. Витя играл: он строил мост из кубиков. «Витя, помоги мне развесить бельё. Я очень устала», - сказала мама. Тогда Витя ответил...

Что ответил Витя и почему?

Вова строил из кубиков башню, высокую-превысокую. Наташа

подошла, чтобы посмотреть, как он играет, и нечаянно толкнула башню. Кубики рассыпались. И тут Вова...

Что сделал Вова и почему?

Ход исследования

Воспитатель предлагает ребёнку с перерывом в несколько дней выполнить два задания: сначала ответить на вопросы по стихотворениям и затем закончить рассказы. Малыша просят отвечать полно, развёрнуто, подробно.

Схема анализа данных

Осознание дошкольником нравственных норм:

1. Какой способ поведения предлагает ребёнок, соответствует ли он социально одобряемому образцу, описанной ситуации?
2. Мотивирует ли малыш и как предполагаемый поступок? При правильном ответе ссылается на:
 - требования взрослого, выполняя норму только под его контролем («Мама всегда говорит, что надо делиться»);
 - предполагаемые нежелательные последствия, стремясь избежать общественных санкций, мер воздействия («Надо правду говорить, а то накажут», «Я с ним поделюсь, а то он не будет со мной играть»);
 - свои утилитарные потребности, желания, не понимая смысл общественной нормы, выполняя её в целях личной выгоды («Я ей дам куклу, а потом она мне что-нибудь даст»);
 - описанную в рассказе ситуацию, но не понимает общественного содержания нормы («Дала лопатку, потому что она валялась рядом»);
 - эмоциональное состояние, желание другого, умея вставать на его позицию, понять, но оставаясь в плену конкретной ситуации («Нужно помочь, потому что больно», «Дать куклу, потому что девочка хочет поиграть»);
 - нравственное качество или норму, которые превратились в мотив поведения («Жадничать нельзя, надо делиться», «Даст куклу, потому что она не жадная»). Здесь можно говорить о формировании сознательной, а не стихийной нравственности, ведь ребёнок выполняет общественную норму, потому что иначе поступить не может, т.е. исходит из своей внутренней потребности.

При неправильном ответе ссылается на:

- авторитет взрослого («Не дала куклу. Мне мама не разрешает»);
- свои интересы и желания («Не даст игрушку. Она же одна», «Я тоже хочу играть»);

Методика "Изучение осознания детьми нравственных норм"

Источник: Г.А. Урунтаева, Ю.А. Афонькина "Практикум по детской психологии". -

М.: ВЛАДОС, 1995 г., - с. 59 - 61

Подготовка исследования.

1. Придумать 3-5 незаконченных ситуаций, описывающих выполнение и нарушение нравственных норм с учетом возраста ребенка;
2. Подготовить 10-12 картинок, на которых изображены положительные и отрицательные поступки детей;
3. Стихотворение Е. Благиной "Подарок";

Пришла ко мне подружка

И мы играли с ней

И вот одна игрушка

Вдруг приглянулась ей.

Лягушка заводная,

Весёлая, смешная.

Мне скучно без игрушки - Любимая была,

А всё-таки подружке Игрушку отдала.

4. Новую яркую игрушку.

5. Составить и выучить наизусть вопросы для беседы.

Проведение исследования. Проводятся все серии индивидуально с интервалом в 2-3 дня или по выбору; участвуют одни и те же дети.

Первая серия. Ребенку говорят: "Я буду тебе рассказывать истории, а ты их закончи". Примеры ситуаций.

1. Дети строили город. Оля не хотела играть. Она стояла рядом и смотрела, как играют другие. К детям подошла воспитательница и сказала: "Мы сейчас будем ужинать. Пора складывать кубики в коробки. Попросите Олю помочь вам". Тогда Оля ответила... Что ответила Оля? Почему?
2. Кате на день рождения мама подарила красивую куклу. Катя стала с ней играть. Тут к ней подошла ее младшая сестра Вера и сказала; «. Я тоже хочу поиграть с этой куклой". Тогда Катя ответила ... Что ответила Катя? Почему?
3. Люба и Саша рисовали. Люба рисовала красным карандашом, а Саша - зеленым. Вдруг Любин карандаш сломался. "Саша, - сказала Люба, - можно мне дорисовать картинку твоим карандашом?" Саша ей ответил... Что ответил Саша? Почему?

Помните, что в каждом случае нужно добиваться от ребенка мотивировки ответа.

Вторая серия. Ребенку дают картинки с изображением положительных и отрицательных поступков сверстников и говорят: "Разложи картинки так, чтобы с одной стороны лежали те, на которых нарисованы хорошие

поступки, а с другой - плохие. Раскладывай и объясняй, куда ты положишь каждую картинку и почему".

Третья серия включает 2 подсерии.

Подсерия 1 - ребенку читают стихотворение Е.Благининой "Подарок", а потом задают вопросы: "Какая игрушка была любимой у девочки? Жалко или нет ей было отдавать лягушку подруге? Почему же она отдала игрушку? Правильно или неправильно она сделала? Как бы ты поступил, если бы твоя любимая игрушка понравилась твоему другу? Почему?"

Подсерия 2- участвуют те же дети. Экспериментатор создает ситуации, в которых дети должны поделиться игрушками. В комнату, где проходит исследование, приглашают сначала одного ребенка, показывают ему новую яркую игрушку и предлагают поиграть с ней. В момент, когда ребенок наиболее увлечен игрой, приглашают второго. В протоколе фиксируют поведение, речь и эмоциональные реакции детей.

Обработка данных. Анализируют, насколько осознаны детьми нравственные нормы и как это зависит от возраста дошкольников. Соответственно распределяют испытуемых по 4 уровням осознания нравственных норм:

1. Ребенок называет нравственную норму, правильно оценивает поведение детей и мотивирует свою оценку.
2. Ребенок называет нравственную норму, правильно оценивает поведение детей, но не мотивирует свою оценку.
3. Ребенок оценивает поведение детей как положительное или отрицательное (правильно или неправильно, хорошо или плохо), но оценку не мотивирует и нравственную норму не формулирует.
4. Ребенок не может оценить поступки детей.

В третьей серии сопоставляют реальное и предполагаемое поведение детей и делают вывод о том, насколько они соответствуют друг другу, как это соответствие зависит от возраста.

Диагностическая карта уровня воспитанности учащихся

Ф.И. учащегося _____

Критерии	Количество баллов	Уровень воспитанности
Любовь к людям и окружающему миру		
Совестливость, понимает связи между поступками и последствиями		
Ответственность		
Умеет прощать, сопереживать, сочувствовать		
Итого:		
Различает добро и зло		
Созидание на благо других		
Сформированность представлений о ценностях		
Итого:		
Послушание		
Уважение старших		
Терпение		
Итого:		
Общий показатель		

Сводная диагностическая карта воспитанности учащихся

<i>Уровень</i>	<i>Оптимальный</i>	<i>Допустимый</i>	<i>Критический</i>
Количество учащихся			
% учащихся			

Методика диагностики личностного развития учащихся (6– 10 лет)

Диагностика уровня воспитанности по методике М.И. Шиловой отражает пять основных показателей нравственной воспитанности школьника:

- Отношение к обществу, патриотизм
- Отношение к умственному труду
- Отношение к физическому труду
- Отношение к людям (проявление нравственных качеств личности)
- Саморегуляция личности (самодисциплина)

По каждому показателю сформулированы признаки и уровни формирующихся качеств (от 3-го уровня до нулевого уровня). Баллы по каждому показателю независимо друг от друга выставляют учитель и родители. Полученные в ходе диагностики баллы суммируются по каждому показателю и делятся на два (вычисляем средний балл). Полученные средние баллы по каждому показателю вносятся в сводный лист. Затем средние баллы по всем показателям суммируются. Полученное числовое значение определяет уровень нравственной воспитанности (УНВ) личности ученика:

Невоспитанность (от 0 до 10 баллов) характеризуется отрицательным опытом поведения ученика, которое с трудом исправляется под влиянием педагогических воздействий, неразвитостью самоорганизации и саморегуляции.

Низкий уровень воспитанности (от 11 до 20 баллов) представляется слабым, еще неустойчивым опытом положительного поведения, которое регулируется в основном требованиями старших и другими внешними стимулами, и побудителями, при этом саморегуляция и самоорганизация ситуативны.

Средний уровень воспитанности (от 21 до 40 баллов) характеризуется самостоятельностью, проявлениями саморегуляции и самоорганизации, хотя активная общественная позиция еще не вполне сформирована.

Высокий уровень воспитанности (от 31 до 40 баллов) определяется устойчивой и положительной самостоятельностью в деятельности и поведении на основе активной общественной, гражданской позиции.

Таким образом формируется оценка нравственных качеств личности. Необходимо, однако, помнить, что средний балл, выявляемый с помощью «сводного листа», помогает лишь выделить тенденцию, общую характеристику положения дел в классе и предусмотреть целенаправленную работу как с классом в целом, так и с отдельными детьми.

Диагностическая программа изучения уровней проявления воспитанности младшего возраста (от 5 до 10 лет)

Основные отношения. Показатели воспитанности	Признаки и уровни формирующихся качеств (от 3-го уровня до нулевого уровня)
Отношение к обществу	
1. Патриотизм	
1. Отношение к родной природе	3 - любит и бережет природу, побуждает к бережному отношению других; 2 - любит и бережет природу; 1 - участвует в деятельности по охране природы под руководством учителя; 0 - природу не ценит и не бережет.
2. Гордость за свою страну	3 - интересуется и гордится историческим прошлым Отечества, рассказывает об этом другим; 2 - интересуется историческим прошлым; 1 - знакомится с историческим прошлым при побуждении старших; 0 - не интересуется историческим прошлым.
3. Служение своими силами	3 - находит дела на службу малому Отечеству и организует других; 2 - находит дела на службу малому Отечеству; 1 - участвует в делах на службу малому Отечеству при организации и поддержке со стороны учителей; 0 - не принимает участия в делах на пользу малому Отечеству
4. Забота о своей школе	3 - участвует в делах класса и привлекает к этому других 2 - испытывает гордость за свою школу, участвует в делах класса; 1 - в делах класса участвует при побуждении; 0 - в делах класса не участвует, гордости за свою школу не испытывает.
Отношение к умственному труду	
2. Любознательность	
5. Познавательная активность	3 - сам много читает и знает, обсуждает с друзьями узнанное; 2 - сам много читает; 1 - читает при побуждении взрослых, учителей 0 - читает недостаточно, на побуждения учителя не реагирует
6. Стремление реализовать свои интеллектуальные способности	3 - стремится учиться как можно лучше, помогает другим; 2 - стремится учиться как можно лучше 1 - учиться при наличии контроля; 0 - плохо учится даже при наличии контроля
7. Саморазвитие	3 - есть любимое полезное увлечение, к которому привлекает товарищей; 2 - есть любимое полезное увлечение; 1 - нет полезного увлечения, во внеурочной познавательной деятельности участвует при наличии побуждения со стороны учителя; 0 - во внеурочной деятельности не участвует.
8. Организованность в учении	3 - работу на уроке и домашнее задания выполняет внимательно, аккуратно, помогает товарищам;

	<p>2 - работу на уроке и домашнее задания выполняет внимательно, аккуратно</p> <p>1- Работу на уроке и домашнее задания выполняет под контролем;</p> <p>0 - на уроках невнимателен, домашнее задания не выполняет</p>
Отношение к физическому труду	
3. Трудолюбие	
9. Инициативность и творчество в труде	<p>3 - находит полезные дела в классе, школе и организует товарищей на творческий труд;</p> <p>2 - находит полезные дела в классе, школе, выполняет их с интересом;</p> <p>1 - участвует в полезных делах в классе, в школе, организованных другими;</p> <p>0 - в полезных делах не участвует, позитивную инициативу и творчество не проявляет.</p>
10. Самостоятельность	<p>3 - хорошо трудится без контроля со стороны старших и побуждает к этому товарищей;</p> <p>2 - сам хорошо трудится, но к труду других равнодушен;</p> <p>1 - трудится при наличии контроля;</p> <p>0 - участия в труде не принимает</p>
11. Бережное отношение к результатам труда	<p>3 - бережет личное и общественное имущество, стимулирует других;</p> <p>2 - бережет личное и общественное имущество;</p> <p>1 - требует контроля в отношении к личному и общественному имуществу;</p> <p>0 - небрежлив, допускает порчу личного и общественного имущества.</p>
12. Осознание значимости труда	<p>3 - осознает значение труда, сам находит работу по своим силам и помогает товарищам;</p> <p>2 - осознает значение труда, сам находит работу по своим силам;</p> <p>1 - не имеет четкого представления о значимости труда; при выполнении работ по силам нуждается в руководстве;</p> <p>0 - не осознает значимости труда, не умеет и не любит трудиться.</p>
Отношение к людям	
4. Доброта и отзывчивость	
13. Уважительное отношение к старшим	<p>3 - уважает старших, не терпит неуважительного отношения к ним со стороны сверстников;</p> <p>2 - уважает старших;</p> <p>1 - к старикам не всегда уважителен, нуждается в руководстве;</p> <p>0 - не уважает старших, допускает грубость.</p>
14. Дружелюбное отношение к сверстникам	<p>3 - отзывчив к друзьям и близким, дружелюбно относится к сверстникам, осуждает грубость;</p> <p>2 - отзывчив к друзьям, близким и сверстникам;</p> <p>1 - проявляет дружелюбие, нуждается в побуждении со стороны товарищей и старших;</p> <p>0 - груб и эгоистичен</p>
15. Милосердие	3 - сочувствует и помогает слабым, больным, беспомощным

	и настраивает на это других; 2 - сочувствует и помогает слабым, больным; 1 - помогает слабым, больным при условии поручения, наличия контроля 0 - неотзывчив, иногда жесток
16. Честность в отношениях с товарищами и взрослыми	3 - честен в отношениях с товарищами и взрослыми, не терпит проявления лжи и обмана со стороны других 2 - честен в отношениях с товарищами и взрослыми; 1 - не всегда честен; 0 - нечестен
Отношение к себе	
5. Самодисциплина	
17. Самообладание и сила воли	3 - проявляет самообладание и силу воли в добрых поступках, стремится развивать ее, побуждает к этому других; 2 – сам проявляет добрую волю, стремится развивать ее, но безразличен к безволию своих товарищей; 1 - развивает волю в организованных взрослыми ситуациях, нередко подчиняясь воле других; 0 - силой волей не обладает и не стремится ее развивать.
18. Самоуважение, соблюдение правил культуры поведения	3 - добровольно соблюдает правила культуры поведения, требует этого от других; 2 - добровольно соблюдает правила культуры поведения, не заботится о других; 1 - нормы, правила поведения соблюдает при наличии контроля; 0 - нормы и правила не соблюдает
19. Организованность и пунктуальность	3 - своевременно и качественно выполняет любое дело, требует этого от других; 2 - своевременно и качественно выполняет свои дела; 1 - при выполнении дел и заданий нуждается в контроле; 0 - начатые дела не выполняет
20. Требовательность к себе	3 - требователен к себе и товарищам, стремится проявить себя в хороших делах и поступках; 2 - требователен к себе, стремится проявить себя в хороших делах и поступках; 1 - не всегда требователен, не стремится проявить себя в хороших делах и поступках; 0 - к себе не требователен, проявляет себя в негативных поступках.

**Сводная таблица показателей воспитанности учащихся объединения
«Акробатика»**

	Невоспитанность	Низкий уровень воспитанности	Средний уровень воспитанности	Высокий уровень воспитанности
Количество учащихся/%				

Методика диагностики личностного развития учащихся (11 лет – 18 лет)

(методика П.В. Степанова)

Учащимся 5 – 8-х классов будет тяжело работать с большим объемом информации. Поэтому рекомендуется проводить диагностику в два дня, разделив соответственно опросник пополам.

Опросник состоит из 91 утверждения, к которым учащиеся могут выразить свое отношение. Для этого они должны решить для себя, насколько они согласны (или не согласны) с содержащимися в опроснике высказываниями, и оценить степень своего согласия (или несогласия) в баллах от «+4» до «-4». Количество утверждений – 91 – объясняется следующим образом: на каждую из 13 ценностей (точнее, объектов ценностного отношения), представленных в таблице, нами разработано по 7 утверждений, выявляющих отношение школьников к этим ценностям.

Ниже приведены тексты опросников, бланки ответов и общая для них техника обработки и интерпретации результатов.

Опросный лист для учащихся 5 – 11-х классов

Перед тобой несколько разных высказываний. Пожалуйста, прочти их и подумай – согласен ты с этими высказываниями или нет. Если согласен, то поставь положительную оценку (+1, +2, +3 или +4) в специальном бланке рядом с номером этого высказывания. Если ты не согласен с каким-нибудь высказыванием, то поставь в бланке отрицательную оценку (-1, -2, -3, или -4).

«+4» - несомненно, да (очень сильное согласие);

«+3» - да, конечно (сильное согласие);

«+2» - в общем, да (среднее согласие);

«+1» - скорее да, чем нет (слабое согласие);

«0» - ни да, ни нет;

«-1» - скорее нет, чем да (слабое несогласие);

«-2» - в общем, нет (среднее несогласие);

«-3» - нет, конечно (сильное несогласие);

«-4» - нет, абсолютно неверно (очень сильное несогласие).

Постарайся быть честным. Здесь не может быть «правильных» и «неправильных» оценок. Важно лишь, чтобы они выражали только твое личное мнение. Спасибо тебе заранее!

1. Мне нравится, когда вся наша семья идет в гости, отмечает какой-нибудь праздник или просто собирается за общим столом.
2. Те, кто критикует происходящее в стране, не могут считаться настоящими патриотами.
3. Бродячих собак надо уничтожать, потому что они могут быть опасны.
4. Любые ссоры можно уладить, не прибегая к дракам.
5. Я способен с радостью выполнять разную работу.
6. То, что взрослые называют культурными ценностями прошлого, на самом деле часто оказывается старой рухлядью.
7. Даже если мне что-то непонятно на уроке, я не стану задавать уточняющие вопросы учителю – ведь это не так уж и важно.
8. Человек, совершивший преступление, в будущем никогда не сможет стать хорошим.

9. Глупо рисковать ради другого человека.
10. Даже самые странные люди с самыми необычными увлечениями должны иметь право защищать себя и свои взгляды.
11. Спортивные занятия – необходимость для здоровья каждого человека.
12. Большинство моих сверстников предпочитает общаться с красивыми людьми.
13. Свои проблемы я стремлюсь решать самостоятельно, собственными силами.
14. Когда я стану взрослым, то смогу прожить счастливо и не создавая собственной семьи.
15. Мне повезло, что я живу именно в России.
16. За новогодней елкой лучше сходить в лес, потому что там можно выбрать самую пушистую.
17. Люди, выступающие против войны, наверное, просто трусы.
18. Физическим трудом занимаются одни неудачники.
19. Внешний вид – показатель уважения не только к себе, но и к окружающим.
20. Я люблю узнавать значения незнакомых мне слов.
21. Наша страна станет лучше, если мы избавимся от всех психически больных людей.
22. Мне жаль беспомощных людей и хочется им помочь.
23. Есть такие народы, которые не заслужили, чтобы к ним хорошо относились.

24. Я думаю, что курение и алкоголь помогают людям расслабиться, снять напряжение после трудной работы.
25. Я часто недоволен тем, как я живу.
26. Я не боюсь сделать ошибку, когда выбираю что-то в своей жизни.
27. Хорошо, когда у человека нет семьи и детей – так он чувствует себя более свободным.
28. Когда вырасту, я буду стараться защищать свою Родину от врагов.
29. Держать животных в передвижных зверинцах – бесчеловечно.
30. Фильмы-боевики со стрельбой и кровью помогают детям стать смелыми и мужественными.
31. Работа дворника не менее важна, чем любая другая работа.
32. Нецензурные выражения в общении – признак бескультурья.
33. Учеба – занятие для заумных «ботаников».
34. Если ради справедливости надо убить человека – это нормально.
35. Мне нравится дарить подарки своим друзьям, родственникам, знакомым.
36. Большинство преступлений в нашем городе совершают люди, приехавшие к нам из других мест.
37. Я считаю, что от одной дозы наркотиков нельзя стать наркоманом.
38. Я очень сильно переживаю любые свои неудачи, даже самые маленькие.
39. Я готов спорить с учителем, если считаю, что он не прав.
40. Я горжусь своей фамилией.

41. День Победы (9 мая) – праздник не для всех, а только для ветеранов и пожилых людей.
42. Торговля животными, занесенными в Красную книгу, – неплохой способ заработать деньги.
43. К военнопленным можно относиться жестоко, ведь они наши враги.
44. Я хотел бы подрабатывать в свободное время, если это не будет мешать учебе.
45. Если ребенок резко перебивает разговор взрослых, в этом нет ничего страшного – ребенок тоже имеет право высказаться.
46. Человек не может всего знать, поэтому я не беспокоюсь по поводу того, что не знаю многих важных вещей.
47. Лучше отпустить на свободу 10 преступников, чем казнить одного невиновного человека.
48. Люди, которые просят милостыню, скорее всего, ленивы и лживы.
49. Судейство в отношении «наших» на международных соревнованиях часто несправедливо, потому что россиян никто не любит.
50. Все известные, прославленные люди стараются поддерживать хорошую физическую форму.
51. Мне тяжело знакомиться с новыми людьми я часто при этом стесняюсь и смущаюсь.
52. Я хочу знать, зачем и ради чего я живу.
53. Рассматривать старые семейные фотографии – занятие для чудаков.

54. Мне не нравится, когда исполняется наш гимн – это скучно и приходится все время вставать.
55. Убирать чужой мусор на туристических стоянках – глупое занятие.
56. Уступить в споре – значит, показать свою слабость.
57. Хорошая учеба – это тоже важный и серьезный труд.
58. На стенах подъезда можно рисовать и писать все, что вздумается.
59. Мне нравится копаться в энциклопедиях, журналах, словарях: там можно найти много интересного.
60. Я плохо себя чувствую, когда окружающие меня люди чем-то расстроены.
61. Я помогу другому человеку, даже если очень занят.
62. Несправедливо ставить людей с темным цветом кожи руководителями над белыми людьми.
63. Я больше люблю подвижные игры, занятие спортом или рыбалкой, чем сидение у компьютера или телевизора.
64. Я неловко себя чувствую в незнакомой компании.
65. Мои поступки чаще зависят не от меня самого, а от других людей.
66. Человеку не обязательно что-то знать о своих предках или родственниках.
67. Бывает, что я испытываю сильное волнение, чувство гордости, когда слышу песни о своей Родине.
68. Нет ничего страшного, если после мытья рук ты не закрыл за собой кран в школьной столовой, ведь в нашей стране самые большие запасы воды в мире.

69. Сильную военную державу, в том числе и Россию, другие страны должны уважать и бояться.
70. Субботник по очистке территории дома или школы – бесполезное занятие.
71. Если взрослый человек ругается матом, в этом нет ничего плохого – ведь он уже взрослый.
72. Я думаю, что и без получения хороших знаний смогу в будущем устроиться на неплохую работу.
73. Пыток и издевательств не заслуживают даже отъявленные преступники, ведь они тоже люди.
74. Я готов помочь пожилому человеку только за вознаграждение.
75. Надо запретить въезд в нашу страну беженцам из Азии и Африки, так как их приток увеличивает уровень преступности.
76. Я думаю, что здоровье сегодня не самое главное для человека.
77. Я не грущу и не тоскую, когда остаюсь в одиночестве.
78. Я чаще всего соглашаюсь с мнением большинства.
79. Меня огорчает то, что я не делаю для своих родителей всего, что мог бы.
80. Я хотел бы съездить в другие страны, но жить я хочу в своей стране.
81. Я считаю, что нужно обязательно подкармливать бездомных животных и зимующих птиц.
82. Мне кажется, что у нашей страны слишком много оружия и это плохо – его количество можно было бы уменьшить.

83. Если нужно, то я могу делать даже ту работу, которая мне не нравится.
84. Я могу оскорбить человека, если он мне чем-то не нравится.
85. Телевизор необходим для развлечения и отдыха, а не для того, чтобы узнавать из него что-то новое – на это есть школа.
86. Всех бомжей и попрошайек необходимо вылавливать и силой принуждать к работе.
87. Человек никогда и ничего не будет делать, если ему это не выгодно.
88. Люди другой расы или национальности могут быть нормальными людьми, но в друзья я предпочел бы их не брать.
89. Вкус продуктов питания важнее, чем их полезность.
90. Мне кажется, что во мне больше плохого, чем хорошего.
91. Когда я поступаю плохо, меня мучает совесть.

Бланк для ответов

1	14	27	40	53	66	79
2	15	28	41	54	67	80
3	16	29	42	55	68	81
4	17	30	43	56	69	82
5	18	31	44	57	70	83
6	19	32	45	58	71	84
7	20	33	46	59	72	85
8	21	34	47	60	73	86
9	22	35	48	61	74	87
10	23	36	49	62	75	88
11	24	37	50	63	76	89
12	25	38	51	64	77	90

13	26	39	52	65	78	91
----	----	----	----	----	----	----

Фамилия, имя (Ты можешь указать по желанию)

Обработка результатов

Ответы учащихся распределяются по 13 шкалам: им соответствуют 13 строк в заполняемом респондентом бланке для ответов. Результаты получаются путем сложения баллов по каждой шкале.

1. Характер отношений школьника к семье показывают его оценки высказываний №№ 1, 14, 27, 40, 53, 66, 79. При этом в ответах на вопросы №№ 1, 40, 79 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 14, 27, 53, 66 знак меняется на противоположный.

2. Характер отношений школьника к отечеству показывают его оценки высказываний №№ 2, 15, 28, 41, 54, 67, 80. При этом в ответах на вопросы №№ 15, 28, 67, 80 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 2, 41, 54 знак меняется на противоположный.

3. Характер отношений школьника к Земле показывают его оценки высказываний №№ 3, 16, 29, 42, 55, 68, 81. При этом в ответах на вопросы №№ 29, 81 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 3, 16, 42, 55, 68 знак меняется на противоположный.

4. Характер отношений школьника к миру показывают его оценки высказываний №№ 4, 17, 30, 43, 56, 69, 82. При этом в ответах на вопросы №№ 4, 82 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 17, 30, 43, 56, 69 знак меняется на противоположный.

5. Характер отношений школьника к труду показывают его оценки высказываний №№ 5, 18, 31, 44, 57, 70, 83. При этом в ответах на вопросы №№ 5, 31, 44, 57, 83 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 18, 70 знак меняется на противоположный.

6. Характер отношений школьника к культуре показывают его оценки высказываний №№ 6, 19, 32, 45, 58, 71, 84. При этом в ответах на вопросы

№№ 19, 32 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 6, 45, 58, 71, 84 знак меняется на противоположный.

7. Характер отношений школьника к знаниям показывают его оценки высказываний №№ 7, 20, 33, 46, 59, 72, 85. При этом в ответах на вопросы №№ 20, 59 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 7, 33, 46, 72, 85 знак меняется на противоположный.

8. Характер отношений школьника к человеку как таковому показывают его оценки высказываний №№ 8, 21, 34, 47, 60, 73, 86. При этом в ответах на вопросы №№ 47, 60, 73 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 8, 21, 34, 86 знак меняется на противоположный.

9. Характер отношений школьника к человеку как Другому показывают его оценки высказываний №№ 9, 22, 35, 48, 61, 74, 87. При этом в ответах на вопросы №№ 22, 35, 61 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 9, 48, 74, 87 знак меняется на противоположный.

10. Характер отношений школьника к человеку как иному, как к представителю иной национальности, иной веры, иной культуры показывают его оценки высказываний №№ 10, 23, 36, 49, 62, 75, 88. При этом в ответе на вопрос №10 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 23, 36, 49, 62, 75, 88 знак меняется на противоположный.

11. Характер отношений школьника к своему телесному Я показывают его оценки высказываний № 11, 24, 37, 50, 63, 76, 89. При этом в ответах на вопросы №№ 11, 50, 63 знак не меняется. В ответах же на вопросы № 24, 37, 76, 89 знак меняется на противоположный.

12. Характер отношений школьника к своему внутреннему миру, своему душевному Я показывают его оценки высказываний №№ 12, 25, 38, 51, 64, 77, 90. При этом в ответе на вопрос № 77 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 12, 25, 38, 51, 64, 90 знак меняется на противоположный.

13. Характер отношений школьника к своему духовному Я показывают его оценки высказываний №№ 13, 26, 39, 52, 65, 78, 91. При этом

в ответах на вопросы №№ 13, 26, 39, 52, 91 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 65, 78 знак меняется на противоположный.

1. Отношение подростка к семье

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение) – ценность семьи высоко значима для подростка. Он дорожит семейными традициями и устоями, помнит о разных мелочах, приятных кому-то из членов семьи. Семейные праздники всегда проходят при его участии и помощи в подготовке. В будущем он хочет создать счастливую семью.

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение) – семья для подростка представляет определенную ценность, но сам факт наличия семьи, семейных традиций воспринимается им как естественный («а как же иначе?»). Подросток принимает участие в семейных праздниках, но без напоминания не всегда вспомнит о Дне рождения кого-то из близких. Заботу родителей воспринимает как само собой разумеющуюся. Он предполагает, что семья, которую он создаст в будущем, будет не слишком похожа на ту, в которой он живет сейчас.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) – отношение к семье у подростка, как правило, потребительское. Ему «должны» давать деньги на мелкие расходы и прощать шалости. Но если от родителей нужно что-то серьезное, подросток добьется этого любыми путями – лестью, ложью, послушанием. Сам он, скорее всего, считает, что никому и ничем не обязан.

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение) – семья не представляет для ребенка какой-либо ценности. Такое отношение проявляется в чувстве стыда за свою фамилию, сознательном неприятии принятых в семье норм поведения, представлений о жизни. Все это в будущем может негативно отразиться на его способности и желании создать собственную счастливую семью.

2. Отношение подростка к Отечеству

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение) – подростку присущи вполне развитые чувства гражданственности и патриотизма. Родина для него не абстрактная категория, а конкретная страна, где он собирается жить, которой он гордится. Он чувствует свою личную ответственность за судьбу страны. При этом подобные чувства вызваны не конъюнктурой, не модой на патриотизм, а являются глубоко личными, пережитыми.

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение) – подросток переживает чувство Родины как чувство родного дома, деревни, города. Однако, ему кажется, что то, что происходит в стране и на его «малой родине», имеет между собой мало общего. Он встает, когда звучит гимн, скорее, не по душевному порыву, а потому, что так принято. При необходимости подросток не откажется помочь ветеранам, хотя сам своей помощи может и не предложить.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) – подросток старается открыто не проявлять свое отношение к стране. К разговорам об ее «убогости» он в принципе равнодушен. Он может «правильно» выступить на тему гражданственности и патриотизма, но в зависимости от ситуации по-разному расставить акценты. Подросток умеет угадывать, в какой момент что «патриотично», а что нет. Ему кажется, что то, что происходит со страной и с ним самим, имеет между собой мало общего.

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное) – можно предположить, что подростка отличает обывательское отношение к своей стране. Родина для него просто место, где он живет, и которое легко можно поменять на любое другое. Все успехи – это его собственные успехи, а в неудачах виновата страна («да разве в этой стране...»). Может быть, сам он не будет участвовать в осквернении памятников, но точно не осудит других, ведь память – это не то, за что можно получить дивиденды.

3. Отношение подростка к Земле (природе)

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение) – у подростка вполне развитое экологическое сознание. Для него естественно чувство жалости и сопереживания любым животным; он готов убирать лес и чистить водоемы, находя эти занятия увлекательными и важными лично для себя. И уж точно подберет и накормит брошенного щенка, не забудет полить цветы (совсем не из желания получить похвалу от взрослого, а из потребности ощущать гармонию мира, в котором живет).

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение) – подросток заботится о животных, цветах, но главным образом о тех, которые принадлежат непосредственно ему. Экологические проблемы воспринимаются им как объективно важные, но при этом не зависящие от него лично. Он не будет сорить в лесу, если этого не делают другие. Примет вместе с классом участие в субботнике, но если есть возможность отказаться, то он ею, скорее всего, воспользуется.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) – собственное мнение подростка об экологических проблемах зависит от конъюнктуры. Он предпочитает не обращать внимания на такие мелочи, как брошенный им мусор, подожженную урну. Ломая ветки в лесу, гоняя кошек и собак во дворе, он не задумывается о том, что делает. И уж тем более не отреагирует, если то же самое делают другие. Всех животных он делит на полезных и бесполезных, радующих его и взгляд и вызывающих брезгливое отношение.

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение) – природа воспринимается подростком как предмет потребления. Отношение подростка к лесу, животным, водоемам продиктовано потребностью в собственном комфорте, а если получится, то и выгодой для себя. Он способен причинить боль животному ради простой забавы. Он с насмешкой относится к тем, кто проявляет уважение и любовь к «братьям нашим меньшим».

4. Отношение подростка к миру

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение) – у подростка наличествует четко выраженная пацифистская позиция. Он считает, что к насилию прибегают только слабые люди и государства. К проявлениям грубой силы он относится подчеркнуто отрицательно. Уверен, что всегда есть возможность уладить конфликт, не ущемляя при этом права других людей. Не боится идти на уступки.

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение) – подросток в целом разделяет идеи мира и ненасилия, но при этом считает, что в отдельных случаях применение силы оправданно. К проявлениям грубой силы он относится со смешанным чувством неприятия и страха. Подросток полагает, что в сложном современном мире надо всегда быть готовым к противостоянию, поэтому, к сожалению, нельзя обойтись без оружия. Он старается не идти на уступки, потому что не хочет показаться слабым в глазах окружающих.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) – подросток уверен, что мир можно поддерживать главным образом силой, угрозами, ультиматумами. Он рассматривает войну как один из естественных способов разрешения конфликтов. По его мнению, сильный тот, кого боятся. Считает, что вокруг хватает потенциально враждебных людей и государств. Вряд ли он сам будет инициатором насильственного деяния, но сыграть роль «второго плана», скорее всего, не откажется.

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение) – можно предположить, что для подростка не существует альтернативы – переговоры или военная операция. Война для него может быть ценностью - с помощью нее можно решить проблемы перенаселения и нехватки продуктов на всех. Он целиком и полностью на стороне силы, а все, кто пытается этому противостоять, для него «слабаки». Скорее всего, это касается и локальных (класс, двор, школа), и крупных конфликтов, где от него пока ничего не зависит.

5. Отношение подростка к труду

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение) – подростка отличает трудолюбие во всем: от уборки класса до чтения трудной книги. Он получает удовольствие от сложной, трудоемкой, даже нудной работы. Не считает зазорным помочь родителям по хозяйству, может сам предложить что-либо сделать. Подрабатывает он где-то или пока еще нет – в любом случае подросток этого не стыдится.

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение) – скорее всего, только престижная работа вызывает уважение подростка. Хотя если все окружающие заняты чем-то не престижным (например, уборкой территории во время субботника), то может и поучаствовать «за компанию». Он поможет и в домашних делах, но его будет раздражать, что это занимает столько времени.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) – подросток по возможности переложит часть своей работы на другого. Если узнает, что кто-то из одноклассников работает после школы, тоотреагирует, скорее всего, так: «Тебе что, делать нечего?!». В его представлении «грязная» работа – удел людей второго сорта или тех, кто не сумел устроиться в жизни. Сам-то он уж точно никогда за нее не возьмется.

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение) – более-менее сложная работа вызывает у подростка отвращение. Он придумывает себе массу причин, по которым за нее не стоит браться. Подросток с удовольствием воспользуется плодами чужого труда, по возможности выдавая их за свои. Между трудолюбием и жизненным благополучием для него нет никакой связи.

6. Отношение подростка к культуре

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение) – культурные формы поведения, безусловно, лично значимы для подростка и деятельно реализуются им в повседневной жизни. Ему чужды хамство, «украшение» речи нецензурными оборотами, он внимателен и тактичен по отношению к другим людям. Он понимает необходимость

сбережения того культурного достояния, которое досталось нам в наследство от прошлого, и категорически не приемлет вандализма.

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение) – подросток признает объективную ценность культурных форм поведения, но отнюдь не всегда руководствуется ими в своей повседневной жизни. Он наверняка хотел бы выглядеть «культурным человеком», но не готов прикладывать ежедневные усилия к этому. Он находит оправдание эпизодическим проявлениям со своей стороны хамства («я хамлю только в ответ»), неряшливости («ну и пусть встречают по одежке, зато провожают по уму»), нецензурной брани («сильные эмоции трудно выразить по-другому») и т.п. Вандалы антипатичны ему.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) – культурные формы поведения рассматриваются подростком как нечто догматичное, идущее от мира взрослых, а потому обременяющее его повседневную жизнь. Он сторонник естественного выражения своих мыслей, чувств, желаний и считает, что культурная огранка только мешает ему быть таким, какой он есть. Слово «культура» наверняка ассоциируется у него с телеканалом «Культура» и навеивает непреодолимую скуку. Вряд ли он сам способен на акт вандализма, но и осуждать вандалов-сверстников, скорее всего, не станет.

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение) – слово «культура» во всех своих формах вызывает у подростка неприятие и рассматривается как проявление лживости взрослого мира. Он наверняка знает, что представляют собой культурные формы поведения, но в своей повседневности реализует их с точностью до наоборот. Тактичность кажется ему проявлением слабости, хамство и нецензурная брань – силы, «потягивание пивка» под аккомпанемент матерщины – лучшим времяпрепровождением. Памятники прошлого воспринимаются им, вероятнее всего, как обыкновенная старая рухлядь, поэтому он совсем не против «скинуть их с парохода современности».

7. Отношение подростка к знаниям

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение) – перед вами – любознательный человек, у которого есть устойчивое стремление к познанию нового. Подросток может быть «неудобен» учителю, так как много спрашивает на уроке, сомневается в, казалось бы, очевидных вещах. Он считает, что успешность профессионального роста, карьеры напрямую связана с глубиной знаний, и стремится к их получению.

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение) – подросток может неплохо учиться, но по своей инициативе вряд ли будет долго копаться в книгах, чтобы найти значение непонятого ему термина или факта. В его сознании знания и будущая карьера, конечно, связаны, но не прикладывать же для этого столько усилий!

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) – подросток никогда не спросит взрослого, если ему что-то непонятно. Откровенно не понимает, как по телевизору можно смотреть научно-популярные программы. Знания носят для него чисто утилитарный характер (выучил, ответил – значит, не нажил неприятностей).

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение) – очевидно, потребность в получении знаний у подростка практически отсутствует. Он откровенно презирует тех, кто учится, считает их «ботаниками» - людьми, живущими неполноценной жизнью. Он уверен, что уровень и качество его образования не окажут никакого влияния на его дальнейшую жизнь.

8. Отношение подростка к человеку как таковому

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение) – ценность человека, как он есть во всех своих проявлениях, безусловно, значима для подростка. Человеческая жизнь для него бесценна. Никакие соображения справедливости не могут оправдать «слез невинных». «Лес рубят, щепки летят» – это недопустимо для нашего героя. Он милосерден, способен к сочувствию, состраданию, прощению.

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение) – ценность человека может быть и осмыслена подростком, но полноценно не прочувствована. Он может продемонстрировать свой гуманизм, но в глубине души отдельные категории людей (например, психически больные, попрошайки, бомжи) представляются ему теми, кто мешает ощущать радость жизни. Подросток допускает смертную казнь за самые тяжкие преступления. Когда на разных чашах весов оказываются торжество справедливости и «милость к падшим», он скорее всего выберет первое.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) – скорее всего, подросток склонен делить людей на нормальных и ненормальных. К первым он относится вполне уважительно, может быть даже милосердным к ним; вторых же считает «недочеловеками» и хотел бы как можно реже с ними сталкиваться. Великой цели, по его мнению, нельзя добиться, не замарав рук. Принцип «лес рубят, щепки летят» вполне приемлем для подростка. При этом он одинаково не хочет быть ни «лесорубом», ни «щепкой», – скорее, «сборщиком» или «вязальщиком дров».

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение) – человек как ценность, скорее всего, пустой звук для подростка. Он склонен к проявлениям жестокости в отношении других людей, презрительно относится к любым актам милосердия. «Слабаки» и «ненормальные», по его мнению, ухудшают нашу жизнь, тормозят рост благополучия, поэтому должны быть полностью изолированы от общества. Наверняка он считает, что справедливость, порядок, стабильность стоят того, чтобы ликвидировать психически больных, бомжей. Самое опасное, что от слов он может перейти к действиям.

9. Отношение подростка к человеку как Другому

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение) – подросток – подлинный альтруист. Он всегда готов помочь другим людям, даже незнакомым, не ожидая просьбы с их стороны. В своих действиях во благо других бескорыстен. Всегда готов помочь слабым, нуждающимся. Ради

подобной помощи готов рисковать собственным благополучием. Любит дарить подарки «просто так».

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение) – подросток не прочь оказать помощь нуждающимся, но предпочитает делать это тогда, когда его об этом попросят. Он осторожен в своих действиях во благо других, старается не подвергать риску собственное благополучие. Не доверяет искренности просящих милостыню, и если они оказываются поблизости от него, старается сделать вид, что их не замечает. Испытывает удовольствие, делая подарки, но при этом в глубине души рассчитывает на ответный дар. Если этого не случается, расстраивается.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) – подросток лишь изредка думает о потребностях и чувствах других людей. В большинстве своем это те, от кого он в той или иной степени зависит. Бескорыстие кажется ему расточительством, он предпочитает все делать с выгодой для себя, умело это маскируя. Он уверен, что всякое доброе дело должно адекватно вознаграждаться, поэтому прежде, чем сделать что-либо доброе, не стесняется узнать, а «что ему за это будет».

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение) – подросток сосредоточен исключительно на собственной персоне, искренне полагает себя «центром вселенной». Не то чтобы делать, но даже думать о других не входит в его планы. Во всем он ищет выгоду, не очень-то это и скрывая. Бескорыстие кажется ему нелепостью, несусветной глупостью. Он склонен к злословию, циничному отношению к тем, кто в чем-то нуждается, кому необходима помощь. Все нищие для него – лентяи и лжецы. Гораздо больше, чем дарить, ему нравится принимать подарки, желательно дорогие и полезные.

10. Отношение подростка к человеку как Иному

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение) – подросток признает права людей на иной, отличный от его собственного, образ жизни и свободное выражение своих взглядов. Он, безусловно,

принимает иные культуры, положительно относится к культурным отличиям, восприимчив к любым проявлениям культурной дискриминации. Он стремится к пониманию, проникновению в суть других культур, способен избегать в их оценке культурных предрассудков и стереотипов. В нем также ощутимо стремление рассматривать иные культуры не со своей «колокольни», но сквозь призму ценностей и приоритетов самих этих культур.

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение) – подросток склонен к признанию и принятию культурного плюрализма, уважению самых разнообразных социокультурных групп, но при этом разделяет (зачастую неосознанно) некоторые культурные предрассудки, использует стереотипы в отношении представителей тех или иных культур. Он не может самостоятельно увидеть многие, особенно скрытые, проявления культурной дискриминации в повседневной жизни. Ему трудно представить, с какими проблемами могут сталкиваться культурные меньшинства, мигранты или беженцы. Это объясняется непониманием Другого, неумением увидеть его изнутри, взглянуть на мир с его точки зрения.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) – подросток на словах признает права других на культурные отличия, декларирует принцип равенства людей, но при этом испытывает личное неприятие отдельных социокультурных групп. Такой диссонанс между декларируемыми гуманистическими принципами и реальным проявлением нетерпимости подросток пытается оправдать ссылками на общественное мнение («все так считают»), аморальное поведение, якобы свойственное представителям этих групп («все они такие»), личный неудачный опыт взаимодействия с ними («я встречал таких людей и уверен, что...»). Эта позиция основана на культуроцентризме, ксенофобии, презумпции вины другого. Отрицая такие вопиющие проявления интолерантности, как фашизм, геноцид, сегрегация, человек при этом может легко навешивать на людей других культур ярлыки «недостойных уважения», «опасных».

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение) – подросток сознательно отказывается признавать, принимать и понимать представителей иных культур. Он склонен характеризовать культурные отличия как девиантность, не желает признавать равные права на существование тех, кто имеет иной физический облик или разделяет иные ценности. Зачастую он демонстративно враждебен и презрителен к таким людям, жаждет «очистить» от них пространство собственной жизни. Подросток не испытывает ни малейшего желания взглянуть на те или иные жизненные ситуации с точки зрения другой культуры.

11. Отношение подростка к своему телесному «Я»

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение) – для подростка ценность здоровья является приоритетной. Он понимает, что такое здоровый образ жизни, сознательно культивирует его и связывает с ним свои дальнейшие жизненные успехи. Он способен противостоять попыткам вовлечь его в процесс употребления табака, алкоголя, наркотических веществ и постарается не допустить этого в отношении других.

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение) – ценность здоровья значима для подростка. Объективно он понимает важность здорового образа жизни, но субъективно ставит его не слишком высоко. Здоровье для него - естественное состояние, само собой разумеющаяся «вещь», а не то, что требует специальных усилий. Пристрастие к вредным привычкам - извинительная слабость, а не проявление безволия. Возможно, в глубине души он полагает, что способен добиться жизненного успеха, не уделяя пристального внимания своей физической форме.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) – ценность здоровья невысока в сознании подростка. Размышления и разговоры о здоровье и здоровом образе жизни он считает пустой тратой времени, уделом пенсионеров. Ему хочется хорошо, по-спортивному, выглядеть в глазах окружающих, но что-то делать для этого ему откровенно лень. Вредные

привычки не кажутся ему такими уж вредными, наоборот, – в них есть некая приятность, шарм. Он наверняка одобрительно усмехнется, услышав фразу «кто не курит и не пьет, тот здоровеньким помрет».

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение) – собственное здоровье, тем более здоровье окружающих, не представляет для подростка сколь-нибудь значимой ценности. Ему либо вовсе наплевать на свое физическое состояние, либо он ненавидит все то, что связано с его телесной жизнью (последний случай реален при условии низкого самопринятия подростка). Заботящихся о своем здоровье он презирает. Свои вредные привычки полагает делом абсолютно естественным и, может быть, даже гордится ими. При случае он не преминет высмеять все, что связано с темой здоровья, физической культуры и спорта.

12. Отношение подростка к своему душевному «Я»

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение) – подросток принимает себя таким, какой он есть. Он верит в свои силы и возможности, честно относится к себе, искренен в проявлении чувств. Комфортно чувствует себя даже в незнакомой компании. Он не боится одиночества, минуты уединения для него важны и плодотворны. Он стойко переносит личные неурядицы, не боится показаться смешным.

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение) – принимая себя в целом, подросток все же может испытывать неловкость по поводу некоторых своих особенностей. Он думает о себе как о человеке, который симпатичен для других, но некий червь сомнения и неуверенности все-таки подтачивает его. Ему хотелось бы и сейчас, и в будущем гарантировать себя от попадания в смешные положения и ситуации. Он несколько тяготится уединенным положением и по возможности старается чем-либо (слушанием музыки, просмотром видеофильмов и т.д.) заместить его.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) – подросток принимает себя таким, какой он есть, лишь в отдельные моменты

своей повседневной жизни. Ему все время хочется «выпрыгнуть» из своей «шкуры», немедленно оказаться красивым, богатым и знаменитым. Его кумиры, как правило, именно такие. В глубине души он надеется на свою привлекательность для других, но уверен, что они в первую очередь видят его недостатки. Одиночество одновременно и тягостно для него, и спасительно. В обществе сверстников он предпочитает быть на вторых ролях.

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение) – подросток не принимает себя, считает себя заурядным и недостойным внимания других. Он ненавидит свое отражение в зеркале (свою речь, свою одежду и т.д.). Любое изменение ситуации воспринимает как потенциально катастрофичное для него по последствиям. Оказавшись в одиночестве, начинает заниматься «мазохистским самокопанием» и «самоедством». Собственная неполноценность является его навязчивой идеей. Он испытывает острое чувство вины за то, что он вообще есть, которое в будущем может обернуться болезненным стремлением доминировать над окружающими.

13. Отношение подростка к своему духовному «Я»

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение) – подросток рассматривает себя как автора и распорядителя собственной жизни. Ощущение личной свободы крайне важно для него, и ради этого чувства он готов противостоять внешнему давлению. Он способен на самостоятельный и ответственный выбор. Для него очень важно найти смысл собственной жизни, которую он хочет прожить «по совести».

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение) – подросток ощущает в себе возможность быть хозяином собственной жизни, однако полагает это реальным только в случае благоприятных внешних обстоятельств. Ему нравится чувствовать себя свободным, но он не готов рисковать собственным благополучием ради свободы. Выбор привлекателен для него, но он идет на него с оглядкой: возможность ошибки и ответственность настораживают его. Он признает объективную значимость

категорий совести и смысла жизни, но в своей повседневности предпочитает руководствоваться иными, более прагматичными регуляторами.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) – подростку более импонирует роль ведомого, нежели автора и распорядителя собственной жизни. Он ищет общества людей, чья духовная сила могла бы «прикрыть» его нерешительность и неуверенность в себе. Старается по возможности уйти от выбора; при заметном внешнем давлении готов отказаться от личной свободы в пользу ощущения покоя и душевного комфорта. Склонен объяснять свои неудачи неблагоприятным стечением обстоятельств. Муки совести тяготят его, поэтому предпочитает о своей совести не думать.

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение) – подросток ощущает себя «пешкой» в окружающей его стихии жизни, заложником могущественных и неподвластных ему внешних сил. Он боится и избегает любого свободного действия. Ищет покровительства сильных мира сего и готов им довериться без оглядки. Он предпочитает полную определенность и однозначность во всем и не хочет выбора. Верит в силу и непогрешимость большинства, ибо это спасает его от личной ответственности за себя и свою жизнь. Принцип его жизни – не высываться.

**Сводная таблица уровня воспитанности учащихся объединения
«Акробатика»**

Критерии воспитанности	Количество учащихся			
	<i>устойчиво- позитивное отношение</i>	<i>ситуативно- позитивное отношение</i>	<i>ситуативно- негативное отношение</i>	<i>устойчиво- негативное отношение</i>
Отношение подростка к семье				
Отношение подростка к Отечеству				
Отношение подростка к Земле (природе)				
Отношение подростка к миру				

Отношение подростка к труду				
Отношение подростка к культуре				
Отношение подростка к знаниям				
Отношение подростка к человеку как таковому				
Отношение подростка к человеку как Другому				
Отношение подростка к человеку как Иному				
Отношение подростка к своему телесному «Я»				
Отношение подростка к своему душевному «Я»				
Отношение подростка к своему духовному «Я»				

**Контрольно-измерительные материалы
Программы «Акробатика в хореографии»**

**Контрольно-измерительные материалы
объединения по интересам «Акробатика в хореографии»
для 1 года обучения сентябрь (входная диагностика)**

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений.

Механизм оценки:

5 баллов – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко

4 балла – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

3 и менее баллов - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

**ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА
Входной диагностики учащихся
Объединение по интересам «Акробатика в хореографии»
_____ учебный год**

ФИО педагога Лопатин Кирилл Анатольевич

№ п/п	ФИО учащегося	Практика Max 5	Результат Max 5	Уровень (оптим, допуст., критич.)

Механизм оценки уровня усвоения знаний

Максимальный результат 5 баллов

Оптимальный уровень – от 4 до 5 баллов

Допустимый уровень – от 2 до 3 баллов

Критический уровень – от 1 баллов и менее

Дата _____

Подпись педагога _____

**Контрольно-измерительные материалы
объединения по интересам «Акробатика в хореографии»
для 1 года обучения декабрь (промежуточная аттестация) устный опрос**

Ф.И.О. _____

1. Чему учит акробатика:

- а) красиво петь
- б) выполнять акробатические упражнения
- в) красиво рисовать

2. Для занятий акробатикой необходимо:

- а) специальный большой зал
- б) комната
- в) кухня

3. заниматься акробатикой нужно:

- а) в красивом платье
- б) в пышной юбке
- в) специальной форме

Механизм оценки:

Правильный ответ на каждый вопрос - 1 балл, максимум 3 баллов

Оптимальный уровень – 3 балла

Допустимый уровень – 2 балла

Критический уровень - 1 балл

Ключ:

№ вопроса	1	2	3
ответ	б	а	в

Практика: Комплекс подготовительных упражнений, исходных положений к простейшим акробатическим элементам

Механизм оценки:

Оптимальный уровень (5 баллов) – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко

Допустимый уровень (4 балла) – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Критический уровень (3 балла и ниже) - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

Промежуточной аттестации (декабрь, апрель) учащихся

Объединение по интересам «Акробатика в хореографии»

_____ учебный год

ФИО педагога Лопатин Кирилл Анатольевич

№ п/п	ФИО учащегося	Теория Max 3	Практика Max 5	Средний балл по журналу Max 5	Результат Max 13	Уровень (оптим, допуст.,
-------	---------------	-----------------	-------------------	----------------------------------	---------------------	--------------------------------

						критич.)

Механизм оценки уровня усвоения знаний

Максимальный результат 13 баллов

Оптимальный уровень – от 10 до 13 баллов

Допустимый уровень – от 5 до 9 баллов

Критический уровень – от 0 до 4 баллов

Дата _____

Подпись педагога _____

Контрольно-измерительные материалы объединения по интересам «Акробатика в хореографии» для 1 года обучения апрель (промежуточная аттестация) устный опрос

Ф.И.О. _____

1. Зачем нужны физические упражнения:

- а) развивать тело
- б) развивать актерские способности
- в) научиться красиво рисовать

2. Кто может научить выполнять акробатические упражнения:

- а) продавец
- б) педагог
- в) мама

2. Чтобы избежать травм акробатические упражнения учат на:

- а) диване
- б) полу
- в) мате

Механизм оценки:

Правильный ответ на каждый вопрос - 1 балл, максимум 3 баллов

Оптимальный уровень – 3 балла

Допустимый уровень – 2 балла

Критический уровень - 1 балл

Ключ:

№ вопроса	1	2	3
ответ	а	б	в

Практика: Перекаты в группировке.

Механизм оценки:

Оптимальный уровень (5 баллов) – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко
 Допустимый уровень (4 балла) – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
 Критический уровень (3 балла и ниже) - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА
Промежуточной аттестации (декабрь, апрель) учащихся
Объединение по интересам «Акробатика в хореографии»
 _____ учебный год

ФИО педагога Лопатин Кирилл Анатольевич

№ п/п	ФИО учащегося	Теория Max 3	Практика Max 5	Средний балл по журналу Max 5	Результат Max 13	Уровень (оптим, допуст., критич.)

Механизм оценки уровня усвоения знаний

Максимальный результат 13 баллов
 Оптимальный уровень – от 10 до 13 баллов
 Допустимый уровень – от 5 до 9 баллов
 Критический уровень – от 0 до 4 баллов

Дата _____

Подпись педагога _____

Контрольно-измерительные материалы
объединения по интересам «Акробатика в хореографии»
для 2 года обучения сентябрь (промежуточная аттестация) устный опрос

Ф.И.О. _____

1. Зачем нужны физические упражнения:

- а) развивать тело
- б) развивать актерские способности
- в) научиться красиво рисовать

2. Кто может научить выполнять акробатические упражнения:

- а) продавец
- б) педагог
- в) мама

2. Чтобы избежать травм акробатические упражнения учат на:

- а) диване
- б) полу
- в) мате

Механизм оценки:

Правильный ответ на каждый вопрос - 1 балл, максимум 3 баллов

Оптимальный уровень – 3 балла

Допустимый уровень – 2 балла

Критический уровень - 1 балл

Ключ:

№ вопроса	1	2	3
ответ	а	б	в

Практика: Перекаты в группировке.

Механизм оценки:

Оптимальный уровень (5 баллов) – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко

Допустимый уровень (4 балла) – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Критический уровень (3 балла и ниже) - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА
Промежуточной аттестации учащихся
Объединение по интересам «Акробатика в хореографии»
 _____ учебный год

ФИО педагога Лопатин Кирилл Анатольевич

№ п/п	ФИО учащегося	Теория Max 3	Практика Max 5	Средний балл по журналу Max 5	Результат Max 13	Уровень (оптим, допуст., критич.)

Механизм оценки уровня усвоения знаний

Максимальный результат 13 баллов

Оптимальный уровень – от 10 до 13 баллов

Допустимый уровень – от 5 до 9 баллов

Критический уровень – от 0 до 4 баллов

Дата _____

Подпись педагога _____

**Контрольно-измерительные материалы
объединения по интересам «Акробатика в хореографии»
для 2 года обучения декабрь (промежуточная аттестация) устный опрос**

Ф.И.О. _____

1. Прежде чем выполнять акробатические упражнения необходимо сделать:

- а) прическу
- б) разминку
- в) шпагат

2. Во время занятия нужно внимательно слушать:

- а) соседа
- б) музыку
- в) педагога

2. Расстояние между занимающимися называется:

- а) линия
- б) строй
- в) интервал

Механизм оценки:

Правильный ответ на каждый вопрос - 1 балл, максимум 3 баллов

Оптимальный уровень – 3 балла

Допустимый уровень – 2 балла

Критический уровень - 1 балл

Ключ:

№ вопроса	1	2	3
ответ	а	б	в

Практика: Стойка на лопатках.

Механизм оценки:

Оптимальный уровень (5 баллов) – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко

Допустимый уровень (4 балла) – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Критический уровень (3 балла и ниже) - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению

**ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА
Промежуточной аттестации учащихся
Объединение по интересам «Акробатика в хореографии»
_____ учебный год**

ФИО педагога Лопатин Кирилл Анатольевич

№	ФИО учащегося	Теория	Практика	Средний балл по	Результат	Уровень
---	---------------	--------	----------	-----------------	-----------	---------

п/п		Max 3	Max 5	журналу Max 5	Max 13	(оптим, допуст., критич.)

Механизм оценки уровня усвоения знаний

Максимальный результат 13 баллов

Оптимальный уровень – от 10 до 13 баллов

Допустимый уровень – от 5 до 9 баллов

Критический уровень – от 0 до 4 баллов

Дата _____

Подпись педагога _____

Контрольно-измерительные материалы объединения по интересам «Акробатика в хореографии» для 2 года обучения апрель (промежуточная аттестация) устный опрос

Ф.И.О. _____

1. Исходное положение это:

- а) положение из которого выполняется упражнение
- б) положение для рисования
- в) положение для пения

2. Чтобы избежать травм необходимо соблюдать:

- а) режим дня
- б) технику безопасности
- в) правила этикета

2. Расстояние между занимающимися называется:

- а) линия
- б) строй
- в) интервал

Механизм оценки:

Правильный ответ на каждый вопрос - 1 балл, максимум 3 баллов

Оптимальный уровень – 3 балла

Допустимый уровень – 2 балла

Критический уровень - 1 балл

Ключ:

№ вопроса	1	2	3
ответ	а	б	в

Практика: Кувырок вперед.

Механизм оценки:

Оптимальный уровень (5 баллов) – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко

Допустимый уровень (4 балла) – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Критический уровень (3 балла и ниже) - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА
Промежуточной аттестации учащихся
Объединение по интересам «Акробатика в хореографии»
 _____ учебный год

ФИО педагога Лопатин Кирилл Анатольевич

№ п/п	ФИО учащегося	Теория Max 3	Практика Max 5	Средний балл по журналу Max 5	Результат Max 13	Уровень (оптим, допуст., критич.)

Механизм оценки уровня усвоения знаний

Максимальный результат 13 баллов

Оптимальный уровень – от 10 до 13 баллов

Допустимый уровень – от 5 до 9 баллов

Критический уровень – от 0 до 4 баллов

Дата _____

Подпись педагога _____

Контрольно-измерительные материалы
объединения по интересам «Акробатика в хореографии»
для 3 года обучения сентябрь (промежуточная аттестация) устный опрос

Ф.И.О. _____

1. Исходное положение это:

- а) положение из которого выполняется упражнение
- б) положение для рисования
- в) положение для пения

2. Чтобы избежать травм необходимо соблюдать:

- а) режим дня
- б) технику безопасности

в) правила этикета

2. Расстояние между занимающимися называется:

а) линия

б) строй

в) интервал

Механизм оценки:

Правильный ответ на каждый вопрос - 1 балл, максимум 3 баллов

Оптимальный уровень – 3 балла

Допустимый уровень – 2 балла

Критический уровень - 1 балл

Ключ:

№ вопроса	1	2	3
ответ	а	б	в

Практика: Кувырок вперед.

Механизм оценки:

Оптимальный уровень (5 баллов) – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко

Допустимый уровень (4 балла) – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Критический уровень (3 балла и ниже) - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

Промежуточной аттестации учащихся

Объединение по интересам «Акробатика в хореографии»

_____ учебный год

ФИО педагога Лопатин Кирилл Анатольевич

№ п/п	ФИО учащегося	Теория Мах 3	Практика Мах 5	Средний балл по журналу Мах 5	Результат Мах 13	Уровень (оптим, допуст., критич.)

Механизм оценки уровня усвоения знаний

Максимальный результат 13 баллов

Оптимальный уровень – от 10 до 13 баллов

Допустимый уровень – от 5 до 9 баллов

Критический уровень – от 0 до 4 баллов

Дата _____

Подпись педагога _____

**Контрольно-измерительные материалы
объединения по интересам «Акробатика в хореографии»
для 3 года обучения декабрь (промежуточная аттестация)**

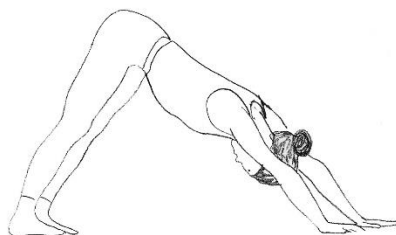
1. Обведи упражнение «Мост»



2. Обведи упражнение «Березка»



3. Обведи положение «Упор присев»



Механизм оценки:

Правильный ответ на каждый вопрос - 1 балл, максимум 3 баллов

Оптимальный уровень – 3 балла

Допустимый уровень – 2 балла

Критический уровень - 1 балл

Ключ:

№ вопроса	1	2	3
-----------	---	---	---

ответ	а	б	в
-------	---	---	---

Практика: Упражнение «Мост».

Механизм оценки:

Оптимальный уровень (5 баллов) – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко

Допустимый уровень (4 балла) – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Критический уровень (3 балла и ниже) - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА
Промежуточной аттестации учащихся
Объединение по интересам «Акробатика в хореографии»
 _____ учебный год

ФИО педагога Лопатин Кирилл Анатольевич

№ п/п	ФИО учащегося	Теория Max 3	Практика Max 5	Средний балл по журналу Max 5	Результат Max 13	Уровень (оптим, допуст., критич.)

Механизм оценки уровня усвоения знаний

Максимальный результат 13 баллов

Оптимальный уровень – от 10 до 13 баллов

Допустимый уровень – от 5 до 9 баллов

Критический уровень – от 0 до 4 баллов

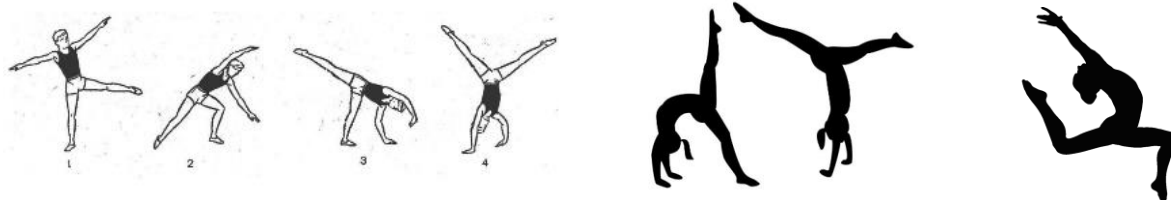
Дата _____

Подпись педагога _____

Контрольно-измерительные материалы
объединения по интересам «Акробатика в хореографии»
для 3 года обучения апрель (промежуточная аттестация)

Ф.И.О. _____

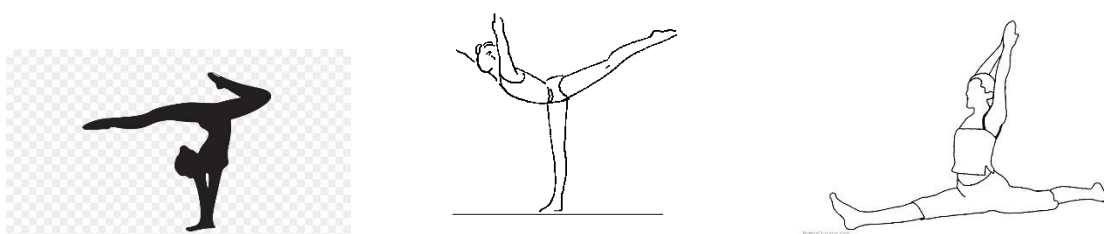
1. Обведи упражнение «Колесо»



2. Обведи упражнение «Кувырок назад»



3. Обведи упражнение «Ласточка»



Механизм оценки:

Правильный ответ на каждый вопрос - 1 балл, максимум 3 баллов

Оптимальный уровень – 3 балла

Допустимый уровень – 2 балла

Критический уровень - 1 балл

Ключ:

№ вопроса	1	2	3
ответ	а	в	б

Практика: Упражнение переворот боком «Колесо».

Механизм оценки:

Оптимальный уровень (5 баллов) – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко

Допустимый уровень (4 балла) – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Критический уровень (3 балла и ниже) - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА
Промежуточной аттестации учащихся
Объединение по интересам «Акробатика в хореографии»
 _____ учебный год

ФИО педагога Лопатин Кирилл Анатольевич

№ п/п	ФИО учащегося	Теория Max 3	Практика Max 5	Средний балл по журналу Max 5	Результат Max 13	Уровень (оптим, допуст., критич.)

Механизм оценки уровня усвоения знаний

Максимальный результат 13 баллов

Оптимальный уровень – от 10 до 13 баллов

Допустимый уровень – от 5 до 9 баллов

Критический уровень – от 0 до 4 баллов

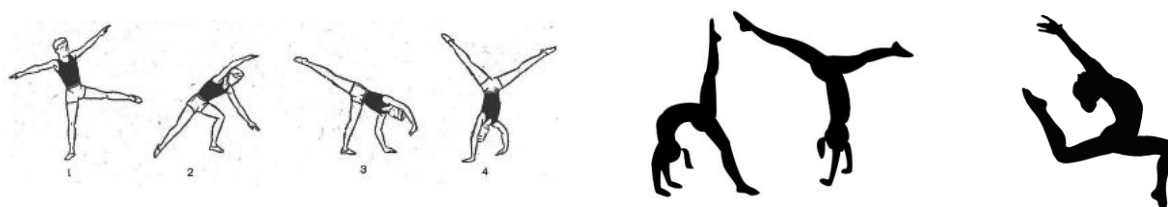
Дата _____

Подпись педагога _____

Контрольно-измерительные материалы объединения по интересам «Акробатика в хореографии» для 4 года обучения сентябрь (промежуточный контроль)

Ф.И.О. _____

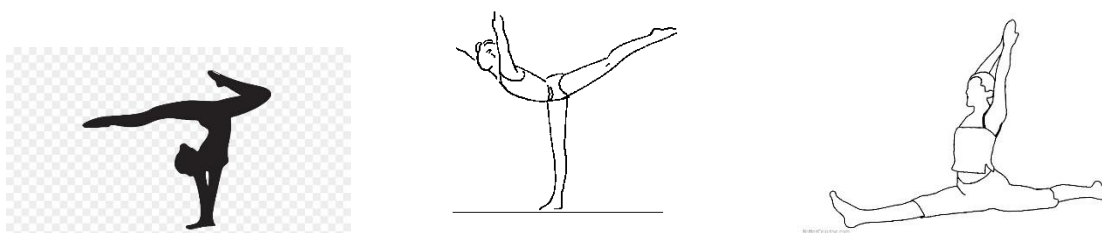
1. Обведи упражнение «Колесо»



2. Обведи упражнение «Кувырок назад»



3. Обведи упражнение «Ласточка»



Механизм оценки:

Правильный ответ на каждый вопрос - 1 балл, максимум 3 баллов

Оптимальный уровень – 3 балла

Допустимый уровень – 2 балла

Критический уровень - 1 балл

Ключ:

№ вопроса	1	2	3
ответ	а	в	б

Практика: Упражнение переворот боком «Колесо».

Механизм оценки:

Оптимальный уровень (5 баллов) – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко

Допустимый уровень (4 балла) – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Критический уровень (3 балла и ниже) - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

Промежуточной аттестации учащихся

Объединение по интересам «Акробатика в хореографии»

_____ учебный год

ФИО педагога Лопатин Кирилл Анатольевич

№ п/п	ФИО учащегося	Теория Max 3	Практика Max 5	Средний балл по журналу Max 5	Результат Max 13	Уровень (оптим, допуст., критич.)

Механизм оценки уровня усвоения знаний

Максимальный результат 13 баллов

Оптимальный уровень – от 10 до 13 баллов

Допустимый уровень – от 5 до 9 баллов

Критический уровень – от 0 до 4 баллов

Дата _____

Подпись педагога _____

Контрольно-измерительные материалы

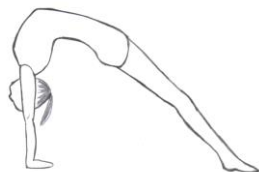
**объединения по интересам «Акробатика в хореографии»
для 4 года обучения декабрь (промежуточная аттестация)**

Ф.И.О. _____

1. Что является причиной травматизма при выполнении физических упражнений:

- а) отсутствие воды
- б) проведение занятий без предварительной разминки
- в) маты

2. Какое акробатическое упражнение изображено на картинке:



- а) стойка
- б) мост
- в) вытяжка

3. Физические упражнения развивают:

- а) грамотность
- б) память
- в) силу

Механизм оценки:

Правильный ответ на каждый вопрос - 1 балл, максимум 3 баллов

Оптимальный уровень – 3 балла

Допустимый уровень – 2 балла

Критический уровень - 1 балл

Ключ:

№ вопроса	1	2	3
ответ	б	б	в

Практика: мост из положения стоя.

Механизм оценки:

Оптимальный уровень (5 баллов) – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко

Допустимый уровень (4 балла) – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Критический уровень (3 балла и ниже) - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА
Промежуточной аттестации учащихся
Объединение по интересам «Акробатика в хореографии»
_____ учебный год

ФИО педагога Лопатин Кирилл Анатольевич

№ п/п	ФИО учащегося	Теория Max 3	Практика Max 5	Средний балл по журналу Max 5	Результат Max 13	Уровень (оптим, допуст., критич.)

Механизм оценки уровня усвоения знаний

Максимальный результат 13 баллов

Оптимальный уровень – от 10 до 13 баллов

Допустимый уровень – от 5 до 9 баллов

Критический уровень – от 0 до 4 баллов

Дата _____

Подпись педагога _____

Контрольно-измерительные материалы объединения по интересам «Акробатика в хореографии» для 4 года обучения апрель (промежуточная аттестация)

Ф.И.О. _____

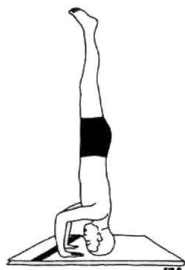
1. Строго соблюдаемый распорядок труда, отдыха, сна, питания, занятий физическими упражнениями:

- а) режим дня
- б) режим недели
- в) режим месяца

2. Поочередность упражнений при разминке:

- а) голеностоп, поясничный отдел, шея
- б) поясничный отдел, пах, коленный сустав
- в) шея, плечи, кисти

3. Какое акробатическое упражнение изображено на картинке:



- а) стойка на лопатках
- б) стойка на голове
- в) стойка на локтях

Механизм оценки:

Правильный ответ на каждый вопрос - 1 балл, максимум 3 баллов

Оптимальный уровень – 3 балла

Допустимый уровень – 2 балла

Критический уровень - 1 балл

Ключ:

№ вопроса	1	2	3
ответ	а	в	б

Практика: рондат

Механизм оценки:

Оптимальный уровень (5 баллов) – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко

Допустимый уровень (4 балла) – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Критический уровень (3 балла и ниже) - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

Промежуточной аттестации учащихся

Объединение по интересам «Акробатика в хореографии»

_____ учебный год

ФИО педагога Лопатин Кирилл Анатольевич

№ п/п	ФИО учащегося	Теория Max 3	Практика Max 5	Средний балл по журналу Max 5	Результат Max 13	Уровень (оптим, допуст., критич.)

Механизм оценки уровня усвоения знаний

Максимальный результат 13 баллов

Оптимальный уровень – от 10 до 13 баллов

Допустимый уровень – от 5 до 9 баллов

Критический уровень – от 0 до 4 баллов

Дата _____

Подпись педагога _____

**Контрольно-измерительные материалы
объединения по интересам «Акробатика в хореографии»
для 5 года обучения сентябрь (промежуточная аттестация)**

Ф.И.О. _____

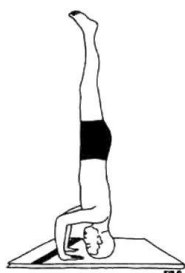
1. Строго соблюдаемый распорядок труда, отдыха, сна, питания, занятий физическими упражнениями:

- а) режим дня
- б) режим недели
- в) режим месяца

2. Поочередность упражнений при разминке:

- а) голеностоп, поясничный отдел, шея
- б) поясничный отдел, пах, коленный сустав
- в) шея, плечи, кисти

3. Какое акробатическое упражнение изображено на картинке:



- а) стойка на лопатках
- б) стойка на голове
- в) стойка на локтях

Механизм оценки:

Правильный ответ на каждый вопрос - 1 балл, максимум 3 баллов

Оптимальный уровень – 3 балла

Допустимый уровень – 2 балла

Критический уровень - 1 балл

Ключ:

№ вопроса	1	2	3
ответ	а	в	б

Практика: рондат

Механизм оценки:

Оптимальный уровень (5 баллов) – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко

Допустимый уровень (4 балла) – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Критический уровень (3 балла и ниже) - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА
Промежуточной аттестации учащихся

Объединение по интересам «Акробатика в хореографии»
_____ учебный год

ФИО педагога Лопатин Кирилл Анатольевич

№ п/п	ФИО учащегося	Теория Мах 3	Практика Мах 5	Средний балл по журналу Мах 5	Результат Мах 13	Уровень (оптим, допуст., критич.)

Механизм оценки уровня усвоения знаний

Максимальный результат 13 баллов
Оптимальный уровень – от 10 до 13 баллов
Допустимый уровень – от 5 до 9 баллов
Критический уровень – от 0 до 4 баллов

Дата _____

Подпись педагога _____

**Контрольно-измерительные материалы
объединения по интересам «Акробатика в хореографии»
для 5 года обучения декабрь (промежуточная аттестация)**

Ф.И.О. _____

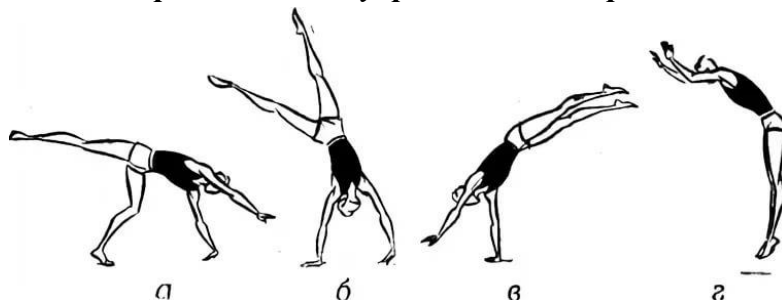
1. Какое упражнение не является акробатическим элементом:

- а) стойка на лопатках
- б) demi plie
- в) колесо

1. Внешние признаки сильного утомления при выполнении физической нагрузки:

- а) улыбка
- б) нарушение координации движений, дрожание конечностей
- в) нарушение слуха

3. Какое акробатическое упражнение изображено на картинке



- а) переворот назад

- б) рондат
в) переворот вперед

Механизм оценки:

Правильный ответ на каждый вопрос - 1 балл, максимум 3 баллов

Оптимальный уровень – 3 балла

Допустимый уровень – 2 балла

Критический уровень - 1 балл

Ключ:

№ вопроса	1	2	3
ответ	б	б	б

Практика: Колесо на локтях

Механизм оценки:

Оптимальный уровень (5 баллов) – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко

Допустимый уровень (4 балла) – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Критический уровень (3 балла и ниже) - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

Промежуточной аттестации учащихся

Объединение по интересам «Акробатика в хореографии»

_____ учебный год

ФИО педагога Лопатин Кирилл Анатольевич

№ п/п	ФИО учащегося	Теория Max 3	Практика Max 5	Средний балл по журналу Max 5	Результат Max 13	Уровень (оптим, допуст., критич.)

Механизм оценки уровня усвоения знаний

Максимальный результат 13 баллов

Оптимальный уровень – от 10 до 13 баллов

Допустимый уровень – от 5 до 9 баллов

Критический уровень – от 0 до 4 баллов

Дата _____

Подпись педагога _____

**Контрольно-измерительные материалы
объединения по интересам «Акробатика в хореографии»
для 5 года обучения апрель (промежуточная аттестация)**

Ф.И.О. _____

1. Гибкость – это:

- а) умение высоко прыгать
- б) способность человека выполнять движения с большей амплитудой
- в) умение человека выполнять различные махи.

2. Чтобы избежать травм необходимо:

- а) соблюдать технику безопасности, гигиенические требования к спортивной одежде
- б) выполнять упражнения от сложного к простому
- в) заниматься в переполненном зале

3. Какое акробатическое упражнение изображено на картинке:



- а) переворот назад
- б) рондат
- в) бочка

Механизм оценки:

Правильный ответ на каждый вопрос - 1 балл, максимум 3 баллов

Оптимальный уровень – 3 балла

Допустимый уровень – 2 балла

Критический уровень - 1 балл

Ключ:

№ вопроса	1	2	3
ответ	б	а	а

Практика: Стойка на голове

Механизм оценки:

Оптимальный уровень (5 баллов) – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко

Допустимый уровень (4 балла) – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Критический уровень (3 балла и ниже) - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению

**ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА
Промежуточной аттестации учащихся
Объединение по интересам «Акробатика в хореографии»
_____ учебный год**

ФИО педагога Лопатин Кирилл Анатольевич

№ п/п	ФИО учащегося	Теория Max 3	Практика Max 5	Средний балл по журналу Max 5	Результат Max 13	Уровень (оптим, допуст., критич.)

Механизм оценки уровня усвоения знаний

Максимальный результат 13 баллов

Оптимальный уровень – от 10 до 13 баллов

Допустимый уровень – от 5 до 9 баллов

Критический уровень – от 0 до 4 баллов

Дата _____

Подпись педагога _____

**Контрольно-измерительные материалы
объединения по интересам «Акробатика в хореографии»
для 6 года обучения сентябрь (промежуточная аттестация)**

Ф.И.О. _____

1. Гибкость – это:

- а) умение высоко прыгать
- б) способность человека выполнять движения с большей амплитудой
- в) умение человека выполнять различные махи.

2. Чтобы избежать травм необходимо:

- а) соблюдать технику безопасности, гигиенические требования к спортивной одежде
- б) выполнять упражнения от сложного к простому
- в) заниматься в переполненном зале

3. Какое акробатическое упражнение изображено на картинке:



- а) переворот назад
- б) рондат
- в) бочка

Механизм оценки:

Правильный ответ на каждый вопрос - 1 балл, максимум 3 баллов

Оптимальный уровень – 3 балла

Допустимый уровень – 2 балла

Критический уровень - 1 балл

Ключ:

№ вопроса	1	2	3
ответ	б	а	а

Практика: Стойка на голове

Механизм оценки:

Оптимальный уровень (5 баллов) – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко

Допустимый уровень (4 балла) – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Критический уровень (3 балла и ниже) - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

Промежуточной аттестации учащихся

Объединение по интересам «Акробатика в хореографии»

_____ учебный год

ФИО педагога Лопатин Кирилл Анатольевич

№ п/п	ФИО учащегося	Теория Max 3	Практика Max 5	Средний балл по журналу Max 5	Результат Max 13	Уровень (оптим, допуст., критич.)

Механизм оценки уровня усвоения знаний

Максимальный результат 13 баллов

Оптимальный уровень – от 10 до 13 баллов

Допустимый уровень – от 5 до 9 баллов

Критический уровень – от 0 до 4 баллов

Дата _____

Подпись педагога _____

Контрольно-измерительные материалы

**объединения по интересам «Акробатика в хореографии»
для 6 года обучения декабрь (промежуточная аттестация)**

Ф.И.О. _____

1. Упражнения, применяемые в практике на занятии акробатикой:

а) упражнения для выворотности

б) упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах

в) упражнения для памяти

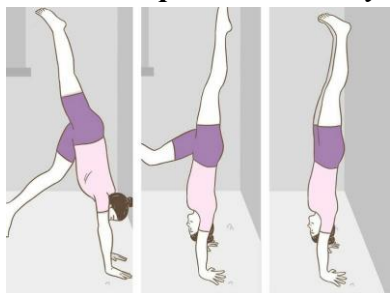
2. Умение своевременно принимать правильные решения и самостоятельно выходить из опасных положений:

а) самостраховка

б) фортуна

в) внимание

3. Какое акробатическое упражнение изображено на картинке:



а) стойка на лопатках

б) стойка на руках

в) бочка

Механизм оценки:

Правильный ответ на каждый вопрос - 1 балл, максимум 3 баллов

Оптимальный уровень – 3 балла

Допустимый уровень – 2 балла

Критический уровень - 1 балл

Ключ:

№ вопроса	1	2	3
ответ	б	а	б

Практика: Стойка на руках

Механизм оценки:

Оптимальный уровень (5 баллов) – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко

Допустимый уровень (4 балла) – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Критический уровень (3 балла и ниже) - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА
Промежуточной аттестации учащихся
Объединение по интересам «Акробатика в хореографии»
_____ учебный год

ФИО педагога Лопатин Кирилл Анатольевич

№ п/п	ФИО учащегося	Теория Max 3	Практика Max 5	Средний балл по журналу Max 5	Результат Max 13	Уровень (оптим, допуст., критич.)

Механизм оценки уровня усвоения знаний

Максимальный результат 13 баллов

Оптимальный уровень – от 10 до 13 баллов

Допустимый уровень – от 5 до 9 баллов

Критический уровень – от 0 до 4 баллов

Дата _____

Подпись педагога _____

Контрольно-измерительные материалы объединения по интересам «Акробатика в хореографии» для 6 года обучения апрель (промежуточная аттестация)

Ф.И.О. _____

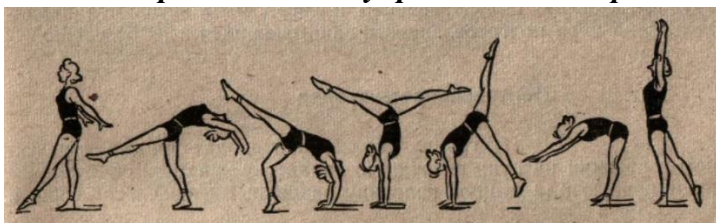
1. Акробатические упражнения:

- а) упражнения в балансировании, бросковые упражнения, акробатические прыжки
- б) движения танцевального характера
- в) лазанье, перелезания, переползания

2. Групповое размещение учащихся в виде композиционно оформленной фигуры:

- а) стойка
- б) шпагат
- в) пирамида

3. Какое акробатическое упражнение изображено на картинке:



- а) переворот назад
- б) рондат
- в) бочка

Механизм оценки:

Правильный ответ на каждый вопрос - 1 балл, максимум 3 баллов

Оптимальный уровень – 3 балла

Допустимый уровень – 2 балла

Критический уровень - 1 балл

Ключ:

№ вопроса	1	2	3
ответ	а	в	а

Практика: Переворот вперёд на локтях

Механизм оценки:

Оптимальный уровень (5 баллов) – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко

Допустимый уровень (4 балла) – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Критический уровень (3 балла и ниже) - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА
Промежуточной аттестации учащихся
Объединение по интересам «Акробатика в хореографии»
_____ учебный год

ФИО педагога Лопатин Кирилл Анатольевич

№ п/п	ФИО учащегося	Теория Max 3	Практика Max 5	Средний балл по журналу Max 5	Результат Max 13	Уровень (оптим, допуст., критич.)

Механизм оценки уровня усвоения знаний

Максимальный результат 13 баллов

Оптимальный уровень – от 10 до 13 баллов

Допустимый уровень – от 5 до 9 баллов

Критический уровень – от 0 до 4 баллов

Дата _____

Подпись педагога _____

Контрольно-измерительные материалы
объединения по интересам «Акробатика в хореографии»
для 7 года обучения сентябрь (промежуточная аттестация)

Ф.И.О. _____

1. Акробатические упражнения:

- а) упражнения в балансировании, бросковые упражнения, акробатические прыжки
- б) движения танцевального характера

в) лазанье, перелезания, переползания

2. Групповое размещение учащихся в виде композиционно оформленной фигуры:

а) стойка

б) шпагат

в) пирамида

3. Какое акробатическое упражнение изображено на картинке:



а) переворот назад

б) рондат

в) бочка

Механизм оценки:

Правильный ответ на каждый вопрос - 1 балл, максимум 3 баллов

Оптимальный уровень – 3 балла

Допустимый уровень – 2 балла

Критический уровень - 1 балл

Ключ:

№ вопроса	1	2	3
ответ	а	в	а

Практика: Переворот вперед на локтях

Механизм оценки:

Оптимальный уровень (5 баллов) – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко

Допустимый уровень (4 балла) – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Критический уровень (3 балла и ниже) - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА
Промежуточной аттестации учащихся
Объединение по интересам «Акробатика в хореографии»
_____ учебный год

ФИО педагога Лопатин Кирилл Анатольевич

№ п/п	ФИО учащегося	Теория Max 3	Практика Max 5	Средний балл по журналу Max 5	Результат Max 13	Уровень (оптим, допуст., критич.)
-------	---------------	-----------------	-------------------	----------------------------------	---------------------	--

Механизм оценки уровня усвоения знаний

Максимальный результат 13 баллов

Оптимальный уровень – от 10 до 13 баллов

Допустимый уровень – от 5 до 9 баллов

Критический уровень – от 0 до 4 баллов

Дата _____

Подпись педагога _____

Контрольно-измерительные материалы объединения по интересам «Акробатика в хореографии» для 7 года обучения декабрь (промежуточная аттестация)

Ф.И.О. _____

1. Гибкость – это:

- а) умение высоко прыгать
- б) способность человека выполнять движения с большей амплитудой
- в) умение человека выполнять различные махи.

2. Нагрузка физических упражнений определяется:

- а) временем и количеством повторений движений
- б) подготовленностью занимающихся их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятий
- в) напряжением мышц спины

3. Какое акробатическое упражнение изображено на картинке:



- а) переворот назад
- б) колесо без рук
- в) бочка

Механизм оценки:

Правильный ответ на каждый вопрос - 1 балл, максимум 3 баллов

Оптимальный уровень – 3 балла

Допустимый уровень – 2 балла

Критический уровень - 1 балл

Ключ:

№ вопроса	1	2	3
ответ	б	б	б

Практика: Стойка на локтях

Механизм оценки:

Оптимальный уровень (5 баллов) – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко

Допустимый уровень (4 балла) – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Критический уровень (3 балла и ниже) - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА
Промежуточной аттестации учащихся
Объединение по интересам «Акробатика в хореографии»
_____ учебный год

ФИО педагога Лопатин Кирилл Анатольевич

№ п/п	ФИО учащегося	Теория Max 3	Практика Max 5	Средний балл по журналу Max 5	Результат Max 13	Уровень (оптим, допуст., критич.)

Механизм оценки уровня усвоения знаний

Максимальный результат 13 баллов

Оптимальный уровень – от 10 до 13 баллов

Допустимый уровень – от 5 до 9 баллов

Критический уровень – от 0 до 4 баллов

Дата _____

Подпись педагога _____

Контрольно-измерительные материалы
объединения по интересам «Акробатика в хореографии»
для 7 года обучения апрель (промежуточная аттестация)

Ф.И.О. _____

1. Первая помощь при ударах о твердую поверхность и возникновении ушибов
заключается в том, что ушибленное место следует:

- а) охлаждать
- б) нагревать
- в) постараться положить на возвышение

2. Физические качества развиваются:

- а) при обучении технике упражнений
- б) целенаправленно
- в) сами по себе

3. Какое акробатическое упражнение изображено на картинке:



- а) стойка на лопатках
- б) стойка на плече
- в) бочка

Механизм оценки:

Правильный ответ на каждый вопрос - 1 балл, максимум 3 баллов

Оптимальный уровень – 3 балла

Допустимый уровень – 2 балла

Критический уровень - 1 балл

Ключ:

№ вопроса	1	2	3
ответ	а	а	б

Практика: Переворот назад на локтях

Механизм оценки:

Оптимальный уровень (5 баллов) – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко

Допустимый уровень (4 балла) – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Критический уровень (3 балла и ниже) - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

Промежуточной аттестации учащихся

Объединение по интересам «Акробатика в хореографии»

_____ учебный год

ФИО педагога Лопатин Кирилл Анатольевич

№ п/п	ФИО учащегося	Теория Max 3	Практика Max 5	Средний балл по журналу Max 5	Результат Max 13	Уровень (оптим, допуст., критич.)

Механизм оценки уровня усвоения знаний

Максимальный результат 13 баллов

Оптимальный уровень – от 10 до 13 баллов

Допустимый уровень – от 5 до 9 баллов

Критический уровень – от 0 до 4 баллов

Дата _____

Подпись педагога _____

Контрольно-измерительные материалы объединения по интересам «Акробатика в хореографии» для 8 года обучения сентябрь (промежуточная аттестация)

Ф.И.О. _____

1. Первая помощь при ударах о твердую поверхность и возникновении ушибов заключается в том, что ушибленное место следует:

- а) охлаждать
- б) нагревать
- в) постараться положить на возвышение

2. Физические качества развиваются:

- а) при обучении технике упражнений
- б) целенаправленно
- в) сами по себе

3. Какое акробатическое упражнение изображено на картинке:



- а) стойка на лопатках
- б) стойка на плече
- в) бочка

Механизм оценки:

Правильный ответ на каждый вопрос - 1 балл, максимум 3 баллов

Оптимальный уровень – 3 балла

Допустимый уровень – 2 балла

Критический уровень - 1 балл

Ключ:

№ вопроса	1	2	3
ответ	а	а	б

Практика: Переворот назад на локтях

Механизм оценки:

Оптимальный уровень (5 баллов) – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко

Допустимый уровень (4 балла) – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Критический уровень (3 балла и ниже) - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

Промежуточной аттестации учащихся

Объединение по интересам «Акробатика в хореографии»

_____ учебный год

ФИО педагога Лопатин Кирилл Анатольевич

№ п/п	ФИО учащегося	Теория Max 3	Практика Max 5	Средний балл по журналу Max 5	Результат Max 13	Уровень (оптим, допуст., критич.)

Механизм оценки уровня усвоения знаний

Максимальный результат 13 баллов

Оптимальный уровень – от 10 до 13 баллов

Допустимый уровень – от 5 до 9 баллов

Критический уровень – от 0 до 4 баллов

Дата _____

Подпись педагога _____

Контрольно-измерительные материалы

**объединения по интересам «Акробатика в хореографии»
для 8 года обучения декабрь (промежуточная аттестация)**

Ф.И.О. _____

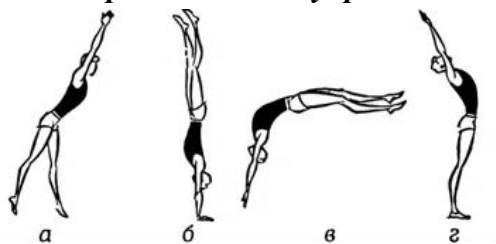
1. Главной причиной нарушения осанки является:

- а) привычка к определенным позам
- б) неправильное питание
- в) ношение сумки, портфеля на одном плече

2. Что не является акробатическим элементом:

- а) батерфляй
- б) battement fondu (батман фондю)
- в) арабское сальто

3. Какое акробатическое упражнение изображено на картинке:



- а) переворот вперед
- б) бабочка
- в) фляк

Механизм оценки:

Правильный ответ на каждый вопрос - 1 балл, максимум 3 баллов

Оптимальный уровень – 3 балла

Допустимый уровень – 2 балла

Критический уровень - 1 балл

Ключ:

№ вопроса	1	2	3
ответ	а	б	а

Практика: Стойка на плече

Механизм оценки:

Оптимальный уровень (5 баллов) – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко

Допустимый уровень (4 балла) – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Критический уровень (3 балла и ниже) - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА
Промежуточной аттестации учащихся
Объединение по интересам «Акробатика в хореографии»
_____ учебный год

ФИО педагога Лопатин Кирилл Анатольевич

№ п/п	ФИО учащегося	Теория Max 3	Практика Max 5	Средний балл по журналу Max 5	Результат Max 13	Уровень (оптим, допуст., критич.)

--	--	--	--	--	--	--

Механизм оценки уровня усвоения знаний

Максимальный результат 13 баллов

Оптимальный уровень – от 10 до 13 баллов

Допустимый уровень – от 5 до 9 баллов

Критический уровень – от 0 до 4 баллов

Дата _____

Подпись педагога _____

Контрольно-измерительные материалы объединения по интересам «Акробатика в хореографии» для 8 года обучения апрель (промежуточная аттестация)

Ф.И.О. _____

1. При ушибе необходимо предпринять следующие меры:

- а) массаж поврежденного места
- б) обеспечение покоя и неподвижности
- в) прогреть поврежденное место

2. Для обеспечения мягких, без резкого удара, приземлений используются движения:

- а) кувырки, перекаты, падения
- б) прыжки, перевороты
- в) вращения

3. Какое акробатическое упражнение изображено на картинке:



- а) переворот вперед
- б) бабочка
- в) фляк

Механизм оценки:

Правильный ответ на каждый вопрос - 1 балл, максимум 3 баллов

Оптимальный уровень – 3 балла

Допустимый уровень – 2 балла

Критический уровень - 1 балл

Ключ:

№ вопроса	1	2	3
ответ	б	а	в

Практика: Переворот вперед

Механизм оценки:

Оптимальный уровень (5 баллов) – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко

Допустимый уровень (4 балла) – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Критический уровень (3 балла и ниже) - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА Промежуточной аттестации учащихся Объединение по интересам «Акробатика в хореографии» _____ учебный год

ФИО педагога Лопатин Кирилл Анатольевич

№ п/п	ФИО учащегося	Теория Max 3	Практика Max 5	Средний балл по журналу Max 5	Результат Max 13	Уровень (оптим, допуст., критич.)

Механизм оценки уровня усвоения знаний

Максимальный результат 13 баллов

Оптимальный уровень – от 10 до 13 баллов

Допустимый уровень – от 5 до 9 баллов

Критический уровень – от 0 до 4 баллов

Дата _____

Подпись педагога _____

Контрольно-измерительные материалы объединения по интересам «Акробатика в хореографии» для 9 года обучения сентябрь (промежуточная аттестация)

Ф.И.О. _____

1. При ушибе необходимо предпринять следующие меры:

- а) массаж поврежденного места
- б) обеспечение покоя и неподвижности
- в) прогреть поврежденное место

2. Для обеспечения мягких, без резкого удара, приземлений используются движения:

- а) кувырки, перекаты, падения

- б) прыжки, перевороты
- в) вращения

3. Какое акробатическое упражнение изображено на картинке:



- а) переворот вперед
- б) бабочка
- в) фляк

Механизм оценки:

Правильный ответ на каждый вопрос - 1 балл, максимум 3 баллов

Оптимальный уровень – 3 балла

Допустимый уровень – 2 балла

Критический уровень - 1 балл

Ключ:

№ вопроса	1	2	3
ответ	б	а	в

Практика: Переворот вперед

Механизм оценки:

Оптимальный уровень (5 баллов) – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко

Допустимый уровень (4 балла) – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Критический уровень (3 балла и ниже) - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА
Промежуточной аттестации учащихся
Объединение по интересам «Акробатика в хореографии»
 _____ учебный год

ФИО педагога Лопатин Кирилл Анатольевич

№ п/п	ФИО учащегося	Теория Max 3	Практика Max 5	Средний балл по журналу Max 5	Результат Max 13	Уровень (оптим, допуст., критич.)

Механизм оценки уровня усвоения знаний

Максимальный результат 13 баллов

Оптимальный уровень – от 10 до 13 баллов

Допустимый уровень – от 5 до 9 баллов

Критический уровень – от 0 до 4 баллов

Дата _____

Подпись педагога _____

Контрольно-измерительные материалы объединения по интересам «Акробатика в хореографии» для 9 года обучения декабрь (промежуточная аттестация)

Ф.И.О. _____

1. В какое время суток у человека значительно снижена гибкость:

- а) утром
- б) вечером
- в) полдень

2. Что не является акробатическим элементом:

- а) сальто
- б) adagio
- в) фляк

3. Какое акробатическое упражнение изображено на картинке:



Рис. 15

- а) колесо без рук
- б) арабское колесо
- в) фляк

Механизм оценки:

Правильный ответ на каждый вопрос - 1 балл, максимум 3 баллов

Оптимальный уровень – 3 балла

Допустимый уровень – 2 балла

Критический уровень - 1 балл

Ключ:

№ вопроса	1	2	3
ответ	а	в	б

Практика: Стойка на голове

Механизм оценки:

Оптимальный уровень (5 баллов) – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко

Допустимый уровень (4 балла) – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Критический уровень (3 балла и ниже) - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА
Промежуточной аттестации учащихся
Объединение по интересам «Акробатика в хореографии»
 _____ учебный год

ФИО педагога Лопатин Кирилл Анатольевич

№ п/п	ФИО учащегося	Теория Max 3	Практика Max 5	Средний балл по журналу Max 5	Результат Max 13	Уровень (оптим, допуст., критич.)

Механизм оценки уровня усвоения знаний

Максимальный результат 13 баллов

Оптимальный уровень – от 10 до 13 баллов

Допустимый уровень – от 5 до 9 баллов

Критический уровень – от 0 до 4 баллов

Дата _____

Подпись педагога _____

Контрольно-измерительные материалы
объединения по интересам «Акробатика в хореографии»
для 9 года обучения апрель (промежуточная аттестация)

Ф.И.О. _____

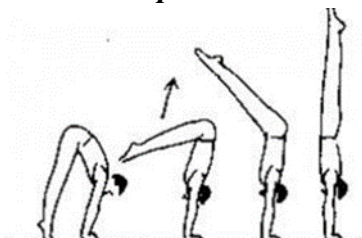
1. Акробатические упражнения это:

- а) поточные и слитные движения тела
- б) упражнения в балансировании, бросковые упражнения, прыжки
- в) упражнения с предметами, лазанье, перелезания

2. Нагрузка физических упражнений определяется:

- а) временем и количеством повторений движений
- б) подготовленностью занимающихся их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятий
- в) напряжением мышц спины

3. Какое акробатическое упражнение изображено на картинке:



- а) спичак
- б) стойка
- в) сегунфай

Механизм оценки:

Правильный ответ на каждый вопрос - 1 балл, максимум 3 баллов

Оптимальный уровень – 3 балла

Допустимый уровень – 2 балла

Критический уровень - 1 балл

Ключ:

№ вопроса	1	2	3
ответ	а	б	а

Практика: Переворот назад

Механизм оценки:

Оптимальный уровень (5 баллов) – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко

Допустимый уровень (4 балла) – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Критический уровень (3 балла и ниже) - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

Промежуточной аттестации учащихся

Объединение по интересам «Акробатика в хореографии»

_____ учебный год

ФИО педагога Лопатин Кирилл Анатольевич

№ п/п	ФИО учащегося	Теория Max 3	Практика Max 5	Средний балл по журналу Max 5	Результат Max 13	Уровень (оптим, допуст., критич.)

Механизм оценки уровня усвоения знаний

Максимальный результат 13 баллов
Оптимальный уровень – от 10 до 13 баллов
Допустимый уровень – от 5 до 9 баллов
Критический уровень – от 0 до 4 баллов

Дата _____

Подпись педагога _____

**Контрольно-измерительные материалы
объединения по интересам «Акробатика в хореографии»
для 10 года обучения сентябрь (промежуточная аттестация)**

Ф.И.О. _____

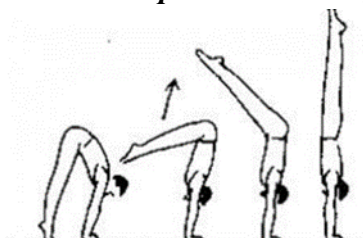
1. Акробатические упражнения это:

- а) поточные и слитные движения тела
- б) упражнения в балансировании, бросковые упражнения, прыжки
- в) упражнения с предметами, лазанье, перелезания

2. Нагрузка физических упражнений определяется:

- а) временем и количеством повторений движений
- б) подготовленностью занимающихся их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятий
- в) напряжением мышц спины

3. Какое акробатическое упражнение изображено на картинке:



- а) спичак
- б) стойка
- в) сегунфай

Механизм оценки:

Правильный ответ на каждый вопрос - 1 балл, максимум 3 баллов
Оптимальный уровень – 3 балла
Допустимый уровень – 2 балла
Критический уровень - 1 балл

Ключ:

№ вопроса	1	2	3
ответ	а	б	а

Практика: Переворот назад

Механизм оценки:

Оптимальный уровень (5 баллов) – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко
 Допустимый уровень (4 балла) – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
 Критический уровень (3 балла и ниже) - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА
Промежуточной аттестации учащихся
Объединение по интересам «Акробатика в хореографии»
 _____ учебный год

ФИО педагога Лопатин Кирилл Анатольевич

№ п/п	ФИО учащегося	Теория Max 3	Практика Max 5	Средний балл по журналу Max 5	Результат Max 13	Уровень (оптим, допуст., критич.)

Механизм оценки уровня усвоения знаний

Максимальный результат 13 баллов
 Оптимальный уровень – от 10 до 13 баллов
 Допустимый уровень – от 5 до 9 баллов
 Критический уровень – от 0 до 4 баллов

Дата _____

Подпись педагога _____

Контрольно-измерительные материалы
объединения по интересам «Акробатика в хореографии»
для 10 года обучения декабрь (промежуточная аттестация)

Ф.И.О. _____

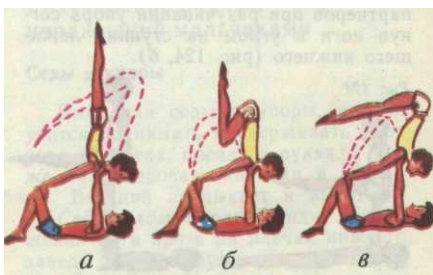
1. Групповое размещение учащихся в виде композиционно оформленной фигуры:

- а) курбет
- б) пирамида
- в) стойка голова в голову

2. Что не является акробатическим элементом:

- а) спичак
- б) Plie
- в) сальто

3. Какое акробатическое упражнение изображено на картинке:



- а) поддержка
- б) стойка
- в) сегунфай

Механизм оценки:

Правильный ответ на каждый вопрос - 1 балл, максимум 3 баллов

Оптимальный уровень – 3 балла

Допустимый уровень – 2 балла

Критический уровень - 1 балл

Ключ:

№ вопроса	1	2	3
ответ	б	б	б

Практика: Стойка на локтях

Механизм оценки:

Оптимальный уровень (5 баллов) – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко

Допустимый уровень (4 балла) – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Критический уровень (3 балла и ниже) - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА Промежуточной аттестации учащихся Объединение по интересам «Акробатика в хореографии» _____ учебный год

ФИО педагога Лопатин Кирилл Анатольевич

№ п/п	ФИО учащегося	Теория Max 3	Практика Max 5	Средний балл по журналу Max 5	Результат Max 13	Уровень (оптим, допуст., критич.)

Механизм оценки уровня усвоения знаний

Максимальный результат 13 баллов

Оптимальный уровень – от 10 до 13 баллов
Допустимый уровень – от 5 до 9 баллов
Критический уровень – от 0 до 4 баллов

Дата _____

Подпись педагога _____

**Контрольно-измерительные материалы
объединения по интересам «Акробатика в хореографии»
для 10 года обучения апрель (промежуточная аттестация)**

Ф.И.О. _____

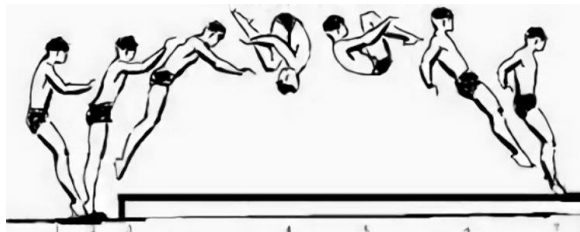
1. Выполнение спортсменом набора технических элементов различной сложности в гимнастике называется:

- а) программа
- б) комбинация
- в) выступление

2. В кувырке назад по спине партнера, партнеры захватывают друг друга под:

- а) голову
- б) плечи
- в) бедра

3. Какое акробатическое упражнение изображено на картинке:



- а) фляк
- б) переворот без рук
- в) сальто вперед

Механизм оценки:

Правильный ответ на каждый вопрос - 1 балл, максимум 3 баллов

Оптимальный уровень – 3 балла

Допустимый уровень – 2 балла

Критический уровень - 1 балл

Ключ:

№ вопроса	1	2	3
ответ	а	б	в

Практика: Упражнение «Бабочка»

Механизм оценки:

Оптимальный уровень (5 баллов) – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко

Допустимый уровень (4 балла) – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
Критический уровень (3 балла и ниже) - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА
Промежуточной аттестации учащихся
Объединение по интересам «Акробатика в хореографии»
_____ учебный год

ФИО педагога Лопатин Кирилл Анатольевич

№ п/п	ФИО учащегося	Теория Max 3	Практика Max 5	Средний балл по журналу Max 5	Результат Max 13	Уровень (оптим, допуст., критич.)

Механизм оценки уровня усвоения знаний

Максимальный результат 13 баллов
Оптимальный уровень – от 10 до 13 баллов
Допустимый уровень – от 5 до 9 баллов
Критический уровень – от 0 до 4 баллов

Дата _____

Подпись педагога _____

Контрольно-измерительные материалы
объединения по интересам «Акробатика в хореографии»
для 11 года обучения сентябрь (промежуточная аттестация)

Ф.И.О. _____

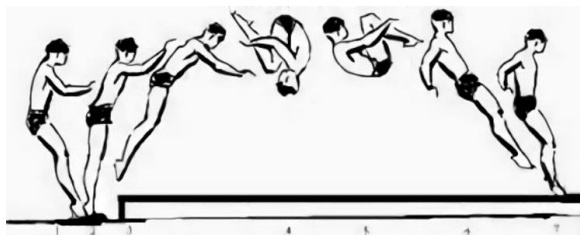
1. Выполнение спортсменом набора технических элементов различной сложности в гимнастике называется:

- а) программа
- б) комбинация
- в) выступление

2. В кувырке назад по спине партнера, партнеры захватывают друг друга под:

- а) голову
- б) плечи
- в) бедра

3. Какое акробатическое упражнение изображено на картинке:



- а) фляк
- б) переворот без рук
- в) сальто вперед

Механизм оценки:

Правильный ответ на каждый вопрос - 1 балл, максимум 3 баллов

Оптимальный уровень – 3 балла

Допустимый уровень – 2 балла

Критический уровень - 1 балл

Ключ:

№ вопроса	1	2	3
ответ	а	б	в

Практика: Упражнение «Бабочка»

Механизм оценки:

Оптимальный уровень (5 баллов) – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко

Допустимый уровень (4 балла) – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Критический уровень (3 балла и ниже) - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

Промежуточной аттестации учащихся

Объединение по интересам «Акробатика в хореографии»

_____ учебный год

ФИО педагога Лопатин Кирилл Анатольевич

№ п/п	ФИО учащегося	Теория Max 3	Практика Max 5	Средний балл по журналу Max 5	Результат Max 13	Уровень (оптим, допуст., критич.)

Механизм оценки уровня усвоения знаний

Максимальный результат 13 баллов

Оптимальный уровень – от 10 до 13 баллов

Допустимый уровень – от 5 до 9 баллов

Критический уровень – от 0 до 4 баллов

Дата _____

Подпись педагога _____

**Контрольно-измерительные материалы
объединения по интересам «Акробатика в хореографии»
для 11 года обучения декабрь (промежуточная аттестация)**

Ф.И.О. _____

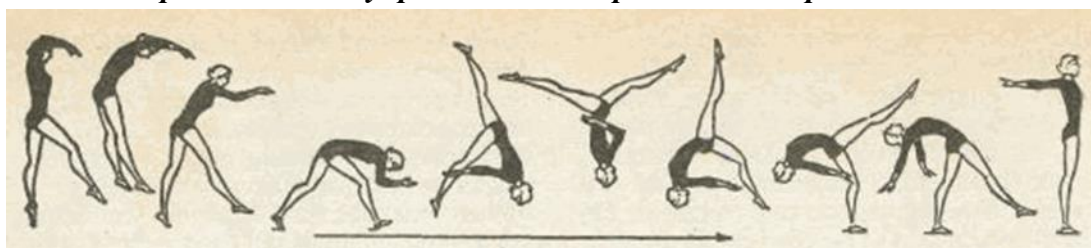
1. В изучении акробатических элементов существует 4 этапа, научиться делать элемент – 1 – черновой вариант, 2 – технично, 3- довести до автоматизма, 4: до...

- а) идеальной красоты
- б) равномерного баланса
- в) совершенства

2. В кувырке назад по спине партнера, партнеры захватывают друг друга под:

- а) голову
- б) плечи
- в) бедра

3. Какое акробатическое упражнение изображено на картинке:



- а) колесо без рук
- б) арабское колесо
- в) вебстер

Механизм оценки:

Правильный ответ на каждый вопрос - 1 балл, максимум 3 баллов

Оптимальный уровень – 3 балла

Допустимый уровень – 2 балла

Критический уровень - 1 балл

Ключ:

№ вопроса	1	2	3
ответ	а	б	в

Практика: Подготовительные упражнения к акробатическому элементу «Колесо без рук»

Механизм оценки:

Оптимальный уровень (5 баллов) – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко

Допустимый уровень (4 балла) – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
Критический уровень (3 балла и ниже) - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА
Промежуточной аттестации учащихся
Объединение по интересам «Акробатика в хореографии»
_____ учебный год

ФИО педагога Лопатин Кирилл Анатольевич

№ п/п	ФИО учащегося	Теория Max 3	Практика Max 5	Средний балл по журналу Max 5	Результат Max 13	Уровень (оптим, допуст., критич.)

Механизм оценки уровня усвоения знаний

Максимальный результат 13 баллов
Оптимальный уровень – от 10 до 13 баллов
Допустимый уровень – от 5 до 9 баллов
Критический уровень – от 0 до 4 баллов

Дата _____

Подпись педагога _____

Контрольно-измерительные материалы
объединения по интересам «Акробатика в хореографии»
для 11 года обучения апрель (итоговая аттестация)

Ф.И.О. _____

1. Акробатические упражнения это:

- а) поточные и слитные движения тела
- б) упражнения в балансировании, бросковые упражнения, прыжки
- в) упражнения с предметами, лазанье, перелезания

2. Термины прыжков и соскоков зависят:

- а) от структуры и особенности движения
- б) от положения тела в фазе полета
- в) от места отталкивания и приземления

3. Какое акробатическое упражнение изображено на картинке:



- а) бочка
- б) арабское колесо
- в) вебстер

Механизм оценки:

Правильный ответ на каждый вопрос - 1 балл, максимум 3 баллов

Оптимальный уровень – 3 балла

Допустимый уровень – 2 балла

Критический уровень - 1 балл

Ключ:

№ вопроса	1	2	3
ответ	б	в	а

Практика: Подготовительные упражнения к акробатическому элементу «Переворот вперед без рук»

Механизм оценки:

Оптимальный уровень (5 баллов) – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко

Допустимый уровень (4 балла) – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Критический уровень (3 балла и ниже) - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

Итоговой диагностики учащихся

Объединение по интересам «Акробатика в хореографии»

_____ учебный год

ФИО педагога Лопатин Кирилл Анатольевич

№ п/п	ФИО учащегося	Теория Max 3	Практика Max 5	Средний балл по журналу Max 5	Результат Max 13	Уровень (оптим, допуст., критич.)

Механизм оценки уровня усвоения знаний

Максимальный результат 13 баллов
 Оптимальный уровень – от 10 до 13 баллов
 Допустимый уровень – от 5 до 9 баллов
 Критический уровень – от 0 до 4 баллов

Дата _____

Подпись педагога _____

Приложение № 3

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА
итоговой аттестации учащихся метапредметных результатов обучения
по дополнительной общеобразовательной – дополнительной общеразвивающей
программе «Основы акробатики в хореографии»

№ п/п	Ф.И. учащегося	Учебно-организационные умения и навыки			Общее кол-во баллов	Результат
		1 параметр	2 параметр	3 параметр		

Общее количество баллов

15-13 баллов -оптимальный уровень;

12-11 баллов –допустимый уровень;

10 баллов и ниже – критический уровень.

Контрольно-измерительные материалы оценки метапредметных результатов

<i>Метапредметные результаты</i>	<i>(5 баллов)</i>	<i>(4 балла)</i>	<i>(3 балла)</i>
<u><i>1 параметр:</i></u> - выполнять задания в соответствии с поставленной целью, отвечать на поставленный вопрос ; - следовать установленным правилам в планировании и контроле способа решения, адекватно воспринимать информацию педагога или товарища, содержащую оценочный характер ответа или выполненного действия; -контролировать и оценивать свои действия при работе в сотрудничестве педагога и товарищей; - использовать полученную информацию; - принимать и сохранять учебную	Умения проявляются во всех видах деятельности	Умения проявляются частично в видах деятельности	Умения не проявляются

<p>задачу, отбирать адекватные средства достижения цели деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать и контролировать свои действия, соблюдать правила поведения на занятии для того, чтобы получить самому хорошие результаты и не мешать успешной работе товарища; - планировать решение учебной задачи- выстраивать последовательность необходимых операций (алгоритм действий). 			
<p><u>2 параметр:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - вступать в коллективное учебное сотрудничество, работать в паре; - уметь строить сообщение в соответствии с учебной задачей, использовать средства устной речи для решения различных коммуникативных задач; - уметь слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою, излагать своё мнение; - уметь договариваться, приходить к общему решению (при работе в группе, в паре); - уметь контролировать себя в процессе совместной работы, соблюдая правила вежливости; - понимать необходимость сотрудничества с педагогом, готовность к взаимодействию с ним и дружескому взаимопониманию. 	<p>Умения проявляются во всех видах деятельности</p>	<p>Умения проявляются частично в видах деятельности</p>	<p>Умения не проявляются</p>
<p><u>3 параметр:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять поиск нужного материала, иметь представление о окружающем мире; - давать определение подходящими словами красоты человеческого труда и радости творчества, передавать словами красоту мира, природы и культуры, которую дают нам почувствовать зрение, слух, осязание, вкус, обоняние; - иметь представление о России как об общей родине разных народов, о своеобразии традиционных костюмов, кухни, музыкальных инструментов, праздниках и др. 	<p>Умения проявляются во всех видах деятельности</p>	<p>Умения проявляются частично в видах</p>	<p>Умения не проявляются</p>

		деятельности	
--	--	--------------	--

Критерии оценки:

5 баллов – умение проявляется во всех видах деятельности;

4 балла - умение проявляется частично;

3 балла – умение не проявляется.

Приложение №4

Анкета «Знакомство с родителями. Заочное знакомство с ребенком»

1 вариант

1. Каково ваше первое впечатление о Дворце и педагогическом коллективе, где предстоит учиться вашему ребенку?
2. Каким вы видите руководителя своего ребенка?
3. Каким бы вы хотели видеть объединение, в котором предстоит учиться вашему ребенку?
4. Какие традиции и обычаи, по вашему мнению, должны развиваться в коллективе?
5. Чем вы могли бы помочь педагогу в создании коллектива?
6. Какие проблемы воспитания вызывают у вас серьезную тревогу и опасения?

2 вариант

1. С кем из взрослых в семье ваш ребенок охотнее всего проводит свободное время?
2. С кем из взрослых в семье ваш ребенок бывает более всего откровенен?
3. Как ваш ребенок реагирует на похвалу?
4. Как вы поощряете своего ребенка? Какие формы поощрения действуют лучше, какие хуже?
5. Как ваш ребенок реагирует на порицание?
6. Какие формы порицания оказываются наиболее действенными?
7. Есть ли у ребенка постоянные обязанности по дому? Какие?
8. С кем дружит ваш ребенок?
9. Как часто в доме бывают друзья вашего ребенка?
10. Как ваш ребенок предпочитает проводить свободное время?
11. К каким видам деятельности ваш ребенок проявляет наибольшую склонность?

3 вариант (методика незаконченных предложений)

1. Когда родился мой ребенок, то...
2. Самым интересным в первые годы жизни в нем было...
3. О его здоровье могу сказать...
9. Общаясь со сверстниками, мой ребенок ...
10. Трудности в его воспитании сейчас связаны с ...

11. Мы бы хотели, чтобы педагог обратил внимание на ...

Приложение № 5

Анкета для родителей

Уважаемые родители! Просим Вас принять участие в оценке качества дополнительного образования детей в МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты

Оцените, пожалуйста, степень своей удовлетворенности различными сторонами деятельности учреждения дополнительного образования, которое посещает Ваш ребенок. Для этого в каждой строке приведенных ниже таблиц обведите кружком одну оценку, которая соответствует Вашему мнению по следующему критерию:

5—это меня вполне удовлетворяет;

4 – это меня удовлетворяет не в полной мере;

3 – это меня скорее не удовлетворяет;

2 – это меня совершенно не удовлетворяет;

0 – затрудняюсь ответить.

1. Обеспечение доступности качественного дополнительного образования:

1.	Возможность выбора подходящего для ребенка детского объединения	5	4	3	2	0
2.	Условия поступления в учреждение дополнительного образования	5	4	3	2	0

2. Достижения Вашего ребенка по результатам обучения в учреждении:

1.	Уровень дополнительных знаний	5	4	3	2	0
2.	Уровень овладения дополнительными практическими	5	4	3	2	0
3.	Участие в муниципальных, региональных, федеральных и международных фестивалях, конкурсах, олимпиадах	5	4	3	2	0

3. Организация учебно-воспитательного процесса в учреждении:

1.	Современность дополнительных образовательных	5	4	3	2	0
2.	Режим работы групп, объединений, студий	5	4	3	2	0
3.	Организация мероприятий (досуговых , спортивных, общественно-полезных, экскурсионных и т.д.)	5	4	3	2	0

4. Информирование о деятельности учреждения:

1.	Информирование о деятельности учреждения дополнительного образования на родительских собраниях	5	4	3	2	0
2.	Оформление сайта учреждения в Интернете	5	4	3	2	0
3.	Информирование родителей о работе групп, объединений, студий	5	4	3	2	0

Далее отметьте выбранный вариант ответа любым знаком, например √.

5. Вы дали оценку деятельности учреждения дополнительного образования, которое посещает Ваш ребенок. А как Вы полагаете, доволен ли этим учреждением

Ваш ребенок?

- ☐ 1. Вполне.
 - ☐ 2. Скорее доволен, чем нет.
 - ☐ 3. Скорее недоволен.
 - ☐ 4. Совершенно недоволен.
 - ☐ 5. Затрудняюсь ответить
6. Ваши предложения и пожелания:

Благодарим за участие в опросе!

Приложение № 6

АНКЕТА для учащихся

1. Как давно ты занимаешься в этом объединении?

2. Почему ты выбрал именно это объединение?

3. Часто ли ты без причин пропускаешь занятия объединения?

4. Испытываешь ли ты трудности при выполнении заданий педагога?

5. Как ты считаешь, приносят ли тебе пользу занятия?

6. Сколько раз в неделю ты хотел бы заниматься в этом объединении?

7. Чем ты любишь заниматься в свободное от учебы время?

8. Твои планы на будущее. Хотел(а) бы ты заниматься в нашем объединении в следующем учебном году?
