

**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 № 5  
«20» мая 2022 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом директора  
МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты  
от 22.05.2022 № 546  
\_\_\_\_\_ Е. Н. Прокопчик

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«БРЕЙК-ДАНС»**

**Художественная направленность**

**Адресат программы:** 7 - 16 лет

**Уровень освоения программы:** базовый

**Срок реализации:** 3 года

**ФИО, должность разработчика**

**программы:** Лопатин Кирилл Анатольевич,  
педагог дополнительного образования

г. Воркута  
2022 г.

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

Заметное явление в жизни молодежи современной России - это увлечение хип-хоп культурой. Одно из самых зрелищных, захватывающих танцевальных направлений хип-хоп культуры это – брейк-данс. Брейк-данс/Break-dance (от англ. – «ломать» и «танец») – это танец под ломаный бит хип-хопа.

Можно сказать, что в мире сейчас творится настоящий Брейк-бум. Брейк-данс набирает мощные обороты по всему миру. Баттлы из дворов и районов вылились в международные чемпионаты, которые проводятся в разных частях планеты. Эстетика и сила этого экстремального танца притягивают тысячи людей уже около 40 лет и не теряют актуальности и универсальности.

Брейк-данс начал зарождаться в США в конце 60-х годов. Уже тогда были люди, которые своеобразно двигались под музыку и вращались на земле, называя свой танец "good foot". Брейк-данс – это своеобразное объединение, альянс различных видов спорта, танцев и единоборств таких как: американский джаз, бразильская борьба капоэйру, корейское кунг-фу, акробатика и твист.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Брейк - данс» (далее - Программа) имеет художественную направленность.

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 № 6), 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** этого направления на современном этапе крайне высока, брейк танец не только пользуется популярностью среди молодёжи, но и среди детей младшего и старшего школьного возраста. Танец формирует определенное мировоззрение и понимание окружающего мира, а также великолепная альтернатива безделью, вредным привычкам и дурным компаниям.

В настоящее время в системе дополнительного образования детей города Воркуты программ данной направленности для детей младшего и старшего школьного возраста, не существует. Поэтому возникла необходимость разработки и внедрения в процесс образовательного учреждения программы «Брейк-данс», которая позволяет через танец выразить свой внутренний мир, творчески самореализовать себя, придумывая свой неповторимый стиль исполнения. Данная программа удовлетворяет потребности социума.

**Новизна** данной программы заключается в интеграции танца, молодежной субкультуры и спорта. Это удовлетворяет потребности и запросы современных подростков, популяризируя танцевальное направление брейк-данс у детей.

Программа построена с учетом обобщённой педагогической практики и основывается на многолетнем собственном опыте преподавания автора-составителя программы.

**Педагогическая целесообразность программы** состоит в том, что в процессе её реализации каждый ребенок приобщается к танцевально-музыкальной культуре, учиться слушать, воспринимать, оценивать и любить музыку, совершенствуясь физически, укрепляя свое здоровье посредством хореографии, которая объединяет в себе музыку, ритмику, пластику движений. Танцевальное искусство обладает огромной силой в воспитании творческой, всесторонне развитой личности. Программа носит

инновационный характер, так как в системе работы используются нетрадиционные методы и способы развития творчества детей и организации занятий: баттл, джем, игровые методы обучения.

**Программа разработана в соответствии с нормативными документами:**

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- «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. No28.
- 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. No 07-13/631 «Рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные) в Республике Коми».
- Приказом 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 программы Л. Г. Дубинина «Брейкинг: теория, методика, практика».

Учебный курс программы танцевального направления «Брейк-данс» охватывает следующие **образовательные области**:

- физическая культура (занятия Брейк-дансом обеспечивают сочетание физических нагрузок нескольких видов спорта, а также повышают уровень общей физической подготовки детей; используемые в Брейк-дансе движения и элементы оказывают положительное воздействие на здоровье детей);
- хореография (средство эстетического воспитания, обогащения двигательной культуры, расширение арсенала выразительных средств, повышение артистичности исполнения);
- анатомия (основы строения и функций человеческого тела);
- музыка (сущность Брейк-данса подразумевает развитие чувства ритма, умения слышать музыку и согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса, ног, рук и их пластику; развивать координацию и чувство равновесия у детей);
- культурология (история брейк-данса и хип-хоп культуры);
- эстетика (гармоничное развитие личности).

**Отличительная особенность данной программы** заключается в том, что в отличие от гимнастики и аэробики танец «брейк» не содержит жестких рамок и правил. Он безграничен по возможностям, каждый танцор может импровизировать, вносить свои изменения в базовые элементы, придумывать свои собственные элементы, а также свой собственный стиль и манеру исполнения. Вносить в свой танец элементы других танцевальных направлений.

**Характеристика программы:**

**По виду:** модифицированная;

**По цели обучения – развивающая** художественную одаренность в области танцевального искусства;

**По форме организации, содержанию, процессу обучения** - комплексная;

**По уровню освоения:** двухуровневая.

### **Адресат программы**

Программа «Брейк-данс» предназначена для детей и подростков, желающих заниматься данным танцевальным направлением с участием в концертной деятельности. Именно в школьном возрасте у детей и подростков самая высокая потребность в физической активности, в развитии и реализации творческого потенциала, а также в этот период жизни у ребёнка происходит социальная адаптация, занятия брейк-дансом отлично удовлетворяют все вышеперечисленные потребности и способствуют гармоничному развитию личности.

Зачисление в объединение по интересам «Брейк-данс» осуществляется в начале учебного года на основании заявления родителей, добровольного волеизъявления ребенка, на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья. Специальные навыки и физическая подготовка при зачислении не требуется.

Группы комплектуются согласно возрасту, количество учащихся в группе 1 года обучения составляет 15, в группе 2 года обучения составляет 12 человек, в группе 3 года обучения 10 человек женского и мужского пола младшего и старшего школьного возраста (7-16 лет).

### **Уровни образовательного процесса и содержание деятельности**

Программа состоит из двух уровней сложности.

**1 уровень – стартовый (ознакомительный)** - (1 год обучения) включает в себя: введение в образовательную программу; выявление у учащихся уровня функциональных возможностей организма; приобретение первоначальных теоретических знаний и практических навыков; знакомство с хип-хоп культурой её традициями, обучение ритмике, простейшим базовым элементам брейк-данса и акробатики.

**2 уровень - базовый** - (2 и 3 год обучения) включает в себя: формирование устойчивых мотивов, развитие и реализацию индивидуальных способностей

учащихся; совершенствование уровня функциональных возможностей организма; дальнейшее развитие основных двигательных качеств; изучение усложнённых элементов силового брейк-данса и усложнённых элементов акробатики. На базовом уровне особое внимание уделяется самостоятельной практической деятельности. Учащиеся развивают фантазию, изменяя простейшие базовые элементы и создавая из них свои собственные связки и трюки, принимают непосредственное участие в создании хореографических постановок.

### **Объём и срок освоения программы**

**Объём**, необходимый для освоения программы, 648 часов.

**Форма обучения** - очная

### **Рекомендуемый режим занятий**

<b>Год обучения и возраст учащихся</b>	<b>Количество часов занятия</b>	<b>Периодичность в неделю</b>	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>Количество часов в год</b>
I (7-8 лет)	2 по 30 мин	3 раза	6 часов	216 часов
I (9-16 лет)	2 по 45 мин	3 раза	6 часов	216 часов
II (9-16 лет)	2 по 45 мин.	3 раза	6 часов	216 часов
III (9-16 лет)	2 по 45 мин.	3 раза	6 часов	216 часа

### **Особенности организации образовательного процесса:**

Состав учебных групп постоянный, переменный - формируется с целью подготовки к мероприятию, конкурсу, концерту.

По организационной структуре: групповые.

### **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель программы:** развитие музыкальных и творческих способностей учащихся путем изучения современного направления в танцах "Брейк-данс".

Исходя из цели, в программе «Брейк-данс» предусматривается решение взаимосвязанных задач:

#### **Обучающие:**

#### **Стартовый (ознакомительный) уровень (1-й год обучения):**

- познакомить с историей Хип-хоп культуры, Брейк-данса и других видов

танцев, относящихся к данной культуре: popping, locking, house;

- обучить элементам уличной хореографии;
- обучить терминологии брейк-данса;
- обучить основам музыкальной грамоты (мелодика, метрика);
- познакомить с базовыми акробатическими элементами и элементами брейк-данса;
- познакомить учащихся с правилами безопасного поведения во время занятий и выполнения акробатических элементов;
- обучить самостоятельному проведению отдельных блоков занятия (разминка).

***Развивающие:***

**Стартовый (ознакомительный) уровень (1-й год обучения):**

- развивать физические качества: координацию, быстроту, силу, гибкость, ловкость, выносливость;
- развивать психические познавательные процессы: память, внимание, воображение;
- способствовать развитию чувства ритма и музыкальности, моторико-двигательной памяти;
- развивать компетенцию креативности: креативное мышление поиска оригинальных решений;
- развивать творческие способности: создание и реализация образа в танце, воображение;
- развивать коммуникативную компетенцию: умение общаться и взаимодействовать со сверстниками и с другими людьми, знать культурные нормы общения в процессе образовательной и творческой деятельности;
- развивать информационную компетенцию: умение воспринимать новую информацию, анализировать и применять в деятельности;
- развивать компетенцию эмоционального интеллекта: уметь



контролировать и управлять своими эмоциями;

- развивать навык самостоятельного выполнения базовых акробатических элементов и элементов брейк-данса.

### **Обучающие**

#### **Базовый уровень (2-й и 3-й год обучения)**

- обучить выполнению элементов, заимствованных из других видов танцев;
- обучить технике выполнения усложненных элементов брейк-данса, базового силового брейк-данса и усложненных акробатических элементов.
- обучить выполнению усложнённых элементов Powermoves и Powertricks;
- обучить способам создания авторских элементов;
- обучить грамотно выстраивать танцевальные раунды для участия в танцевальных битвах (Battle);
- углубить знания о специфических элементах танцев и общих правилах выполнения основных элементов «Брейк-Данса»;
- использовать своей речи терминологию брейк-данса.

### **Развивающие**

#### **Базовый уровень (2-й и 3-й год обучения)**

- развивать физические качества: координацию, быстроту, силу, гибкость, ловкость, выносливость;
- развивать координацию движений;
- развивать психические познавательные процессы: память, внимание, воображение;
- развивать умение контролировать и чувствовать свое тело в различных положениях: стоя на голове, стоя в «Turtlefreeze», балансируя на 2-х руках;
- развивать художественный вкус и артистизм;

- развивать умение контролировать свое тело в таких положениях как: «Shoulderfreeze», «Elbowfreeze», «Handstand»;
- развивать компетенцию креативности: креативное мышление поиска оригинальных решений;
- развивать компетенцию эмоционального интеллекта: уметь контролировать и управлять своими эмоциями
- развить коммуникативную компетенцию: умение общаться и взаимодействовать со сверстниками и с другими людьми, знать культурные нормы общения в процессе образовательной и творческой деятельности;
- развить информационную компетенцию: умение воспринимать новую информацию, анализировать и применять в деятельности;
- развивать умение контролировать и чувствовать свое тело при выполнении элементов Powermoves;
- совершенствовать навык участия в танцевальном поединке «Battle»;
- развивать компетенцию критического мышления: способность выявлять ошибки при выполнении заданий, анализировать и находить способы их исправления.

***Воспитательные (1, 2, 3 учебный год):***

- способствовать формированию нравственно-волевых качеств личности: терпение, выдержка, работоспособность, настойчивость, целеустремленность, дисциплинированность;
- формировать адаптивную компетенцию: уметь ориентироваться в незнакомой обстановке, в частности на новой концертной площадке в рамках концертной и конкурсной деятельности.

### **1.3. Содержание программы**

#### **Учебный план 1 год обучения**

№ п/п	Название разделов	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие	2	-	2	Тестирование
2.	Азбука музыкального движения	2	4	6	Тестирование Практическое задание
3.	ОФП, упражнения, повышающие уровень физической подготовленности	2	24	26	Тестирование Практическое задание
4.	Базовые элементы брейк-данса и их связки.	4	86	90	Тестирование Практическое задание
5.	Базовые акробатические элементы.	2	34	36	Тестирование Практическое задание
6.	Репетиционно - постановочная работа	-	26	26	Творческий отчет
7.	Концертная деятельность	-	12	12	Выступления на конкурсах, фестивалях и концертах.
8.	Контрольные мероприятия	2	4	6	Входная диагностика Промежуточная аттестация
9.	Повторение изученного материала.	-	12	12	Повторение базовых элементов нижнего брейк-данса и их связок и базовых акробатических элементов.
<b>Итого:</b>		<b>14</b>	<b>202</b>	<b>216</b>	

### Содержание учебного плана 1 года обучения

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Количество часов
Тема 1.1. Вводное занятие.	Беседа – 2 ч.	<u>Теория</u> (2 часа) Знакомство с учащимися. Введение в образовательную программу, ознакомление с историей зарождения Хип-хоп культуры в целом и брейк-данса в частности, основными понятиями и терминами, применяемые в брейк-дансе. Цели и задачи, содержание и форма занятий в объединении. Правила безопасности и профилактики	2 ч.

		травматизма на занятиях “брейк-данса”. Выбор старосты. Изучение простейших базовых шагов.	
Тема 1.2. Азбука музыкального движения.	Беседа 2ч. Практическая работа - 4ч.	<u>Теория (2 часа)</u> Ломаный бит и движение. Темп (быстро, медленно, умеренно). Контрастная музыка: быстрая – медленная, спокойная - агрессивная. <u>Практика (4 часов)</u> Выполнение музыкально-пространственных упражнений: прыжки с отмахками руками в стороны на месте, вправо и влево, вперед и назад в темпе и ритме музыки; шаг на месте, из стороны в сторону с приседаниями вправо и влево. Выделение сильной доли.	6ч.
Тема 1.3. Упражнения, повышающие уровни физической подготовленности.	Беседа 2ч. Практическая работа - 24ч.	<u>Теория (2 часа)</u> . Теоретические основы специфики упражнений на растяжку связок рук и ног. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата. Выработка осанки, опоры, эластичности связок и суставов. Развитие физической выносливости. Ознакомление с шоу-постановками известных команд. <u>Практика (24 часов)</u> . Упражнения, активизирующие работу организма во время тренировки. Выполнение упражнений на растяжку связок рук и ног. Упражнения на развитие координации и устойчивости: стойка на руках с разведенными в стороны и сведенными вместе ногами, стойка на голове, мостик, стойка «Turtlefreeze» на двух руках и на каждой из рук по отдельности. Развитие физической силы и выносливости при помощи курса общей физической подготовки, состоящего из следующих упражнений: бег, отжимания, комплекс упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, приседания со скрепленными в “замок” на	26ч.

		затылке руками и разведенными в стороны локтями.	
Тема 1.4. Базовые элементы нижнего Брейк-данса и их связки.	Беседа 4ч. Практическая работа - 86ч.	<u>Теория (4 часа).</u> Теоретические основы специфики и отличия выполнения элементов и связок нижнего Брейк-данса, относящихся к «Footwork». Просмотр видеоматериалов с участием мастеров Брейк-данса мирового уровня. Наглядный показ техники выполнения таких элементов и их связок, как: Six step, Three step, Six step + three step, Baby love (3 разновидности), Sixstep + Babylove(1,2), Three step + Baby love (1), Coin, Spider, Six step + Spider. <u>Практика (86 часов).</u> Применение теоретических знаний на практике. Получение навыков выполнения связок из простейших элементов и их вариаций. Повышение уровня мастерства путем систематического многократного повторения одного и того же элемента или связки.	90 ч.
Тема 1.5. Базовые акробатические элементы.	Беседа 2ч. Практическая работа –34 ч.	<u>Теория (2 часа).</u> Теоретические основы специфики и отличия выполнения базовых акробатических элементов. Наглядный показ техники выполнения таких элементов, как: колесо, колесо через одну руку. <u>Практика(34 часов).</u> Применение теоретических знаний на практике. Доведение акробатической составляющей до автоматизма.	36ч
Тема 1.6. Репетиционно-постановочная работа.	Практическая работа -26ч.	<u>Практика (26 часа).</u> Постановки и репетиция коллективных номеров для участия в концертах, фестивалях и конкурсах. Подготовка связок для участия в соревнованиях по брейк-дансу (Баттлах).	26ч.
Тема 1.7. Концертная деятельность.	Практическая работа 12ч.	<u>Практика (12 часов).</u> Участие в культурно-массовых мероприятиях Дворца и города.	12 ч.

Тема 1.8. Контрольные мероприятия	Теоретическое тестирование 2 ч. Практическая работа 4 ч.	<u>Теория (2 часа).</u> Тестирование по общим вопросам теории брейк-данс и хореографии. <u>Практика (4 часа).</u> Входная диагностика Промежуточная аттестация Промежуточная аттестация	6ч
Тема 1.9. Повторение изученного материала	Практическая работа 12 ч.	<u>Практика (12 часов).</u> Повторение базовых элементов нижнего брейк-данса и их связок и базовых акробатических элементов.	12ч

### Учебный план 2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие	2	-	2	Опрос Практическое задание
2.	ОФП Упражнения, повышающие уровень физической подготовленности	2	28	30	Тестирование Практическое задание
3.	Усложненные элементы базового брейк-данса и их связки.	4	34	38	Тестирование Практическое задание
4.	Базовые элементы силового Брейк-данса и их связки.	4	48	52	Тестирование Практическое задание
5.	Усложненные акробатические элементы.	2	38	40	Тестирование Практическое задание
6.	Репетиционно - постановочная работа	-	24	24	Творческий отчет
7.	Концертная деятельность	-	12	12	Творческий отчет
8.	Контрольные мероприятия	2	4	6	Промежуточная аттестация
9.	Повторение изученного материала	-	12	12	Повторение базовых элементов силового брейк-данса и их связок. Повторение усложнённых акробатических элементов.
<b>Итого:</b>		<b>16</b>	<b>200</b>	<b>216</b>	

### Содержание учебного плана 2 года обучения

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Количество часов
Тема 1.1. Вводное занятие.	Беседа – 2 ч.	<u>Теория</u> (2 часа) Цели и задачи. Правила поведения и техника безопасности. Выявление ранее приобретенных знаний, умений и навыков.	2 ч.
Тема 1.2. Упражнения, повышающие уровень физической подготовленности.	Беседа 2ч. Практическая работа - 28ч.	<u>Теория</u> (2 часа) Теоретические основы специфики упражнений на напряжение отдельных групп мышц. Усложненная тренировка суставно-мышечного аппарата. Продолжение выработки осанки, опоры, эластичности связок и суставов. Развитие физической выносливости и силы. Ознакомление с шоу-постановками известных команд. <u>Практика (28 часов).</u> Развитие физической силы и выносливости при помощи курса общей физической подготовки, состоящего из следующих упражнений: бег, отжимания, комплекс упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, приседания со скрепленными в “замок” на затылке руками и разведенными в стороны локтями, приседания на каждой из ног с вытянутой вперед свободной ногой. Упражнения, активизирующие работу организма во время тренировки. Выполнение упражнений на растяжку связок рук и ног. Упражнения на развитие координации и устойчивости: стойка на руках с разведенными в стороны и сведенными вместе ногами и баланс в вышеуказанном положении на одном месте, стойка на голове с поочередным переносом опоры с одной руки на другую, усложненные варианты мостика, стойка и балансирование “TurtleFreeze” на двух руках и на каждой из рук по отдельности.	30ч.

		Комплекс упражнений на развитие выворотности корпуса, вытягивание плечевых связок.	
Тема 1.3. Усложненные элементы базового Брейк-данса и их связки.	Беседа 4ч. Практическая работа - 48ч.	<u>Теория (4 часа).</u> Теоретические основы элементов и связок Брейк-данса, относящиеся к FootWork: специфика и отличия. Наглядный показ техники выполнения следующих элементов и их связок: Up rock, Hand spin, Turtle, Six step + Turtle, Three step + Tutrle, Freeze (минимум 3 разновидности), а также усложненных вариантов элементов элементов, пройденных на 1 году обучения. <u>Практика (48 часов).</u> Практическое выполнение полученных теоретических знаний на практике. Получение навыков выполнения связок из усложненных элементов и их вариаций. Многократное повторение элементов и связок с целью повышения уровня мастерства.	52ч.
Тема 1.4. Базовые элементы силового Брейк-данса и их связки.	Беседа 4ч. Практическая работа - 54ч.	<u>Теория (4 часа).</u> Теоретические основы специфики и отличия выполнения элементов и связок нижнего Брейк-данса, относящихся к Powermove. Показ выполнения элементов powermove педагогом. Наглядный показ техники выполнения таких элементов и их связок, как: Windmill, Swipse, Headspin, Backspin, Flare, Worm. <u>Практика (54 часа).</u> Практическое выполнение полученных теоретических знаний. Получение начальных навыков выполнения связок из простейших элементов и их вариаций. Повышение уровня мастерства путем многократных повторений одного и того же элемента или связки.	58 ч.
Тема 1.5. Усложненные акробатические элементы.	Беседа 2ч. Практическая работа –38 ч.	<u>Теория (2 часа).</u> Теоретические основы специфики и отличия выполнения более сложных акробатических элементов. Наглядный показ техники	40ч.



		выполнения следующих усложненных акробатических элементов: рандат, передний фляк, бабочка. <u>Практика (38 часа).</u> Оработка теории на практических занятиях. Доведение до автоматизма усложненных акробатических элементов.	
Тема 1.6. Репетиционно-постановочная работа.	Практическая работа -24ч.	<u>Практика (24 часа).</u> Постановки и репетиция коллективных номеров для участия в концертах, фестивалях и конкурсах. Подготовка связок для участия в соревнованиях по брейк-дансу(Баттлах).	24ч.
Тема 1.7. Концертная деятельность.	Практическая работа 12ч.	<u>Практика (12 часов).</u> Участие в культурно-массовых мероприятиях Дворца и города.	12 ч.
Тема 1.8. Контрольные мероприятия	Теоретическое тестирование 2 ч. Практическая работа 4 ч.	<u>Теория (2 часа).</u> Теоретический опрос, проверка выполнения изученных элементов и связок, выполнение нормативов ОФП и СФП. <u>Практика (4 часа).</u> Проверка выполнения изученных элементов и связок, выполнение нормативов ОФП и СФП Промежуточная аттестация. Промежуточная аттестация. Промежуточная аттестация.	6 ч.
Тема 1.9. Повторение изученного материала.	Практическая работа 12 ч.	<u>Практика (12 часов).</u> Повторение базовых элементов силового брейк-данса и их связок. Повторение усложнённых акробатических элементов.	12 ч.

### Учебный план 3 год обучения

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля/ аттестация
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие	2	-	2	Тестирование
2.	ОФП, упражнения, повышающие уровень физической подготовленности	2	22	24	Тестирование Практическое задание
3.	Усложнённые элементы «Freeze» и их связки.	2	20	22	Тестирование

					Практическое задание
4.	Усложнённые элементы «Powermoves» и их связки.	4	80	84	Тестирование Практическое задание
5.	Усложнённые элементы «Powertricks» .	2	28	30	Тестирование Практическое задание
6.	Репетиционно - постановочная работа	-	24	24	Творческий отчет
7.	Концертная деятельность	-	12	12	Выступления на конкурсах, фестивалях и концертах.
8.	Контрольные мероприятия	2	4	6	Промежуточная аттестация Итоговая диагностика
9.	Повторение изученного материала	-	12	12	Повторение усложнённых элементов «Freeze», «Powermoves», «Powertricks» и их связок.
<b>Итого:</b>		<b>14</b>	<b>202</b>	<b>216</b>	

### Содержание учебного плана 3 года обучения

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Количество часов
Тема 1.1. Вводное занятие.	Беседа – 2 ч.	<u>Теория</u> (2 часа) Цели и задачи. Правила поведения и техника безопасности. Выявление ранее приобретенных знаний, умений и навыков.	2 ч.
Тема 1.2. Упражнения, повышающие уровень физической подготовленности.	Беседа 2ч. Практическая работа - 22ч.	<u>Теория</u> (2 часа) Теоретические основы специфики упражнений на напряжение отдельных групп мышц. Усложненная тренировка суставно-мышечного аппарата. Продолжение выработки осанки, опоры, эластичности связок и суставов. Развитие физической выносливости и силы. Ознакомление с шоу-постановками известных команд.	24ч.

		<p><u>Практика (22 часов).</u>          Развитие физической силы и выносливости при помощи курса общей физической подготовки, состоящего из следующих упражнений: бег, отжимания, комплекс упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, приседания со скрепленными в “замок” на затылке руками и разведенными в стороны локтями, приседания на каждой из ног с вытянутой вперед свободной ногой. Упражнения, активизирующие работу организма во время тренировки. Выполнение упражнений на растяжку связок рук и ног. Упражнения на развитие координации и устойчивости: стойка на руках с разведенными в стороны и сведенными вместе ногами и баланс в вышеуказанном положении на одном месте, стойка на голове с поочередным переносом опоры с одной руки на другую, усложненные варианты мостика, стойка и балансирование “TurtleFreeze” на двух руках и на каждой из рук по отдельности. Комплекс упражнений на развитие выворотности корпуса, вытягивание плечевых связок.</p>	
Тема 1.3. Усложнённые элементы «Freeze» и их связи	Беседа 2ч. Практическая работа - 20ч.	<p><u>Теория (2 часа).</u>          Теоретические основы элементов и связок «Freeze» таких как: «Shoulderfreeze», «Elbowfreeze», «Handstand»,</p>	22ч.

		<p>«Airbabyfreeze», «Chairfreeze».</p> <p><u>Практика (20 часов).</u></p> <p>Практическое выполнение полученных теоретических знаний на практике. Получение навыков выполнения связок из усложненных элементов и их вариаций. Многократное повторение элементов и связок с целью повышения уровня мастерства.</p>	
<p>Тема 1.4.</p> <p>Усложнённые элементы «Powermoves» и их связки.</p>	<p>Беседа 4ч.</p> <p>Практическая работа - 80ч.</p>	<p><u>Теория (4 часа).</u></p> <p>Теоретические основы специфики и отличия выполнения усложнённых элементов и связок, относящихся к «Powermoves». Показ выполнения элементов «powermoves» педагогом. Наглядный показ техники выполнения таких элементов и их связок, как: «1999», «2000», «UFO», «JackHummer», «бочка», «Superman», «Flare», «Airflare», «Elbowairflare», «Halo».</p> <p><u>Практика (80 часов).</u></p> <p>Практическое выполнение полученных теоретических знаний. Получение навыков выполнения связок из элементов и их вариаций. Повышение уровня мастерства путем многократных повторений одного и того же элемента или связки.</p>	84 ч.
<p>Тема 1.5.</p> <p>Усложнённые элементы «Powertricks».</p>	<p>Беседа 2ч.</p> <p>Практическая работа –28 ч.</p>	<p><u>Теория (2 часа).</u></p> <p>Теоретические основы специфики и отличия выполнения более сложных акробатических элементов. Наглядный показ техники выполнения следующих усложненных акробатических элементов: фляк назад, сальто (назад/вперёд), колесо без</p>	30ч

		рук, вебстер, «Handhop», «Elbow handhop». <u>Практика (28 часов).</u> Отработка теории на практических занятиях. Доведение до автоматизма усложненных акробатических элементов.	
Тема 1.6. Репетиционно-постановочная работа.	Практическая работа -24ч.	<u>Практика (24 часов).</u> Постановки и репетиция коллективных номеров для участия в концертах, фестивалях и конкурсах. Подготовка связок для участия в соревнованиях по брейк-дансу (Баттлах).	24ч.
Тема 1.7. Концертная деятельность.	Практическая работа 12ч.	<u>Практика (12 часов).</u> Участие в культурно-массовых мероприятиях Дворца и города.	12 ч.
Тема 1.8. Контрольные мероприятия	Теоретическое тестирование 2 ч. Практическая работа 4 ч.	<u>Теория (2 часа).</u> Теоретический опрос, проверка выполнения изученных элементов и связок, выполнение нормативов ОФП и СФП. <u>Практика (4 часа).</u> Проверка выполнения изученных элементов и связок, выполнение нормативов ОФП и СФП Промежуточная аттестация. Промежуточная аттестация. Итоговая диагностика.	6 ч.
Тема 1.9. Повторение изученного материала.	Практическая работа 12 ч.	<u>Практика (12 часов).</u> Повторение усложнённых элементов «Freeze», «Powermoves», «Powertricks» и их связок.	12 ч.

#### 1.4. Планируемые результаты программы

За время обучения учащиеся должны получить представления о том, как через Брейк-данс можно выразить внутренний мир человека. Учащиеся должны получить общие сведения о Брейк-дансе и других видах танцев,

относящихся к Хип-хоп культуре, их разновидностях и специфике.

***Предметные результаты:***

**Стартовый (ознакомительный) уровень (1-й год обучения):**

- получили знания об истории Хип-хоп культуры, Брейк-данса и других видов танцев, относящихся к Хип-хоп культуре, таких как хип-хоп, popping, locking, house;
- владеют элементами уличной хореографии;
- используют в своей речи терминологию брейк-данса;
- демонстрируют знания музыкальной грамоты (понятия, мелодика, метрика);
- выполняют базовые акробатические и элементы брейк-данса;
- соблюдают правила безопасного поведения во время занятий и выполнения акробатических элементов;
- способны самостоятельно проводить отдельные блоки занятия.

***Метапредметные результаты:***

- развиты физические качества: быстрота, сила, гибкость, ловкость, выносливость;
- демонстрируют координацию движений;
- активизируют внимание, память и воображение;
- развиты чувство ритма, музыкальность, моторно-двигательная память;
- способны развить компетенцию креативности: творческие способности, навыки поиска оригинальных решений;
- проявляют творческое воображение: создание и реализация образа в танце;
- демонстрируют коммуникативную компетенцию: умение общаться и взаимодействовать со сверстниками и с другими людьми, знать культурные нормы общения в процессе образовательной и творческой деятельности;
- демонстрируют информационную компетенцию: умение воспринимать

новую информацию, анализировать и применять ее в деятельности;

- контролируют и управляют своими эмоциями.

## **Базовый уровень (2-й и 3-й год обучения)**

### ***Предметные результаты:***

- выполняют элементы, заимствованные из других видов танцев, характерные для них положения ног и рук;
- владеют техникой выполнения усложненных элементов брейк-данса, базового силового брейк-данса и усложненных акробатических элементов;
- выполняют элементы Powermoves и Powertricks;
- способны создавать авторские элементы;
- выстраивают танцевальные раунды для участия в танцевальных битвах (Battle);
- владеют знаниями специфических элементов танцев и соблюдают правила их выполнения;
- активно используют в своей речи терминологию брейк-данса.

### ***Метапредметные результаты:***

- развиты физические качества: быстрота, сила, гибкость, ловкость, выносливость;
- демонстрируют координацию движений;
- активизируют внимание, память и воображение;
- умеют контролировать и чувствовать свое тело в различных положениях: стоя на голове, стоя в «Turtlefreeze», балансируя на 2-х руках;
- демонстрируют художественный вкус и артистизм;
- контролируют свое тело в таких положениях: «Shoulderfreeze», «Elbowfreeze», «Handstand»;
- активизируют компетенцию креативности: креативное мышление

поиска оригинальных решений;

- контролируют и управляют своими эмоциями;
- демонстрируют коммуникативную компетенцию: умеют общаться и взаимодействовать со сверстниками и с другими людьми, знают культурные нормы общения в процессе образовательной и творческой деятельности;
- демонстрируют информационную компетенцию: умение воспринимать новую информацию, анализировать и применять в деятельности;
- умеют контролировать и чувствовать свое тело при выполнении элементов Powermoves;
- демонстрируют навыки участия в танцевальных битвах «Battle»;
- демонстрируют компетенцию критического мышления: способность обнаруживать ошибки при выполнении заданий, анализировать и находить способы их исправления.

#### ***Личностные результаты:***

- сформированы нравственно-волевые качества личности: терпение, выдержка, работоспособность, настойчивость, целеустремленность, дисциплинированность;
- сформирована компетенция адаптивности: умение ориентироваться в незнакомой обстановке, в частности на новой концертной площадке в рамках концертной и конкурсной деятельности.

### **Портрет выпускника**

Образ выпускника творческого объединения «Брейк-данс» представлен следующими образом:

- учащийся понимает педагога и использует все теоретические знания и практические навыки, умеет применять свои сильные и работать над улучшением слабых качеств;

- учащимся усвоены элементарные правила общения в рамках учебной деятельности в процессе общения с педагогом и другими учащимися;



- у учащегося развит и сформирован устойчивый интерес к познавательной деятельности в области танцевальных искусств;

- у учащегося сформировано чувство уважения к педагогу, другим учащимся, их интересам и деятельности, он способен вступать в коммуникативное взаимодействие.

***Ценностный потенциал:***

- Восприятие человеческой жизни как главной ценности.

- Осмысление понятий: честь, долг, ответственность, гордость, гражданственность.

- Повышение своей политической и общей культуры.

- Принятие и соблюдение классных, школьных, семейных и государственных морально-правовых норм.

- Уважение прав и свобод других людей.

- Выполнение своего гражданского долга перед Отечеством.

- Социальная активность.

***Познавательный потенциал:***

- Быть образованным и любознательным, умеющим получать знания и использовать их на практике, приумножать свои знания во благо, а не во зло.

- Развивать информационный кругозор, стремиться к постоянному интеллектуальному развитию.

- Быть эрудированным, активным и целеустремленным, умеющим преодолевать трудности, отстаивать свою точку зрения, свои и общественные интересы.

***Творческий потенциал:*** Осмысленное и осознанное самоопределение, готовность к самореализации в обществе.

***Коммуникативный потенциал:*** Умение устанавливать контакты и вести конструктивный диалог, владеть культурой речи; уважать иные мнения, национальные убеждения и религиозные обычаи, быть толерантным.

***Здоровьесберегающий потенциал:*** Умение сохранять и укреплять свое здоровье, вести здоровый образ жизни, стремиться к физическому совершенству; умение действовать в чрезвычайных ситуациях, сознательно и ответственно относиться к личной безопасности и безопасности окружающих. Быть приверженцем здорового образа жизни, противостоять вредным влияниям (алкоголь, наркомания, токсикомания).

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий,  
включающий формы контроля**

**2.1. Календарный учебный график программы**

**1 год обучения**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов теория	Кол-во часов практи ка	Всего часов	Дата проведения по плану	Дата провед ения по факту
1	Вводное занятие. Понятие о направлении брейк-данса.	2		2	10.09.2022	10.09.2022
2	<b>Входная диагностика.</b>		2	2	12.09. 2022	12.09. 2022
3	Азбука музыкального движения	2		2	14.09. 2022	14.09. 2022
4	Азбука музыкального движения		2	2	17.09.2022	17.09. 2022
5	Азбука музыкального движения		2	2	19.09. 2022	19.09. 2022
6	Упражнение повышающие уровень физической подготовленности	2		2	21.09. 2022	21.09. 2022
7	Упражнение повышающие уровень физической подготовленности		2	2	24.09. 2022	24.09. 2022
8	Упражнение повышающие уровень физической подготовленности		2	2	26.09. 2022	26.09. 2022
9	Упражнение повышающие уровень физической подготовленности		2	2	28.09. 2022	28.09. 2022
10	Упражнение повышающие уровень физической подготовленности		2	2	01.10. 2022	01.10. 2022
11	Упражнение повышающие уровень физической подготовленности		2	2	03.10. 2022	03.10. 2022
12	Упражнение повышающие уровень физической подготовленности		2	2	05.10. 2022	05.10. 2022
13	Упражнение повышающие уровень физической подготовленности		2	2	08.10. 2022	08.10. 2022
14	Упражнение повышающие уровень физической подготовленности		2	2	10.10. 2022	10.10.2022
15	Упражнение повышающие уровень физической подготовленности		2	2	12.10. 2022	12.10. 2022
16	Упражнение повышающие уровень физической подготовленности		2	2	15.10. 2022	15.10. 2022
17	Репетиционно-постановочная работа. Отработка изученных элементов из раздела «Top rock» и «Foot work» для участия в тренировочном баттле.		2	2	17.10. 2022	17.10. 2022
18	Репетиционно-постановочная работа. Отработка изученных элементов из		2	2	19.10. 2022	19.10. 2022

	раздела «Top rock» и «Foot work» для участия в тренировочном баттле.					
19	Концертная деятельность. Тренировочный баттл.		2	2	22.10. 2022	22.10. 2022
20	Базовые элементы нижнего брейк-данса и их связки	2		2	24.10. 2022	24.10.2 022
21	Базовые элементы нижнего брейк-данса и их связки	2		2	26.10. 2022	26.10.2 022
22	Базовые элементы нижнего брейк-данса и их связки		2	2	29.10. 2022	29.10.2 022
23	Репетиционно-постановочная работа. Отработка связок базовых элементов брейк-данса.		2	2	31.10.2022	31.10.2 022
24	Репетиционно-постановочная работа. Отработка базовых акробатических элементов.		2	2	02.11.2022	02.11.2 022
25	Концертная деятельность. Выступление на открытии (закрытии) спартакиады народов севера России «Заполярные игры»		2	2	05.11.2022	05.11.2 022
26	Базовые элементы нижнего брейк-данса и их связки		2	2	07.11.2022	07.11.2 022
27	Базовые элементы нижнего брейк-данса и их связки		2	2	09.11.2022	09.11.2 022
28	Базовые элементы нижнего брейк-данса и их связки		2	2	12.11.2022	12.11.2 022
29	Базовые элементы нижнего брейк-данса и их связки		2	2	14.11.2022	14.11.2 0222
30	Базовые элементы нижнего брейк-данса и их связки		2	2	16.11.2022	16.11.2 022
31	Базовые элементы нижнего брейк-данса и их связки		2	2	19.11.2022	19.11.2 022
32	Базовые элементы нижнего брейк-данса и их связки		2	2	21.11.2022	21.11.2 022
33	Базовые элементы нижнего брейк-данса и их связки		2	2	23.11.2022	23.11.2 022
34	Базовые элементы нижнего брейк-данса и их связки		2	2	26.11.2022	26.11.2 022
35	Базовые элементы нижнего брейк-данса и их связки		2	2	28.11.2022	28.11.2 022
36	Базовые элементы нижнего брейк-данса и их связки		2	2	30.11.2022	30.11.2 022
37	Репетиционно-постановочная работа. Отработка связок базовых элементов брейк-данса.		2	2	03.12.2022	03.12.2 022
38	Репетиционно-постановочная работа. Отработка базовых акробатических элементов.		2	2	05.12.2022	05.12.2 022
39	Концертная деятельность. Участие в фестивале танцевальных искусств «Dance integration» г.Ухта		2	2	07.12.2022	07.12.2 022

40	Базовые элементы нижнего брейк-данса и их связки		2	2	10.12.2022	10.12.2022
41	Базовые элементы нижнего брейк-данса и их связки		2	2	12.12.2022	12.12.2022
42	Базовые элементы нижнего брейк-данса и их связки		2	2	14.12.2022	14.12.2022
43	Базовые элементы нижнего брейк-данса и их связки		2	2	17.12.2022	17.12.2022
44	<b>Промежуточная аттестация.</b>	1	1	2	19.12.2022	19.12.2022
45	Репетиционно-постановочная работа. Отработка связок базовых элементов брейк-данса.		2	2	21.12.2022	21.12.2022
46	Репетиционно-постановочная работа. Отработка базовых акробатических элементов.		2	2	24.12.2022	24.12.2022
47	Концертная деятельность. Участие в Новогодних мероприятиях.		2	2	26.12.2022	26.12.2022
48	Базовые элементы нижнего брейк-данса и их связки		2	2	28.12.2022	28.12.2022
49	Базовые элементы нижнего брейк-данса и их связки		2	2	09.01.2023	09.01.2023
50	Базовые элементы нижнего брейк-данса и их связки		2	2	11.01.2023	11.01.2023
51	Базовые элементы нижнего брейк-данса и их связки		2	2	14.01.2023	14.01.2023
52	Базовые элементы нижнего брейк-данса и их связки		2	2	16.01.2023	16.01.2023
53	Базовые элементы нижнего брейк-данса и их связки		2	2	18.01.2023	18.01.2023
54	Базовые элементы нижнего брейк-данса и их связки		2	2	21.01.2023	21.01.2023
55	Базовые элементы нижнего брейк-данса и их связки		2	2	23.01.2023	23.01.2023
56	Базовые элементы нижнего брейк-данса и их связки		2	2	25.01.2023	25.01.2023
57	Базовые элементы нижнего брейк-данса и их связки		2	2	28.01.2023	28.01.2023
58	Базовые элементы нижнего брейк-данса и их связки		2	2	30.01.2023	30.01.2023
59	Базовые элементы нижнего брейк-данса и их связки		2	2	01.02.2023	01.02.2023
60	Базовые элементы нижнего брейк-данса и их связки		2	2	04.02.2023	04.02.2023
61	Базовые элементы нижнего брейк-данса и их связки		2	2	06.02.2023	06.02.2023
62	Базовые элементы нижнего брейк-данса и их связки		2	2	08.02.2023	08.02.2023
63	Базовые элементы нижнего брейк-данса и их связки		2	2	11.02.2023	11.02.2023

64	Базовые элементы нижнего брейк-данса и их связки		2	2	13.02.2023	13.02.2023
65	Базовые элементы нижнего брейк-данса и их связки		2	2	15.02.2023	15.02.2023
66	Базовые элементы нижнего брейк-данса и их связки		2	2	18.02.2023	18.02.2023
67	Базовые элементы нижнего брейк-данса и их связки		2	2	20.02.2023	20.02.2023
68	Базовые элементы нижнего брейк-данса и их связки		2	2	22.02.2023	22.02.2023
69	Базовые элементы нижнего брейк-данса и их связки		2	2	25.02.2023	25.02.2023
70	Базовые элементы нижнего брейк-данса и их связки		2	2	27.02.2023	27.02.2023
71	Базовые элементы нижнего брейк-данса и их связки		2	2	01.03.2023	01.03.2023
72	Базовые элементы нижнего брейк-данса и их связки		2	2	04.03.2023	04.03.2023
73	Базовые элементы нижнего брейк-данса и их связки		2	2	06.03.2023	06.03.2023
74	Базовые элементы нижнего брейк-данса и их связки		2	2	08.03.2023	08.03.2023
75	Базовые акробатические элементы	2		2	11.03.2023	11.03.2023
76	Базовые акробатические элементы		2	2	13.03.2023	13.03.2023
77	Базовые акробатические элементы		2	2	15.03.2023	15.03.2023
78	Базовые акробатические элементы		2	2	18.03.2023	18.03.2023
79	Базовые акробатические элементы		2	2	20.03.2023	20.03.2023
80	Базовые акробатические элементы		2	2	22.03.2023	22.03.2023
81	Базовые акробатические элементы		2	2	25.03.2023	25.03.2023
82	Базовые акробатические элементы		2	2	27.03.2023	27.03.2023
83	Базовые акробатические элементы		2	2	29.03.2023	29.03.2023
84	Базовые акробатические элементы		2	2	01.04.2023	01.04.2023
85	Базовые акробатические элементы		2	2	03.04.2023	03.04.2023
86	Базовые акробатические элементы		2	2	05.04.2023	05.04.2023
87	Базовые акробатические элементы		2	2	08.04.2023	08.04.2023
88	Репетиционно-постановочная работа. Отработка связок базовых элементов брейк-данса.		2	2	10.04.2023	10.04.2023

89	Репетиционно-постановочная работа. Отработка базовых акробатических элементов.		2	2	12.04.2023	12.04.2023
90	Репетиционно-постановочная работа. Отработка связок базовых элементов брейк-данса.		2	2	15.04.2023	15.04.2023
91	Концертная деятельность. Участие в межрегиональном фестивале уличных танцевальных направлений «Street competition» г. Ухта.		2	2	17.04.2023	17.04.2023
92	Базовые акробатические элементы		2	2	19.04.2023	19.04.2023
93	Базовые акробатические элементы		2	2	22.04.2023	22.04.2023
94	<b>Промежуточная аттестация.</b>	1	1	2	24.04.2023	24.04.2023
95	Базовые акробатические элементы		2	2	26.04.2023	26.04.2023
96	Базовые акробатические элементы		2	2	29.04.2023	29.04.2023
97	Базовые акробатические элементы		2	2	01.05.2023	01.05.2023
98	Репетиционно-постановочная работа. Отработка связок базовых элементов брейк-данса.		2	2	03.05.2023	03.05.2023
99	Репетиционно-постановочная работа. Отработка базовых акробатических элементов.		2	2	06.05.2023	06.05.2023
100	Концертная деятельность. Участие в отчётных концертах.		2	2	08.05.2023	08.05.2023
101	Повторение базовых элементов нижнего брейк-данса и их связок.		2	2	10.05.2023	10.05.2023
102	Повторение базовых элементов нижнего брейк-данса и их связок.		2	2	13.05.2023	13.05.2023
103	Повторение базовых элементов нижнего брейк-данса и их связок.		2	2	15.05.2023	15.05.2023
104	Повторение базовых акробатических элементов		2	2	17.05.2023	17.05.2023
105	Повторение базовых акробатических элементов		2	2	20.05.2023	20.05.2023
106	Повторение базовых акробатических элементов		2	2	22.05.2023	22.05.2023
107	Упражнение повышающие уровень физической подготовленности		2	2	24.05.2023	24.05.2023
108	Упражнение повышающие уровень физической подготовленности		2	2	27.05.2023	27.05.2023
<b>Итого:</b>		14	202	216	216	

## Календарный учебный график программы

### 2 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов теория	Кол-во часов практи ка	Всего часов	Дата проведени я по плану	Дата проведе ния по факту
1	Вводное занятие	2		2	01.09.2022	01.09.2022
2	<b>Промежуточная аттестация.</b>		2	2	03.09.2022	03.09.2022
3	Упражнения, повышающие уровень физической подготовленности	2		2	05.09.2022	05.09.2022
4	Упражнения, повышающие уровень физической подготовленности		2	2	08.09.2022	08.09.2022
5	Упражнения, повышающие уровень физической подготовленности		2	2	19.09.2022	19.09.2022
6	Упражнения, повышающие уровень физической подготовленности		2	2	10.09.2022	10.09.2022
7	Упражнения, повышающие уровень физической подготовленности		2	2	12.09.2022	12.09.2022
8	Упражнения, повышающие уровень физической подготовленности		2	2	15.09.2022	15.09.2022
9	Упражнения, повышающие уровень физической подготовленности		2	2	17.09.2022	17.09.2022
10	Упражнения, повышающие уровень физической подготовленности		2	2	19.09.2022	19.09.2022
11	Упражнения, повышающие уровень физической подготовленности		2	2	22. 09.2022	22. 09.2022
12	Упражнения, повышающие уровень физической подготовленности		2	2	24. 09.2022	24. 09.2022
13	Упражнения, повышающие уровень физической подготовленности		2	2	26. 09.2022	26. 09.2022
14	Упражнения, повышающие уровень физической подготовленности		2	2	29.09.2022	29.09.2022
15	Упражнения, повышающие уровень физической подготовленности		2	2	01.10.2022	01.10.2022
16	Усложненные элементы базового брейк-данса и их связи	2		2	03.10.2022	03.10.2022
17	Репетиционно-постановочная работа. Повторение танцевальных связок и элементов разделов «Top rock » и «Foot work».	2		2	06.10.2022	06.10.2022
18	Репетиционно-постановочная работа. Отработка базовых акробатических элементов.		2	2	08.10.2022	08.10.2022
19	Концертная деятельность. Участие в концерте «Открытие сезона»		2	2	10.10.2022	10.10.2022



20	Усложненные элементы базового брейк-данса и их связки		2	2	13.10.2022	13.10.2022
21	Усложненные элементы базового брейк-данса и их связки		2	2	15.10.2022	15.10.2022
22	Усложненные элементы базового брейк-данса и их связки		2	2	17.10.2022	17.10.2022
23	Усложненные элементы базового брейк-данса и их связки		2	2	20.10.2022	20.10.2022
24	Усложненные элементы базового брейк-данса и их связки		2	2	22.10.2022	22.10.2022
25	Усложненные элементы базового брейк-данса и их связки		2	2	24.10.2022	24.10.2022
26	Усложненные элементы базового брейк-данса и их связки		2	2	27.10.2022	27.10.2022
27	Усложненные элементы базового брейк-данса и их связки		2	2	29.10.2022	29.10.2022
28	Усложненные элементы базового брейк-данса и их связки		2	2	31.10.2022	31.10.2022
29	Репетиционно-постановочная работа. Повторение танцевальных связок и элементов разделов «Top rock » и «Foot work».		2	2	03.11.2022	03.11.2022
30	Репетиционно-постановочная работа. Отработка базовых акробатических элементов.		2	2	05.11.2022	05.11.2022
31	Концертная деятельность Концертная деятельность. Выступление на открытии (закрытии) спартакиады народов севера России «Заполярные игры»		2	2	07.11.2022	07.11.2022
32	Усложненные элементы базового брейк-данса и их связки		2	2	10.11.2022	10.11.2022
33	Усложненные элементы базового брейк-данса и их связки		2	2	12.11.2022	12.11.2022
34	Усложненные элементы базового брейк-данса и их связки		2	2	14.11.2022	14.11.2022
35	Усложненные элементы базового брейк-данса и их связки		2	2	17.11.2022	17.11.2022
36	Усложненные элементы базового брейк-данса и их связки		2	2	19.11.2022	19.11.2022
37	Усложненные элементы базового брейк-данса и их связки		2	2	21.11.2022	21.11.2022
38	Усложненные элементы базового брейк-данса и их связки		2	2	24.11.2022	24.11.2022
39	Усложненные элементы базового брейк-данса и их связки		2	2	26.11.2022	26.11.2022
40	Усложненные элементы базового брейк-данса и их связки		2	2	28.11.2022	28.11.2022
41	Базовые элементы силового брейк-данса и их связки	2		2	01.12.2022	01.12.2022
42	Репетиционно-постановочная работа. Повторение танцевальных связок и		2	2	03.12.2022	03.12.2022

	элементов разделов «Top rock » и «Foot work».					
43	Репетиционно-постановочная работа. Отработка базовых акробатических элементов.		2	2	05.12.2022	05.12.2022
44	<b>Промежуточная аттестация.</b>	1	1	2	08.12.2022	08.12.2022
45	Концертная деятельность. Участие в фестивале танцевальных искусств «Dance integration» г.Ухта		2	2	10.12.2022	10.12.2022
46	Базовые элементы силового брейк-данса и их связки	2		2	12.12.2022	12.12.2022
47	Базовые элементы силового брейк-данса и их связки		2	2	15.12.2022	15.12.2022
48	Базовые элементы силового брейк-данса и их связки		2	2	17.12.2022	17.12.2022
49	Базовые элементы силового брейк-данса и их связки		2	2	19.12.2022	19.12.2022
50	Репетиционно-постановочная работа. Повторение танцевальных связок и элементов разделов «Top rock » и «Foot work».		2	2	22.12.2022	22.12.2022
51	Репетиционно-постановочная работа. Отработка базовых акробатических элементов.		2	2	24.12.2022	24.12.2022
52	Концертная деятельность. Участие в Новогодних мероприятиях.		2	2	26.12.2022	26.12.2022
53	Базовые элементы силового брейк-данса и их связки		2	2	29.12.2022	29.12.2022
54	Базовые элементы силового брейк-данса и их связки		2	2	09.01.2023	09.01.2023
55	Базовые элементы силового брейк-данса и их связки		2	2	12.01.2023	12.01.2023
56	Базовые элементы силового брейк-данса и их связки		2	2	14.01.2023	14.01.2023
57	Базовые элементы силового брейк-данса и их связки		2	2	16.01.2023	16.01.2023
58	Базовые элементы силового брейк-данса и их связки		2	2	19.01.2023	19.01.2023
59	Базовые элементы силового брейк-данса и их связки		2	2	21.01.2023	21.01.2023
60	Базовые элементы силового брейк-данса и их связки		2	2	23.01.2023	23.01.2023
61	Базовые элементы силового брейк-данса и их связки		2	2	26.01.2023	26.01.2023
62	Базовые элементы силового брейк-данса и их связки		2	2	28.01.2023	28.01.2023
63	Базовые элементы силового брейк-данса и их связки		2	2	30.01.2023	30.01.2023
64	Базовые элементы силового брейк-данса и их связки		2	2	02.02.2023	02.02.2023

65	Базовые элементы силового брейк-данса и их связки		2	2	04.02.2023	04.02.2023
66	Базовые элементы силового брейк-данса и их связки		2	2	06.02.2023	06.02.2023
67	Базовые элементы силового брейк-данса и их связки		2	2	09.02.2023	09.02.2023
68	Базовые элементы силового брейк-данса и их связки		2	2	13.02.2023	13.02.2023
69	Базовые элементы силового брейк-данса и их связки		2	2	16.02.2023	16.02.2023
70	Базовые элементы силового брейк-данса и их связки		2	2	18.02.2023	18.02.2023
71	Базовые элементы силового брейк-данса и их связки		2	2	20.02.2023	20.02.2023
72	Базовые элементы силового брейк-данса и их связки		2	2	23.02.2023	23.02.2023
73	Базовые элементы силового брейк-данса и их связки		2	2	25.02.2023	25.02.2023
74	Усложненные акробатические элементы	2		2	27.02.2023	27.02.2023
75	Усложненные акробатические элементы		2	2	01.03.2023	01.03.2023
76	Усложненные акробатические элементы		2	2	03.03.2023	03.03.2023
77	Усложненные акробатические элементы		2	2	05.03.2023	05.03.2023
78	Усложненные акробатические элементы		2	2	08.03.2023	08.03.2023
79	Усложненные акробатические элементы		2	2	10.03.2023	10.03.2023
80	Усложненные акробатические элементы		2	2	12.03.2023	12.03.2023
81	Усложненные акробатические элементы		2	2	15.03.2023	15.03.2023
82	Усложненные акробатические элементы		2	2	17.03.2023	17.03.2023
83	Усложненные акробатические элементы		2	2	19.03.2023	19.03.2023
84	Усложненные акробатические элементы		2	2	22.03.2023	22.03.2023
85	Усложненные акробатические элементы		2	2	24.03.2023	24.03.2023
86	Усложненные акробатические элементы		2	2	26.03.2023	26.03.2023
87	Усложненные акробатические элементы		2	2	29.03.2023	29.03.2023
88	Усложненные акробатические элементы		2	2	31.03.2023	31.03.2023
89	Усложненные акробатические элементы		2	2	02.04.2023	02.04.2023

90	Усложненные акробатические элементы		2	2	05.04.2023	05.04.2023
91	Усложненные акробатические элементы		2	2	07.04.2023	07.04.2023
92	Усложненные акробатические элементы		2	2	09.04.2023	09.04.2023
93	Усложненные акробатические элементы		2	2	12.04.2023	12.04.2023
94	<b>Промежуточная аттестация.</b>	1	1	2	14.04.2023	14.04.2023
95	Репетиционно-постановочная работа. Повторение танцевальных связок и элементов разделов «Top rock» и «Foot work».		2	2	16.04.2023	16.04.2023
96	Репетиционно-постановочная работа. Отработка базовых акробатических элементов.		2	2	19.04.2023	19.04.2023
97	Концертная деятельность. Участие в международном турнире по брейк-дансу «Комбонэйшен» г. Казань		2	2	21.04.2023	21.04.2023
98	Повторение усложненных элементов базового брейк-данса и их связок		2	2	23.04.2023	23.04.2023
99	Повторение усложненных элементов базового брейк-данса и их связок		2	2	26.04.2023	26.04.2023
100	Повторение базовых элементов силового брейк-данса и их связок		2	2	28.04.2023	28.04.2023
101	Повторение базовых элементов силового брейк-данса и их связок		2	2	30.04.2023	30.04.2023
102	Репетиционно-постановочная работа. Повторение танцевальных связок и элементов разделов «Top rock» и «Foot work».		2	2	03.05.2023	03.05.2023
103	Репетиционно-постановочная работа. Отработка базовых акробатических элементов.		2	2	05.05.2023	05.05.2023
104	Концертная деятельность. Участие в отчётных концертах.		2	2	07.05.2023	07.05.2023
105	Повторение усложненных акробатических элементов		2	2	10.05.2023	10.05.2023
106	Повторение усложненных акробатических элементов		2	2	12.05.2023	12.05.2023
107	Упражнения, повышающие уровень физической подготовленности		2	2	14.05.2023	14.05.2023
108	Упражнения, повышающие уровень физической подготовленности		2	2	17.05.2023	17.05.2023
<b>Итого:</b>		16	200	216	216	

## Календарный учебный график программы

### 3 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов теория	Кол-во часов практика	Всего часов	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
1	Вводное занятие	2		2	01.09.2022	01.09.2022
2	<b>Промежуточная аттестация.</b>		2	2	03.09.2022	03.09.2022
3	ОФП, упражнения, повышающие уровень физической подготовленности	2		2	05.09.2022	05.09.2022
4	ОФП, упражнения, повышающие уровень физической подготовленности		2	2	08.09.2022	08.09.2022
5	ОФП, упражнения, повышающие уровень физической подготовленности		2	2	19.09.2022	19.09.2022
6	ОФП, упражнения, повышающие уровень физической подготовленности		2	2	10.09.2022	10.09.2022
7	ОФП, упражнения, повышающие уровень физической подготовленности		2	2	12.09.2022	12.09.2022
8	ОФП, упражнения, повышающие уровень физической подготовленности		2	2	15.09.2022	15.09.2022
9	ОФП, упражнения, повышающие уровень физической подготовленности		2	2	17.09.2022	17.09.2022
10	ОФП, упражнения, повышающие уровень физической подготовленности		2	2	19.09.2022	19.09.2022
11	ОФП, упражнения, повышающие уровень физической подготовленности		2	2	22.09.2022	22.09.2022
12	ОФП, упражнения, повышающие уровень физической подготовленности		2	2	24.09.2022	24.09.2022
13	Усложнённые элементы «Freeze» и их связки.	2		2	26.09.2022	26.09.2022
14	Усложнённые элементы «Freeze» и их связки.		2	2	29.09.2022	29.09.2022
15	Репетиционно-постановочная работа. Повторение танцевальных связок и элементов разделов «Top rock» и «Foot work».		2	2	01.10.2022	01.10.2022
16	Репетиционно-постановочная работа. Отработка усложнённых акробатических элементов.		2	2	03.10.2022	03.10.2022
17	Концертная деятельность. Участие в концерте «Открытие сезона»		2	2	06.10.2022	06.10.2022
18	Усложнённые элементы «Freeze» и их связки.		2	2	08.10.2022	08.10.2022
19	Усложнённые элементы «Freeze» и их связки.		2	2	10.10.2022	10.10.2022
20	Усложнённые элементы «Freeze» и их связки.		2	2	13.10.2022	13.10.2022

21	Усложнённые элементы «Freeze» и их связки.		2	2	15.10.2022	15.10.2022
22	Усложнённые элементы «Freeze» и их связки.		2	2	17.10.2022	17.10.2022
23	Усложнённые элементы «Freeze» и их связки.		2	2	20.10.2022	20.10.2022
24	Усложнённые элементы «Freeze» и их связки.		2	2	22.10.2022	22.10.2022
25	Усложнённые элементы «Freeze» и их связки.		2	2	24.10.2022	24.10.2022
26	Усложнённые элементы «Freeze» и их связки.		2	2	27.10.2022	27.10.2022
27	Усложнённые элементы «Powermoves» и их связки.	2		2	29.10.2022	29.10.2022
28	Усложнённые элементы «Powermoves» и их связки.	2		2	31.10.2022	31.10.2022
29	Репетиционно-постановочная работа. Повторение танцевальных связок и элементов из разделов «Top rock», «Foot work», «Powermoves»		2	2	03.11.2022	03.11.2022
30	Репетиционно-постановочная работа. Отработка усложнённых акробатических элементов.		2	2	05.11.2022	05.11.2022
31	Концертная деятельность Концертная деятельность. Выступление на открытии (закрытии) спартакиады народов севера России «Заполярные игры»		2	2	07.11.2022	07.11.2022
32	Усложнённые элементы «Powermoves» и их связки.		2	2	10.11.2022	10.11.2022
33	Усложнённые элементы «Powermoves» и их связки.		2	2	12.11.2022	12.11.2022
34	Усложнённые элементы «Powermoves» и их связки.		2	2	14.11.2022	14.11.2022
35	Усложнённые элементы «Powermoves» и их связки.		2	2	17.11.2022	17.11.2022
36	Усложнённые элементы «Powermoves» и их связки.		2	2	19.11.2022	19.11.2022
37	Усложнённые элементы «Powermoves» и их связки.		2	2	21.11.2022	21.11.2022
38	Усложнённые элементы «Powermoves» и их связки.		2	2	24.11.2022	24.11.2022
39	Усложнённые элементы «Powermoves» и их связки.		2	2	26.11.2022	26.11.2022
40	Усложнённые элементы «Powermoves» и их связки.		2	2	28.11.2022	28.11.2022
41	Усложнённые элементы «Powermoves» и их связки.		2	2	01.12.2022	01.12.2022
42	Усложнённые элементы «Powermoves» и их связки.		2	2	03.12.2022	03.12.2022
43	<b>Промежуточная аттестация.</b>	1	1	2	05.12.2022	05.12.2022

44	Репетиционно-постановочная работа. Повторение танцевальных связок и элементов из разделов «Top rock», «Foot work», «Powermoves»		2	2	08.12.2022	08.12.2022
45	Репетиционно-постановочная работа. Отработка усложнённых акробатических элементов.		2	2	10.12.2022	10.12.2022
46	Концертная деятельность. Участие в фестивале танцевальных искусств «Dance integration» г.Ухта.		2	2	12.12.2022	12.12.2022
47	Усложнённые элементы «Powermoves» и их связки.		2	2	15.12.2022	15.12.2022
48	Усложнённые элементы «Powermoves» и их связки.		2	2	17.12.2022	17.12.2022
49	Усложнённые элементы «Powermoves» и их связки.		2	2	19.12.2022	19.12.2022
50	Репетиционно-постановочная работа. Повторение танцевальных связок и элементов из разделов «Top rock», «Foot work», «Powermoves»		2	2	22.12.2022	22.12.2022
51	Репетиционно-постановочная работа. Отработка усложнённых акробатических элементов.		2	2	24.12.2022	24.12.2022
52	Концертная деятельность. Участие в Новогодних мероприятиях.		2	2	26.12.2022	26.12.2022
53	Усложнённые элементы «Powermoves» и их связки.		2	2	29.12.2022	29.12.2022
54	Усложнённые элементы «Powermoves» и их связки.		2	2	09.01.2023	09.01.2023
55	Усложнённые элементы «Powermoves» и их связки.		2	2	12.01.2023	12.01.2023
56	Усложнённые элементы «Powermoves» и их связки.		2	2	14.01.2023	14.01.2023
57	Усложнённые элементы «Powermoves» и их связки.		2	2	16.01.2023	16.01.2023
58	Усложнённые элементы «Powermoves» и их связки.		2	2	19.01.2023	19.01.2023
59	Усложнённые элементы «Powermoves» и их связки.		2	2	21.01.2023	21.01.2023
60	Усложнённые элементы «Powermoves» и их связки.		2	2	23.01.2023	23.01.2023
61	Усложнённые элементы «Powermoves» и их связки.		2	2	26.01.2023	26.01.2023
62	Усложнённые элементы «Powermoves» и их связки.		2	2	28.01.2023	28.01.2023
63	Усложнённые элементы «Powermoves» и их связки.		2	2	30.01.2023	30.01.2023
64	Усложнённые элементы «Powermoves» и их связки.		2	2	02.02.2023	02.02.2023
65	Усложнённые элементы «Powermoves» и их связки.		2	2	04.02.2023	04.02.2023

66	Усложнённые элементы «Powermoves» и их связки.		2	2	06.02.2023	06.02.2023
67	Усложнённые элементы «Powermoves» и их связки.		2	2	09.02.2023	09.02.2023
68	Усложнённые элементы «Powermoves» и их связки.		2	2	13.02.2023	13.02.2023
69	Усложнённые элементы «Powermoves» и их связки.		2	2	16.02.2023	16.02.2023
70	Усложнённые элементы «Powermoves» и их связки.		2	2	18.02.2023	18.02.2023
71	Усложнённые элементы «Powermoves» и их связки.		2	2	20.02.2023	20.02.2023
72	Усложнённые элементы «Powermoves» и их связки.		2	2	23.02.2023	23.02.2023
73	Усложнённые элементы «Powermoves» и их связки..		2	2	25.02.2023	25.02.2023
74	Усложнённые элементы «Powermoves» и их связки..		2	2	27.02.2023	27.02.2023
75	Усложнённые элементы «Powermoves» и их связки..		2	2	01.03.2023	01.03.2023
76	Усложнённые элементы «Powermoves» и их связки.		2	2	03.03.2023	03.03.2023
77	Усложнённые элементы «Powermoves» и их связки..		2	2	05.03.2023	05.03.2023
78	Усложнённые элементы «Powermoves» и их связки..		2	2	08.03.2023	08.03.2023
79	Усложнённые элементы «Powertricks» .	2		2	10.03.2023	10.03.2023
80	Усложнённые элементы «Powertricks» .		2	2	12.03.2023	12.03.2023
81	Усложнённые элементы «Powertricks» .		2	2	15.03.2023	15.03.2023
82	Усложнённые элементы «Powertricks»		2	2	17.03.2023	17.03.2023
83	Усложнённые элементы «Powertricks»		2	2	19.03.2023	19.03.2023
84	Усложнённые элементы «Powertricks»		2	2	22.03.2023	22.03.2023
85	Усложнённые элементы «Powertricks»		2	2	24.03.2023	24.03.2023
86	Усложнённые элементы «Powertricks»		2	2	26.03.2023	26.03.2023
87	Усложнённые элементы «Powertricks»		2	2	29.03.2023	29.03.2023
88	Усложнённые элементы «Powertricks»		2	2	31.03.2023	31.03.2023
89	Усложнённые элементы «Powertricks»		2	2	02.04.2023	02.04.2023
90	Усложнённые элементы «Powertricks»		2	2	05.04.2023	05.04.2023
91	Усложнённые элементы «Powertricks»		2	2	07.04.2023	07.04.2023
92	Усложнённые элементы «Powertricks»		2	2	09.04.2023	09.04.2023
93	Усложнённые элементы «Powertricks»		2	2	12.04.2023	12.04.2023
94	<b>Итоговая диагностика.</b>	1	1	2	14.04.2023	14.04.2023
95	Репетиционно-постановочная работа. Повторение танцевальных связок и элементов из разделов «Top rock», «Foot work», «Powermoves»		2	2	16.04.2023	16.04.2023
96	Репетиционно-постановочная работа. Отработка усложнённых акробатических элементов.		2	2	19.04.2023	19.04.2023



97	Концертная деятельность. Участие в международном турнире по брейк-дансу «Комбонэйшен» г. Казань		2	2	21.04.2023	21.04.2023
98	Повторение усложнённых элементов «Freeze» и их связок.		2	2	23.04.2023	23.04.2023
99	Повторение усложнённых элементов «Freeze» и их связок.		2	2	26.04.2023	26.04.2023
100	Повторение усложнённых элементов «Powermoves» и их связок.		2	2	28.04.2023	28.04.2023
101	Повторение усложнённых элементов «Powermoves» и их связок.		2	2	30.04.2023	30.04.2023
102	Репетиционно-постановочная работа. Повторение танцевальных связок и элементов из разделов «Top rock», «Foot work», «Powermoves»		2	2	03.05.2023	03.05.2023
103	Репетиционно-постановочная работа. Отработка усложнённых акробатических элементов.		2	2	05.05.2023	05.05.2023
104	Концертная деятельность. Участие в отчётных концертах.		2	2	07.05.2023	07.05.2023
105	Повторение усложнённых элементов «Powertricks»		2	2	10.05.2023	10.05.2023
106	Повторение усложнённых элементов «Powertricks»		2	2	12.05.2023	12.05.2023
107	ОФП, упражнения, повышающие уровень физической подготовленности		2	2	14.05.2023	14.05.2023
108	ОФП, упражнения, повышающие уровень физической подготовленности		2	2	17.05.2023	17.05.2023
<b>Итого:</b>		14	200	216	216	

## 2.2. Условия реализации программы

### 1. Спортивная форма:

- для учебно-тренировочных занятий – спортивная форма (футболка, спортивный костюм, танцевальная обувь).

### 2. Спортивные сооружения:

- спортивный или хореографический класс, оборудованный зеркалами.

### 3. Техническое оснащение:

- музыкальный центр с колонками для проведения учебно-тренировочных занятий 1 шт.;

- флеш-накопитель;

### 4. Инвентарь:

- маты 15 шт.

Оборудование размещается в классе так, чтобы его удобно было использовать для занятий. Личный инвентарь – спортивный костюм, футболку, обувь учащиеся приносят с собой на каждое занятие. Непременным условием является хорошее освещение и температура на уровне +18 градусов. Перед началом каждого учебного года спортивный класс принимается органами санитарного надзора.

### **Кадровое обеспечение:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Брейк-данс» реализуется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование по направлению «хореографическое искусство», 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 квалифицированными справочниками.

### **2.3. Формы контроля/аттестации**

Контроль за образовательной деятельностью, должен быть систематическим, результаты аргументированными. Исходя из этого, используются разные виды контроля:

**Входная диагностика:** проводится на вводном занятии, которая позволяет определить уровень развития каждого учащегося, выявить его возможности и способности.

**Текущий контроль:** по мере прохождения тем учебной программы проводятся срезы знаний. Учащиеся выполняют задания разного уровня

сложности. Результаты оцениваются по пятибалльной системе и фиксируются в журнале.

«5 баллов» - высокий темп учебной деятельности, устойчивый интерес, потребность в творческих действиях;

«4 балла» - средний темп учебной деятельности, неустойчивый интерес, потребность в творческих действиях;

«3 балла» - низкий темп учебной деятельности, ее исполнительский характер.

**Промежуточная аттестация:** проводится по окончании первого полугодия каждого из годов обучения в форме сдачи контрольных тестов и по окончании учебного года для перевода на следующий год обучения в форме тестирования и практических работ. Так же промежуточная аттестация проводится в начале каждого года обучения для определения остаточных ЗУН учащихся, результаты заносятся в диагностическую карту. Цель промежуточной аттестации: выявить уровень усвоения программного материала.

**Итоговая диагностика:** проводится по итогам освоения программы в целом на итоговых занятиях в форме творческого отчета - презентации творческого номера (апрель) с последующим самоанализом, по результатам которого заполняется диагностическая карта.

#### **Критерии оценки предметных результатов:**

**5 баллов** - 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.

**4 балла** - 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.

**3 балла** - 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.

***Виды контроля, используемые на учебно-тренировочном занятии:***

- контроль педагога – по форме может быть индивидуальным, фронтальным, групповым;
- взаимоконтроль учащихся – целесообразен при проведении практических занятий, итоговых занятий;
- самоконтроль (самооценка).

На занятиях можно использовать все три вида контроля.

***Оценка знаний, умений, навыков в ходе контрольных мероприятий***

При оценке учитывается уровень знаний теоретических вопросов, терминов; умения применять эти знания на практике в соответствии с контрольно-измерительными материалами. Результаты фиксируются в сводных диагностических картах.

Кроме оценки знаний, умений и навыков направлений брейк - данса необходимо 1 раз в год проводить оценку метапредметных результатов обучения.

**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**

- Диагностические материалы входной диагностики (Приложение №1);
- Диагностические материалы промежуточной аттестации; (Приложение №2);
- Диагностические материалы итоговой диагностики; (Приложение №3);

- Диагностические материалы оценки метапредметных результатов  
(Приложение №4);

### Характеристика оценочных материалов программы

№	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Виды конт роля
<b>1 год обучения</b>					
1.	Определение исходного уровня сформирован ности физической и музыкально- двигательной подготовки	Практическая работа №1	Первоначальные практические знания, умения и навыки.	<p><b>Оптимальный уровень (26-30 баллов)</b> умеет воспроизвести самостоятельно</p> <p><b>Допустимый уровень (20-25 баллов)</b> умеет воспроизвести с незначительными ошибками</p> <p><b>Критический уровень (19 и менее)</b> умеет воспроизвести в основном с помощью педагога</p>	Входная диагностика.
2.	Определение уровня сформирован ности предметных компетенций учащихся.	Практическая работа №2	Применение практических знаний, изученных за данный период.	<b>Оптимальный уровень (26-30 баллов)</b> полное усвоение практического материала по данной теме или разделу, устойчивый интерес к виду деятельности.	Промежуточная аттестация

				<p><b>Допустимый уровень (20-25 баллов)</b> усвоение практического материала по данной теме или разделу с незначительными ошибками или частичной помощью педагога, неустойчивый интерес к виду деятельности.</p> <p><b>Критический уровень (19 и менее)</b> частичное усвоение практического материала, с помощью и через показ педагога.</p>	
3.	Определения соответствия предметных навыков учащихся полученных в процессе освоения учебного материала 1 года обучения	Тестирование №1 Практическая работа №3	Сформированность теоретических знаний, практических умений и навыков и мотивация к продолжению изучения вида деятельности.	<p><b>Оптимальный уровень (25-29 баллов)</b> полное усвоение теоретического и практического материала по данной теме или разделу, устойчивый интерес к виду деятельности.</p> <p><b>Допустимый уровень</b></p>	Промежуточная аттестация

				<p><b>(19-24 баллов)</b> усвоение теоретического и практического материала по данной теме или разделу с незначительными ошибками или частичной помощью педагога, неустойчивый интерес к виду деятельности и.</p> <p><b>Критический уровень (18 и менее)</b> частичное усвоение теоретического и практического материала, с помощью и через показ педагога.</p>	
	Определение метапредметных навыков в процессе освоения учебного материала 1 года обучения	Наблюдение	Овладение метапредметными навыками в рамках программного материала	<p><b>Оптимальный уровень (13-15 баллов)</b> – умения и навыки проявляются во всех видах деятельности и.</p> <p><b>Допустимый уровень (11-12 баллов)</b> Умения и навыки</p>	

				проявляются частично.	
				<b>Критический уровень (10 баллов и менее)</b> Умения и навыки не проявляются.	
<b>2 год обучения</b>					
1.	Определения соответствия предметных навыков учащихся, полученных в процессе освоения учебного материала 1 года обучения	Практическая работа №4	Применение практических знаний, изученных за данный период.	<b>Оптимальный уровень (25-29 баллов)</b> полное усвоение практического материала по данной теме или разделу, устойчивый интерес к виду деятельности и. <b>Допустимый уровень (19-24 баллов)</b> усвоение практического материала по данной теме или разделу с незначительными ошибками или частичной помощью педагога, неустойчивый интерес к виду деятельности и. <b>Критический уровень</b>	Промежуточная аттестация



				<p><b>(18 баллов и менее)</b> частичное усвоение практического материала, с помощью и через показ педагога.</p>	
2.	<p>Определение уровня сформированности предметных навыков учащихся.</p>	<p>Практическая работа №5</p>	<p>Применение практических знаний, изученных за данный период.</p>	<p><b>Оптимальный уровень (26-30 баллов)</b> полное усвоение практического материала по данной теме или разделу, устойчивый интерес к виду деятельности и.</p> <p><b>Допустимый уровень (20-25 баллов)</b> усвоение практического материала по данной теме или разделу с незначительными ошибками или частичной помощью педагога, неустойчивый интерес к виду деятельности и.</p>	<p>Промежуточная аттестация</p>

				<b>Критический уровень (19 баллов и менее)</b> частичное усвоение практического материала, с помощью и через показ педагога.	
3.	Определение соответствия предметных навыков учащихся полученных в процессе освоения учебного материала 2 года обучения.	Тестирование №2 Практическая работа №6	Сформированность практических навыков и мотивация к продолжению изучения вида деятельности.	<b>Оптимальный уровень (31-37 баллов)</b> полное усвоение теоретического и практического материала по данной теме или разделу, устойчивый интерес к виду деятельности.	Промежуточная аттестация
				<b>Допустимый уровень (25-30 баллов)</b> усвоение теоретического и практического материала по данной теме или разделу с незначительными ошибками или частичной помощью педагога, неустойчивый интерес к виду	

				<p>деятельност и.</p> <p><b>Критически й уровень (24 баллов и менее)</b> частичное усвоение теоретическ ого и практическо го материала, с помощью и через показ педагога.</p>	
	<p>Определени е метапредмет ных навыков в процессе освоения учебного материала 2 года обучения</p>	<p>Наблюдение</p>	<p>Овладение метапредметными навыками в рамках программного материала</p>	<p><b>Оптимальн ый уровень (13-15 баллов)</b> – умения и навыки проявляются во всех видах деятельност и.</p> <p><b>Допустимы й уровень (11-12 баллов)</b> Умения и навыки проявляются частично.</p> <p><b>Критически й уровень (10 баллов и менее)</b> Умения и навыки не проявляются .</p>	
3 год обучения					

1.	Определение уровня сформированности физической и музыкально-двигательной подготовки	Практическая работа №7 Тест №3	Применение практических знаний, изученных за данный период.	<p><b>Оптимальный уровень (31-37баллов)</b> полное усвоение практического и теоретического материала по данной теме или разделу, устойчивый интерес к виду деятельности.</p> <p><b>Допустимый уровень (25-30баллов)</b> усвоение практического и теоретического материала по данной теме или разделу с незначительными ошибками или частичной помощью педагога, неустойчивый интерес к виду деятельности.</p>	Промежуточная аттестация

				<p><b>Критический уровень (24 баллов и менее)</b>  частичное усвоение практического и теоретического материала, с помощью и через показ педагога.</p>	
2.	<p>Определение уровня сформированности предметных навыков учащихся.</p>	<p>Практическая Работа №8</p>	<p>Применение практических знаний, изученных за данный период.</p>	<p><b>Оптимальный уровень (26-30 баллов)</b>  полное усвоение практического материала по данной теме или разделу, устойчивый интерес к виду деятельности.</p> <p><b>Допустимый уровень (20-25 баллов)</b>  усвоение практического материала по данной теме или разделу с незначительными ошибками или частичной помощью педагога, неустойчивый интерес к виду деятельности.</p>	<p>Промежуточная аттестация</p>

				<b>Критический уровень (19 баллов и менее)</b> частичное усвоение практического материала, с помощью и через показ педагога.	
3.	Определения соответствия предметных навыков учащихся полученных в процессе освоения учебного материала 3 года обучения	Тестирование №4 Практическая работа № 9	Сформированность теоретических знаний, практических навыков и мотивация к продолжению изучения вида деятельности.	<b>Оптимальный уровень (25-29 балла)</b> полное усвоение теоретического и практического материала по данной теме или разделу, устойчивый интерес к виду деятельности.	Итоговая диагностика
				<b>Допустимый уровень (19-24 баллов)</b> усвоение теоретического и практического материала по данной теме или разделу с незначительными ошибками или частичной помощью педагога, неустойчивый интерес к виду	

				<p>деятельност и.</p> <p><b>Критически й уровень (18 баллов и менее)</b> частичное усвоение теоретическ ого и практическо го материала, с помощью и через показ педагога.</p>	
	<p>Определени е мета предметных навыков в процессе учебного материала 3 года обучения</p>	<p>Наблюдение</p>	<p>Овладение метапредметными навыками в рамках программного материала</p>	<p><b>Оптимальн ый уровень (13-15 баллов) –</b> умения и навыки проявляются во всех видах деятельност и.</p> <p><b>Допустимы й уровень (11-12 баллов)</b> Умения и навыки проявляются частично.</p> <p><b>Критически й уровень (10 баллов и менее)</b> Умения и навыки не проявляются .</p>	

## 2.5. Методическое обеспечение программы

Методика преподавания брейк-данса носит оздоровительный и творческо-познавательный характер и восполняет дефицит движения у детей младшего и старшего возраста (7-16 лет). В данной программе присутствуют методики брейк-данса, хореографии, акробатики, элементы гимнастики, которые способствуют гармоничному развитию всех систем и функций организма.

Обучение и тренировка, как специально организованный педагогом процесс, строится в соответствии с дидактическими принципами, то есть принципами, отражающими общие закономерности процесса обучения. Соблюдение этих принципов позволяет определить перспективы развития не только каждого учащегося, но и танцевального коллектива в целом.

Основными принципам обучения и тренировки являются: принцип воспитывающего обучения, принцип наглядности, принцип систематичности, принцип доступности. Все эти принципы тесно взаимосвязаны.

Ведущим является принцип воспитывающего обучения. В процессе обучения и тренировки педагог не только сообщает учащимся необходимые специальные знания и прививает им нужные умения и навыки, но и всеми мерами содействует формированию у них положительных черт характера.

Для правильного формирования двигательных навыков, более прочного их закрепления, повышения интереса к знаниям большое значение имеет принцип наглядности. Наглядности в обучении и тренировке помогают различные способы. Педагог может показать элемент сам или поручить это более опытному воспитаннику. Можно использовать на занятиях фото, видеозаписи и т.д.

Принцип наглядности реализуется на всех этапах обучения и тренировки.

Принцип систематичности предусматривает установление строгой последовательности изучения материала и определенной системы в самих занятиях. Систематичность и регулярность занятий играют важную роль в достижении результатов оздоровления.



Принцип систематичности в обучении обязывает располагать учебный материал так, чтобы последующая работа являлась логическим продолжением предыдущей.

Принцип доступности предполагает необходимость строить процесс обучения и тренировки, используя дифференцированный подход, в соответствии с индивидуальными особенностями учащихся, их возможностями уровнем подготовленности.

Содержание, объем теоретического материала, а также дозирование физических нагрузок должны соответствовать возрастным особенностям учащихся, уровню их физического развития.

Выполняя данный принцип и осуществляя личностно-ориентированный подход к учащимся при построении занятия, необходимо соблюдать следующие условия:

- на каждом занятии, в подготовительной части, при проведении общеразвивающих упражнений и хореографических заданий необходимо применять упражнения для формирования правильной осанки;
- после активной физической нагрузки необходимо контролировать функциональное состояние учащихся, а именно существует тест на оптимальную индивидуальную физическую нагрузку - попросить учащегося ответить на любой вопрос и проконтролировать возможность дать внятный ответ без сбоев в дыхании. Если воспитанник отвечает сбивчиво, то нагрузка для него велика и необходимо ее откорректировать.
- в заключительной части применяются восстановительные упражнения на расслабление, восстановление дыхания, контроль за ЧСС, релаксация.

Учебный материал представлен по дисциплинам:

*Брейк-данс* -представлен несколькими направлениями танцев Hip-hop, Locking, Popping, House. Содержит учебный материал, который способствует развитию музыкально-двигательных качеств, реализации творчества и вдохновению

*Хореографическая подготовка* – достаточно важная дисциплина для людей, занимающихся танцевальными направлениями. Она предусматривает изучение и применение этих умений в танцевальных стилях: Break-dance, Locking, Popping, House.

*Общая физическая подготовка* обеспечивает общую готовность учащегося к физическим нагрузкам и преимущественно используется в начале занятия в блоке разминки.

*Специальная физическая подготовка (СФП)* — это процесс, который обеспечивает развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, специфичных лишь для конкретного вида деятельности, обеспечивает избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении упражнений и танцевальных заданий.

*Акробатика* предусматривает изучение техники акробатических упражнений для начинающих. Для учащихся используется дифференцированный подход, варьируется величина физической нагрузки с учетом высокого, среднего и низкого уровней физической подготовленности учащихся. В эту дисциплину включены упражнения, которые направлены на тщательное изучение отдельных элементов, причем самых простых, которые постигнуть может каждый. И только тогда, когда упражнения доводятся до автоматизма, педагог может дать более сложные задания. Именно поэтому в занятиях используется индивидуальный подход к каждому ребенку, что позволит каждому учащемуся освоить акробатические элементы в соответствии со своими физическими возможностями.

### ***Технологии и методы образовательного процесса***

Технология - это набор приемов, обеспечивающих выбор наиболее рациональных, эффективных способов образовательной деятельности.

В учебно-воспитательном процессе используются технологии коллективного творчества, элементы здоровьесберегающей технологии, личностно-ориентированные, как основные, и элементы информационно-коммуникационных технологий, как вспомогательные.

Личностно-ориентированные технологии проявляются в данной программе в раскрытии творческих возможностей каждого учащегося, в организации совместной познавательной, деятельности и в дифференцированном подходе обучения.

Технологией коллективного творчества пронизано все содержание программы, и она является главной, т.к. цель ее развить творческие способности детей и приобщить их к многообразной творческой деятельности с выходом на конкретный продукт, который можно фиксировать.

Построение образовательного процесса направлено, прежде всего, на развитие познавательных интересов в области брейк-данса, а также укрепление здоровья учащихся, формирование у них потребности в здоровом образе жизни. Элементы здоровьесберегающей технологии, применяемые в данной программе, предусматривают достаточно активную физическую нагрузку на организм подростка, поэтому система специальных средств и условий восстановления в этой программе имеет важное значение. Система здоровьесберегающих мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия. Элементы здоровьесберегающей технологии сопровождают каждое занятие, это выражается в адекватной дозировке физической нагрузки на организм учащихся, с учетом индивидуальных возможностей, а так же в соблюдении питьевого режима и оптимальных восстановительных и релаксационных упражнений;

- *дифференцированный подход* — выделение групп детей на основе смешанной дифференциации: по знаниям и способностям.
- *индивидуальный подход* — распределение детей по однородным группам: познания, физическим способностям, социальной адаптации;
- *субъектно-личностный подход* — отношение к каждому ребёнку как к уникальности, несхожести, неповторимости.

*Психолого-педагогические средства* включают специальные упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения на

растяжение, чередование средств ОФП и психорегуляции, рациональное распределение нагрузок, их чередование по направленности, адекватные интервалы отдыха, индивидуализация тренировочного процесса, идеомоторную тренировку, психорегулирующую тренировку.

*Медико-биологический контроль* осуществляется при помощи различных средств: опрос, осмотр, наблюдение.

Немаловажными являются гигиенические средства восстановления:

- рациональный режим дня, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки;
- сбалансированное питание;
- использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки;
- гигиенические процедуры, удобная обувь и одежда.

Элементы информационно-коммуникационных технологий используются в занятиях, как правило, при постановке творческих номеров, репетиционной работе и проведении анализа выступлений или рабочих моментов занятий.

### ***Методы подготовки и методические приемы***

Методика преподавания брейк-данса - это, прежде всего, методы обучения и методы тренировки.

К *методам обучения* следует отнести словесный, наглядный (метод показа), метод расчлененного действия, поощрение и похвала. Большое место в процессе обучения занимают показ и объяснения педагога. Несмотря на самый четкий показ, сложность действия не всегда позволяет учащимся сразу уловить главное, поэтому показ обязательно должен сопровождаться объяснением. Показ и объяснение дополняют друг друга.

В основе *метода тренировки* лежит метод многократного повторения.

№ п/п	Методы	Методические приемы	Примечания
1	Словесный	Команды и распоряжения. Указания и инструктаж.	Эффективные эмоциональные сигналы. Максимально кратко и точно.

		Описания и объяснения. Пояснения и сравнения. Обсуждение и оценка. Убеждение и принуждение. Самоотчеты и самооценки, беседы.	Объяснения предпочтительнее описания. Целесообразны образные сравнения.  Убеждение предпочтительнее принуждения. Эффективны графические отчеты.
2	Наглядный	Показ педагога и учащихся. Видеопросмотр.	Виды показа: целостный, фрагментарный имитирующий, контрастный, утрированный, разноракурсный.
3	Практический	Целостного и рас члененного упражнения. Упрощенного и усложненного упражнения. Стандартного и переменного упражнения. Соревновательный.	Эффективен контроль исходных и промежуточных положений. У опоры, с поддержкой, за лидером. Меняются условия и количественные компоненты движений.  По принципу: кто больше, быстрее, лучше.
4	Помощи	Физической помощи: - педагога; - учащегося. Ориентировочной помощи: - зрительной; - слуховой; - тактильной.	Виды: фиксация, поддержка, подталкивание, проводка, ограничения.  Виды: зрительные ориентиры, звуковые сигналы (хлопки, счет), музыка.
5	Музыкальный	Выполнение заданий в темпе, ритме, динамике музыки ориентиром на акценты.	Позволяет правильно расставить акценты в движениях, подсказывает время приложения усилия и относительного расслабления мышц.

В качестве **методов нравственного воспитания** применяются методы формирования нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение, похвала), предупреждение и обсуждение отрицательных действий.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки четкое исполнение указаний педагога, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе, дома – на все должен обращать внимание педагог. Важно с самого начала воспитывать трудолюбие, добиваться овладения учащимися навыками гигиены

**Основными формами организации** учебно-воспитательного процесса на всех этапах программы являются: теоретические, практические, итоговые занятия и концертная деятельность.

Теоретические занятия проводятся с группой учащихся в форме бесед и демонстрации танцевальных и акробатических элементов педагогом.

Групповые практические занятия проводятся на всех этапах обучения и подразделяются на:

- **учебные** – учатся ритмике, изучают стили брейк-данса, элементы акробатики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия;
- **тренировочные** – повторяются хорошо освоенные элементы техники брейк-данса, закрепляют их варианты, осуществляется репетиционная работа;
- **учебно-тренировочные** – объединяют учебные и тренировочные занятия - в них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный;
- **постановочные** - работа над постановкой творческого номера;
- **контрольные (итоговые)** – проверка и оценка подготовленности учащихся по разделам брейк-данса, хореографии, СФП, акробатики, концертной деятельности.

**Форма организации деятельности учащихся на занятии:** фронтальная, групповая, работа в парах.

Основной формой освоения данной программы является учебное занятие.

#### **Виды учебных занятий**

<b>Традиционные</b>	<b>Нетрадиционные</b>
Вводное занятие; Изучение нового материала; Беседа;  Обобщение; Подведение итогов; Закрепление знаний, умений, навыков; Учебно-тренировочное занятие; Самостоятельная работа; Контрольный срез знаний; Творческая работа.	Занятие - соревнование; Занятие – игра; Творческий отчет.

В зависимости от задач, которые должны быть решены на занятии, используются различные типы:

**1. Занятия - приобретения новых знаний:**

- использование проблемных ситуаций;
- просмотр видеоматериалов, показ нового материала учащимся;
- анализ отсмотренного материала, постановка учебной задачи.

**2. Занятия-формирования практических умений и навыков.**

**3. Занятия-применения знаний на практике.**

На этих занятиях оттачивается мастерство, идёт работа над артистизмом. Повторяется просмотр (а иногда и многократно) видеоматериалов, указанных выше и новых, с целью получения определённого стимула и привития эстетики в исполнении Брейк-данса.

**4. Занятия-обобщения и систематизации знаний и умений.**

На таких занятиях идёт подготовка детей к итоговому контролю. Производится видео запись танцевальной постановки для ее анализа, на основе анализа учащиеся отрабатывают точность исполнения.

**5. Контрольное занятие.** На таких занятиях осуществляется выявление уровня освоения учащимися знаний, умений и навыков, полученных в процессе обучения.

## 2.6. Список литературы

Список электронно-образовательных ресурсов:

1. Канал видео-обучения по брейк-дансу «Брэик эдвайс» [электронный ресурс]  
<https://www.youtube.com/channel/UC8O9H2potmQyKfvU4JcKzqQ/featured>  
(дата обращения 29.04.2022)
2. Канал онлайн школы по брейк-дансу «би-бой Федоскин» [электронный ресурс] <https://www.youtube.com/user/FeDoSk1n> (дата обращения 29.04.2022)
3. Канал онлайн танцевальной школы «школа дракона» [электронный ресурс] <https://www.youtube.com/user/DragonsDanceStudio> (дата обращения 29.04.2022)



## Контрольно-измерительные материалы и диагностики

Приложение № 1

### Оценка предметных результатов

#### Входная диагностика учащихся 1 года обучения (сентябрь)

#### Форма: Практическая работа №1

<i>Виды подготовки</i>	<i>Наименование упражнений</i>	<i>Оптимальный уровень (5 баллов)</i>	<i>Допустимый уровень (4 балла)</i>	<i>Критический уровень (3 балла)</i>
физическая подготовка	Попеременная ходьба на носках, на пятках (4 раза по 10 шагов)	устойчивое сохранение правильного положения корпуса, головы, ноги выворотные	неустойчивое сохранение правильного положения корпуса, головы	правильное положение корпуса, головы не сохраняет
	Приседания	15 раз	10 раз	менее 10 раз
	Наклон вперед, удержание 30 сек.	колени прямые, руки достают до пола	колени прямые, руки от пола 10 см.	колени прямые, руки от пола более 10 см.
	Комплекс прыжков	по 10 прыжков разного вида	по 8 прыжков разного вида	менее 7 прыжков разного вида
музыкально-двигательная подготовка	Задание на определение чувства ритма	уверенное повторение заданного ритмического рисунка без ошибок	повторение заданного ритмического рисунка с незначительной ошибкой	неуверенное повторение ритмического рисунка с ошибками или с помощью педагога
	Задание на согласование движения с музыкой	движения соответствуют предложенной музыке, ритму, темпу	движения частично соответствуют предложенной музыке, ритму, темпу	движения не соответствуют предложенной музыке, ритму, темпу

#### **Критерии оценки физической подготовленности:**

5 баллов - выполнение практически всего объема заданий самостоятельно.

4 балла – выполнение заданий с частичной помощью педагога.

3 балла – выполнение с помощью педагога.

## СВОДНАЯ ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

### Входной диагностики учащихся 1 года обучения

№ п/п	Фамилия, имя учащихся	ОФП				Музыкальн о- двигательн ая подготовка		Общее количество баллов	Результат
		Комплекс шагов	Приседания	«Складка»	Комплекс прыжков	Прохлопывание ритма	Задание на согласование движений с музыкой		

Общее количество баллов:

**26-30 баллов** – оптимальный уровень физической подготовленности учащегося;

**20-25** – допустимый уровень физической подготовленности учащегося;

**19 и менее** - критический уровень физической подготовленности учащегося.

## Промежуточной аттестации учащихся 1 года обучения (декабрь)

## Форма: Практическая работа №2

<i>Виды подготовки</i>	<i>Наименование упражнений</i>	<i>Оптимальный уровень (5 баллов)</i>	<i>Допустимый уровень (4 балла)</i>	<i>Критический уровень (3 балла)</i>
Танцевальный брейк-данс	“cross step”, “Side step”, “Back step”	Техничность, музыкальность исполнения, соответствие стилю, артистичность уверенно без ошибок	Техничность и музыкальность исполнения, соответствие стилю неуверенно или с ошибками	Техничность и музыкальность исполнения слабая, с помощью педагога или другого учащегося.
Музыкально-двигательные навыки и хореографическая подготовка	Танцевальный шаг, повороты, упражнения на согласование с музыкой	Правильное выполнение движений, согласование с музыкой, эмоциональная окраска	Правильная последовательность движений, согласование с музыкой	Правильная последовательность движений, не согласованность с музыкой
Общая физическая и специальная подготовка	Разминочный комплекс, комплекс стретчинга, блок силовых упражнений	Техничность, исполнения, уверенно без ошибок	Техничность исполнения, неуверенно с ошибками	Техничность исполнения слабая, с помощью педагога.

Умение воспроизвести учебный материал:

**5 баллов** – 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.

**4 балла** – 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.

**3 балла** - 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.

### Сводная диагностическая карта

#### Промежуточной аттестации учащихся 1 года обучения (декабрь)

№ п/п	Ф.И. учащихся	Танцевальный брейк-данс			Музыкально- двигательные навыки и хореографическа я подготовка		ОФП, СФП	Средний показатель (сумма баллов параметров/	Уровень обученности
		“ cross step”	“ Side step”	“ Back step”	Танцевальный шаги, повороты	упражнения на согласование с музыкой	комплекс стретчинга, блок силовых упражнений		
1		2	3	4	5	6	7	9	10

Общее количество баллов:

**26-30 баллов** – оптимальный уровень усвоения учебной программы;

**20-25 баллов**– допустимый уровень;

**19 и менее** - критический уровень.

#### Промежуточная аттестация учащихся 1 года обучения (май) и промежуточная аттестация 2 год обучения (сентябрь)

#### Форма: Практическая работа № 3-4

Виды подготовки	Наименование упражнений	Оптимальны й уровень (5 баллов)	Допустимый уровень (4 балла)	Критический уровень (3 балла)
Танцевальный брейк-данс	Элементы “Top Rock”, “ Foot work”	Техничность, музыкальность ь исполнения, соответствие	Техничность и музыкальность исполнения, соответствие стилю	Техничность и музыкальность исполнения слабая,

		стилю, артистичность уверенно без ошибок	неуверенно или с ошибками	с помощью педагога.
Музыкально- двигательные навыки и хореографическа я подготовка	Танцевальный шаги, повороты, упражнения на согласование с музыкой, классический экзерсис у станка	Правильное выполнение движений, согласование с музыкой, эмоциональна я окраска	Правильная последовательност ь движений, согласование с музыкой	Правильная последовательност ь движений, не согласованность музыкой
Общая физическая и специальная подготовка	Разминочный комплекс 1, комплекс стретчинга, блок силовых упражнений	Техничность, исполнения, уверенно без ошибок	Техничность исполнения, неуверенно с ошибками	Техничность исполнения слабая, с помощью педагога.

Умение воспроизвести учебный материал:

**5 баллов** – соответствует *оптимальному уровню* освоения программного материала. Характеризуется высоким темпом учебной деятельности, устойчивым интересом, потребностью в творческих действиях, полным усвоением теоретического материала по данной теме или разделу.

**4 балла** – соответствует *допустимому уровню* освоения программного материала. Характеризуется средним темпом учебной деятельности, неустойчивым интересом, потребностью в творческих действиях, усвоением теоретического материала.

**3 балла** - соответствует *критическому уровню* освоения программного материала. Характеризуется темпом учебной деятельности на уровне «ниже среднего», частичным усвоением теоретического материала, через показ педагога.

**Контрольно-измерительные материалы по теоретической подготовке**  
**Тест для проверки теоретических знаний по программе «Брейк-данс»**  
**в группе 1 года обучения (промежуточная аттестация (май) и в группе 2 года**  
**обучения (промежуточная аттестация (сентябрь))**

**Форма: Тест №1**

---

(Ф.И. учащегося)

1. Что бы вы отнесли к понятию «здоровье»?
  - Красивая внешность
  - Правильное питание
  - Личная гигиена
  - Хорошая физическая подготовка
  - Соблюдение режима
2. Какими качествами обладает человек, имеющий хорошую физическую форму?
  - Сила
  - Гибкость
  - Упругость
  - Координация
  - Ловкость
3. Какие виды тренировок используются на занятиях по программе «Брейк-данс»?
  - Игровая
  - Интервальная
  - Круговая
  - Идеомоторная
4. Как Вы думаете, какого результата можно добиться, занимаясь регулярно Брейк-дансом?
  - Улучшить осанку
  - Снизить вес
  - Развить свои физические способности
  - Развить в себе артистические способности, раскрепоститься

5. Что такое «Top rock»?

- Стиль Брейк-данса, в котором все движения выполняются в положении стоя.
- Стиль Брейк-данса, в котором движения выполняются в положении сидя на корточках, с опорой на одну или две руки.
- Вращение на голове.

6. Что такое стретчинг?

- Коврик для занятий
- Растяжка
- Метание стрел

7. Определите значения термина «Backspin»

- Прыжки на одной руке.
- Стойка на голове.
- Шаг назад.
- Вращение на голове.
- Вращение на спине.

8. Акробатические упражнения это:

- упражнения в балансировании, бросковые упражнения, акробатические прыжки
- поточные и слитные комбинации движений танцевального характера
- лазанье, перелезания, переползания
- упражнения с предметами, на гимнастических снарядах под музыку

9. Какой инвентарь используется в занятиях по программе «Брейк-данс»?

- |                       |          |
|-----------------------|----------|
| ○ Гимнастические маты | ○ Булавы |
| ○ Наколенники         | ○ Мяч    |
| ○ Гантели             |          |
| ○ Скакалки            |          |

**Критерии оценки:**

***За каждый правильный ответ 1 бал***

**9-8 баллов- оптимальный уровень**

**7-6 балл - допустимый уровень**

**5-4 и менее- критический уровень**

### **Сводная диагностическая карта**

**Промежуточной аттестации учащихся по предметным результатам обучения  
по окончанию 1 года обучения (май) и промежуточная аттестация 2 год  
обучения (сентябрь)**

№ п/п	Фамилия, имя учащихся	Срезы знаний по темам				Теоретическая подготовка	Общее количество баллов	Результат
		Танцевальный брейк-данс (Torrock, Foot work)	Музыкально- двигательная подготовка	ОФП	СФП			

Общее количество баллов:

**25-29**– оптимальный уровень усвоения учебной программы;

**19-24** – допустимый уровень;

**18 и менее** - критический уровень.

### **Промежуточная аттестация учащихся 2 года обучения (декабрь)**

**Форма: Практическая работа №5**

<b>Виды подготовки</b>	<b>Наименование упражнений</b>	<b>Оптимальный уровень (5 баллов)</b>	<b>Допустимый уровень (4 балла)</b>	<b>Критический уровень (3 балла)</b>
Танцевальный брейк-данс	Связки из базовых движений,	Техничность, музыкальность исполнения, соответствие	Техничность и музыкальность исполнения, соответствие стилю	Техничность и музыкальность исполнения слабая, с помощью педагога.



	танцевальные этюды в стиле Брейк-данс.	стилю, артистичность уверенно без ошибок	неуверенно или с ошибками	
Хореографическая подготовка	Хореография рук в танцевальном направлении Брейк-данс.	Правильное выполнение движений, согласование с музыкой, эмоциональная окраска	Правильная последовательность движений, согласование с музыкой	Правильная последовательность движений, не согласованность с музыкой
Общая физическая и специальная подготовка	Разминочный комплекс 1 и 2, блок силовых упражнений, блок партерной гимнастики, стретчинг с усложнением.	Техничность, исполнения, уверенно без ошибок	Техничность исполнения, неуверенно с ошибками	Техничность исполнения слабая, с помощью педагога.

Умение воспроизвести учебный материал:

**5 баллов** – 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.

**4 балла** – 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.

**3 балла** - 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.

**Сводная диагностическая карта**  
**промежуточная аттестация 2 года обучения (декабрь)**

№ п/п	Ф.И. учащихся	Танцевальны й брейк-данс		Хореогра фическа я подготов ка	ОФП, СФП			Средний показатель (сумма баллов параметров / количество параметров )	Уровень обученности
		из Связки базовых движений	танцевальные этюды в стиле Брейк-данс	в Хореография рук танцевальном направлении	блок силов ых упра жнений	блок парте рной гимна стики	стретч инг с услож нение м		
	1	2	3	4	5	6	7	9	10

Общее количество баллов:

**26-30 баллов** – оптимальный уровень усвоения учебной программы;

**20-25 баллов**– допустимый уровень;

**19 и менее** - критический уровень.

**Промежуточная аттестация учащихся 2 года обучения (май) и  
промежуточная аттестация 3 год обучения (сентябрь)**

**Форма: Практическая работа №6-7**

<i>Виды подготовки</i>	<i>Наименование упражнений</i>	<i>Оптимальный уровень (5 баллов)</i>	<i>Допустимый уровень (4 балла)</i>	<i>Критический уровень (3 балла)</i>
Танцевальный.	Связки из базовых движений, танцевальные этюды в стиле хип-хоп. Творческие номера в стиле брейк-данс	Техничность, музыкальность исполнения, соответствие стилю, артистичность уверенно без ошибок	Техничность и музыкальность исполнения, соответствие стилю неуверенно или с ошибками	Техничность и музыкальность исполнения слабая, с помощью педагога.
Хореографическая подготовка	Партерная хореография. Связки танцевальных шагов в сочетании с поворотами и прыжками.	Правильное выполнение движений, согласование с музыкой, эмоциональная окраска	Правильное выполнение движений, согласование с музыкой	Правильная последовательность движений, не согласованность с музыкой
Общая физическая и специальная подготовка	Блок силовых упражнений, блок партерной гимнастики, комплекс на выносливость, стретчинг с усложнением	Техничность, исполнения, уверенно без ошибок	Техничность исполнения, неуверенно с ошибками	Техничность исполнения слабая, с помощью педагога.

**5 баллов** – соответствует *оптимальному уровню* освоения программного материала. Характеризуется высоким темпом учебной деятельности, устойчивым интересом, потребностью в творческих действиях, полным усвоением практического материала по данной теме или разделу.

**4 балла** – соответствует *допустимому уровню* освоения программного материала. Характеризуется средним темпом учебной деятельности, неустойчивым интересом, потребностью в творческих действиях, усвоением практического материала по данной теме или разделу с частичной помощью педагога.

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

**Тест для проверки теоретических знаний по программе «Брейк-данс»  
в группе 2 года обучения (промежуточная аттестация) (май) и промежуточной  
аттестации 3 год обучения (сентябрь)**

**Форма: Тест №2**

---

(Ф.И. учащегося)

1. Что означает название «Брейк-данс»?
  - Танец под ломаный бит.
  - Разрушение танца.
  - Танец улиц.
2. Wind mill это...
  - Стойка на плече.
  - Элемент Top rock.
  - Вращение через голову и лопатки с широко разведёнными ногами.
3. Назовите разновидность ходьбы в стойку ноги врозь, затем – вместе. Выполняется с продвижением вперед и назад на 4 счета.
  - Twostep
  - V-step
  - Straddle
4. Поперечный и продольный, это виды...
  - прыжков
  - шпагатов
  - шагов
5. Вращение тела вперед, назад или в сторону через стойку на руках с последовательной и равномерной опорой каждой рукой и ногой – это...

- переворот в сторону (колесо)
- станты
- рондат

6.Комплекс упражнений для растяжки мышц – это...

- стретчинг
- черлидинг
- танец

7.Изменение строя или размещения учащихся

- перестроение
- размыкание
- смыкание
- колонна

8.Расстояние по фронту между учащимися, называется

- фланг
- шеренга
- интервал
- строй

9.Назовите элемент, в котором выполняется вращение в стойке на одной руке?

- Cross step
- Hand hop
- 1999

10.Определите значение термина «Powermove»

- Силовые движения.
- Танцевальное вращение.
- Высокие прыжки.

11.Значение термина «Go down»

- Стойка на локте.
- Разбег.
- Переход вниз.

12.Flare это...?

- Элемент Foot work.
- Элемент Top Rock.
- Элемент Powermove.

13. Выберите элементы Hip-hop культуры

- Танец.
- Скейтборд.
- Граффити.
- Work out.
- BMX.
- Free run.
- MC
- DJ
- Картинг.
- Знания и развитие.

14. Вращение на голове это...?

- Head spin.
- Head stand.
- Cricket.

15. Подготовительное движение для исполнения упражнений:

- реверанс
- поклон
- preparation

16. Что такое партерная гимнастика?

- гимнастика на полу
- гимнастика у станка
- гимнастика на улице

17. Six step это...?

- Перекрёстный шаг в положении стоя.
- Шесть шагов по кругу в положении сидя на корточках с опорой на руки.
- Шесть шагов в разных направлениях, в положении стоя.

**Критерии оценки:***За каждый правильный ответ 1 бал***14-17 баллов- оптимальный уровень****10-13 баллов- допустимый уровень****9 и менее- критический уровень****Сводная диагностическая карта**

**Промежуточная аттестация учащихся по предметным результатам обучения**  
**по окончанию 2 года обучения (май) и промежуточная аттестация 3 год**  
**обучения (сентябрь)**

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Срезы знаний по разделам программы				Теоретическая подготовка	Общее количество баллов	Результат
		Танцевальный	Хореографическая подготовка	ОФП	СФП			

Общее количество баллов:

**31-37 баллов** – оптимальный уровень усвоения учебной программы;**25-30 баллов** – допустимый уровень;**24 и менее** - критический уровень.**Промежуточная аттестация 3 года обучения (декабрь)****Форма: Практическая работа №8**

<i>Виды подготовки</i>	<i>Наименование упражнений</i>	<i>Оптимальный уровень</i>	<i>Допустимый уровень</i>	<i>Критический уровень</i>
------------------------	--------------------------------	----------------------------	---------------------------	----------------------------

		<i>(5 баллов)</i>	<i>(4 балла)</i>	<i>(3 балла)</i>
«Freeze»	Усложнённые элементы «Freeze», выполнение переходов и комбинаций.	Техничность, музыкальность исполнения, уверенно без ошибок.	Техничность и музыкальность исполнения, неуверенно или с ошибками	Техничность и музыкальность исполнения слабая, с помощью педагога.
«Power moves»	Выполнение усложнённых элементов «Powermoves».	Правильное выполнение движений, хорошая амплитуда, правильная форма, хорошая динамика.	Правильное выполнение движений, нарушение формы, динамика падает с каждым повторением.	Затруднение в исполнении одного или нескольких элементов, не правильная форма, слабая динамика.
Общая физическая и специальная подготовка	Разминочный комплекс 1 и 2, блок силовых упражнений, блок партерной гимнастики, стретчинг с усложнением.	Техничность, исполнения, уверенно без ошибок	Техничность исполнения, неуверенно с ошибками	Техничность исполнения слабая, с помощью педагога.

Умение воспроизвести учебный материал:

**5 баллов** – 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.

**4 балла** – 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.

**3 балла** - 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.



## Диагностическая карта

### Промежуточной аттестации учащихся по предметным результатам обучения

**3 года обучения (декабрь)**

№ п/п	Ф.И. учащихся	«Freeze»		«Power moves»	ОФП, СФП			Средний показате ль (сумма баллов парамет ров/ количес тво парамет ров)	Уровень обученности
		Усложнённые элементы «Freeze»	и выполнение переходов комбинаций	Выполнение усложнённых элементов «Powermoves».	блок силов ых упра жнен ий	блок парте рной гимна стики	стре тчин г с усло жные ние м		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Общее количество баллов:

**26-30 баллов** – оптимальный уровень усвоения учебной программы;

**20-25 баллов** – допустимый уровень;

**19 и менее** - критический уровень

## Итоговая диагностика учащихся 3 года обучения (май)

## Форма: практическая работа №9

<i>Виды подготовки</i>	<i>Наименование упражнений</i>	<i>Оптимальный уровень (5 баллов)</i>	<i>Допустимый уровень (4 балла)</i>	<i>Критический уровень (3 балла)</i>
«Power moves»	Связки из усложнённых элементов «Powermoves», выполнение связок и переходов, в том числе и на элементы из других стилей брейк-данса.	Техничность, музыкальность исполнения, хорошая амплитуда, правильная форма, сохранение динамики во время переходов с одного элемента на другой, уверенно без ошибок.	Техничность и музыкальность исполнения, небольшие нарушения формы, падение динамики во время переходов с одного элемента на другой, переходы выполняются неуверенно или с ошибками.	Техничность и музыкальность исполнения слабая, затруднения в выполнении одного или нескольких элементов и связок.
«Power tricks»	Выполнение и соединение трюковых и акробатических элементов.	Правильное выполнение движений, уверенно без ошибок.	Правильное выполнение движений, с небольшими задержками и нарушениями формы.	Затруднение или не выполнение одного или нескольких движений и связок.
Общая физическая и специальная подготовка	Блок силовых упражнений, блок партерной гимнастики, комплекс на выносливость, стретчинг с усложнением	Техничность, исполнения, уверенно без ошибок	Техничность исполнения, неуверенно с ошибками	Техничность исполнения слабая, с помощью педагога.

Умение воспроизвести учебный материал:

**5 баллов** – соответствует оптимальному уровню освоения программного материала. Характеризуется высоким темпом учебной деятельности, устойчивым интересом, потребностью в творческих действиях, полным усвоением практического материала по данной теме или разделу.

**4 балла** – соответствует *допустимому уровню* освоения программного материала. Характеризуется средним темпом учебной деятельности, неустойчивым интересом, потребностью в творческих действиях, усвоением практического материала по данной теме или разделу с частичной помощью педагога.

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

**Тест для проверки теоретических знаний по программе «Брейк-данс»  
в группе 3 года обучения (итоговая диагностика) (май)**

**Форма: Тест №4**

Тест (теория)

1. Tombstone – это... ?

- а)бочка
- б) бочка с прямыми ногами
- в)мельница
- г)прыжки на руках

2. Cheer – это... ?

- а)движение «стул» выполняющееся на 1 руке
- б)стандартный шаг
- в)жанр музыки
- г)имя знаменитого танцора

3. BackOut – это ... ?

- а)движение на руках
- б)движение на ногах
- в)заход в низ
- г)kickout на спине

4. Go down – это ... ?

- а)заход сверху в низ
- б)кручение на руке
- в)кручение на голове
- г)фриз

5. Swipes – Это ...?

- а)движение в power move
- б)движение в toprock
- в)движение в footwork
- г)движение в прыжке

6. FootWork – это ...?

- а)нижний брейк данс
- б)верхний брейк-данс
- в)брейк данс на руках
- г)брейк данс на спине.

7. TopRock – это ... ?

- а) нижний брейк данс
- б) верхний брейк-данс
- в) брейк данс на руках
- г) брейк данс на спине.

8. No Hand FootWork – это ... ?

- а) footwork безрук
- б) верхний брейк-данс
- в) брейк данс на руках
- г) брейк данс на спине.

9. Flow – это ... ?

- а) резкость
- б) разновидность движения
- в) плавность/вытекание
- г) заход сверху в низ.

**Критерии оценки:**

*За каждый правильный ответ 1 балл*

**9-8 баллов- оптимальный уровень**

**7-6 балл - допустимый уровень**

**5-4 и менее- критический уровень.**

### Диагностическая карта

**Итоговой диагностики учащихся по предметным результатам обучения**

**3 года обучения**

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Срезы знаний по разделам программы				Теоретическая подготовка	Общее количество баллов	Результат
		«Powermowes»	«Power tricks»	ОФП	СФП			

Общее количество баллов:

**25-29 баллов**– оптимальный уровень усвоения учебной программы;

**19-24 баллов** - допустимый уровень;

**18 и менее** - критический уровень;

**Контрольно-измерительные материалы  
по оценке метапредметных результатов**

<i><b>Метапредметные результаты</b></i>	<i><b>Оптимальный уровень (5 баллов)</b></i>	<i><b>Допустимый уровень (4 балла)</b></i>	<i><b>Критический уровень (3 балла)</b></i>
<p><b>1. Мотивация, контроль и самооценка.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнять задания в соответствии с поставленной целью, отвечать на поставленный вопрос ;</li> <li>- следовать установленным правилам в планировании и контроле способа решения, адекватно воспринимать информацию педагога или товарища, содержащую оценочный характер ответа или выполненного действия;</li> <li>- контролировать и оценивать свои действия при работе в сотрудничестве педагога и товарищей;</li> <li>- использовать полученную информацию;</li> <li>- принимать и сохранять учебную задачу, отбирать адекватные средства достижения цели деятельности;</li> <li>- планировать и контролировать свои действия, соблюдать правила поведения на занятии для того, чтобы получить самому хорошие результаты и не мешать успешной работе товарища;</li> <li>- планировать решение учебной задачи- выстраивать последовательность необходимых операций (алгоритм действий).</li> </ul>	Умения проявляются во всех видах деятельности	Умения проявляются частично в видах деятельности	Умения не проявляются
<p><b>2. Коммуникативные способности.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вступать в коллективное учебное сотрудничество, работать в паре;</li> <li>- уметь строить сообщение в соответствии с учебной задачей, использовать средства устной речи для решения различных коммуникативных задач;</li> <li>- уметь слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою, излагать своё мнение;</li> </ul>			

-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.			
<b>3. Познавательные способности.</b> - 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, музыкальных инструментов, праздниках и др..			

### Критерии оценки:

**5 баллов** – умение проявляется во всех видах деятельности;

**4 балла** - умение проявляется частично;

**3 балла** – умение не проявляется.

### Сводная диагностическая карта

#### Промежуточной аттестации и итоговой диагностики метапредметных результатов учащихся

#### по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Брейк-данс»

№ п/п	Ф.И. учащихся	Показатели	Общее кол-во баллов	Результат
----------	------------------	------------	---------------------------	-----------

		Мотивация, контроль и самооценка	Коммуникативные	Познавательные		

**Общее количество баллов**

**13-15 баллов** - оптимальный уровень;

**11-12 баллов** – допустимый уровень;

**10 баллов и менее** – критический уровень.



## Краткий словарь терминов Брейк-данса

### **B-boy или B-girl (бибой, бигёрл)**

Брейкер, человек танцующий брейк-данс. Бибой – брейкер мужского пола. Бигёрл – брейкер женского пола.

### **BOTY (Battle Of The Year или Битва Года)**

Один из самых престижных чемпионатов мира по брейк-дансу. Проводится с 1990 года в Германии. Включает в себя показательные выступления и баттлы лучших команд.

### **Battle (баттл)**

Соревнование (битва) брейкеров и брейкерских команд.

### **Jam (джерм)**

Показательные поочередные дружественные выступления брейкеров, не имеющее соревновательной основы. Цель джема – продемонстрировать мастерство и поделиться опытом.

### **Electric boogie (Электрик буги)**

Одно из направлений верхнего брейка. Основывается на «волнах», выполняемых руками, ногами и телом.

### **Pop locking (Поп локинг)**

Одно из направлений верхнего брейка состоящий из резких, ритмичных, похожих на удары, движений, выстроенных в "связки".

### **King-tut (Кинг-тат)**

Элементы, использующиеся в верхнем брейк-дансе. King-tut был позаимствован у древнеегипетских фресок. Основной принцип King-tut'a - угол между всеми частями тела должен быть равен 90 градусам.

### **Robot (робот)**

Самый старый стиль верхнего брейка, который основывается на подражании движениям робота.

### **Breaking (брейкинг)**

Нижний брейк-данс. Все основные элементы выполняются на полу. Основные направления в breaking'e - Power move, Style, Power tricks.

### **Power move (пауэр мув)**

Одна из составляющих брейкинга. Самая сложная и зрелищная часть брейк-данса, включающая в себя акробатические и вращательные силовые элементы.

### **Style (стайл)**

или

### **Downrock (даунрок)**

Одно из направлений Брейкинга. Стайл состоит из Footwork'a и из фризов. Чаще всего брейкеры придумывают свои "связки" основываясь на базовых элементах footwork'a.

### **Footwork (Футворк)**

Составляющая стайла, представляющая собой ритмичные шаги ногами по кругу вокруг своего тела, выполняется, как бы в "положении сидя", держа вес тела на руках.

### **Freeze (фриз)**

Замирание в различных положениях. Фризы - понятие относящееся к брейкингу. Это замирание в стойке на руках, плечах, голове и в самых невообразимых положениях. Фризы абсолютно индивидуальны у каждого брейкера.

### **Power tricks (пауэр трикс)**

Одно из самых молодых направлений breaking'a. Включает в себя "связки", состоящие из силовых элементов и фризов, а также акробатических элементов.

### **UPROCK (апрок)**

Это танцевальный "битва", в которой танцоры не касаясь друг друга, инсценируют борьбу. Сейчас uprock очень часто смешивают с еще одним элементом - toprock'ом.

### **TOPROCK (топрок)**

Вертикальная работа ногами (стоя). Это прелюдия к нижнему брейку. Каждый брейкер придумывает себе свой toprock. Переход от toprock'a к элементам,

выполняемым на полу называется godown. В наши дни эти понятия объединены и называются uprocking.

### **Windmill (виндмилл)**

В русском: гелик (от Helicopter). Самый распространенный и популярный элемент в составе powermove'а. Вращение на полу с широко расставленными ногами.

### **Babymills (бейбимиллз)**

В русскоязычном варианте: бочка. Разновидность Windmill. Выполняется почти так же, как и обыкновенный Windmill, только со скрещенными в щиколотках ногами. Принцип вращения тот же самый. Вращение должно происходить за счет отталкивания плечами от пола, резкого попеременного выпрямления/сжатия ног и скручивания тела.

### **Bellymills (бэллимиллз)**

В русскоязычном варианте – промокашка. Разновидность Windmill. Для выполнения элемента необходима мощная работа ног. особенно мах ногой вверх при переходе со спины на грудь.

### **Barrels(баррелс)**

Windmill, только с руками, сложенными в кольцо перед собой.

### **Coins(коинс)**

Windmill с прямыми, расставленными в стороны руками.

### **Superman(супермен)**

Windmill с прямой, вытянутой вперед рукой.

### **Bodyglides(бодиглайдс)**

Superman, но смотрится куда кучнее, потому что здесь выпрямляются обе руки.

### **Nutcrackers(наткрекерс)**

Windmill с руками, сложенными накрест между ног.

### **Handcuffs(хэндкафс)**

Самая сложная разновидность Windmill. Отличие заключается в том, что при выполнении элемента ,руки должны находиться за спиной и перекаат тела совершается через лоб.

### **Helicopter (геликоптер)**

То же, что и Windmill

### **Backspin (бэкспин)**

Вращение на спине с прижатыми к телу руками и ногами.

### **Headspin (хэдспин)**

Вращение на голове.

### **Backdrop (бэкдроп)**

В русскоязычном варианте: пружина. Падение на спину с подкруткой и с последующим выпрыгиванием на ноги. Используется принцип китайского фляга.

### **1999 или 2000 (свеча)**

Элемент брейкинга. Вращение на руке (руках) вокруг вертикальной оси. Отличие заключается в положении рук во время вращения. 1999 - вращение производится на одной руке. 2000 - вращение производится на двух сложенных вместе руках.

### **Flare (флайер)**

Элемент, заимствованный из спортивной гимнастики (даласал). Вращение ногами, стоя руками на полу с поочередным "выбрасыванием" одной из ног вперед, при этом не касаясь ногами пола.

### **Airtwist (эйртвист)**

Самый сложный элемент нижнего брейка. Человек, выполняющий элемент находится в стойке на руках, совершает махи ногами и за счет махов крутится и подпрыгивает на руках.

### **Track (трэк)**

Вращение вокруг своей оси, касаясь пола только головой и отталкиваясь только руками или иногда локтями.

### **Swipes (свайпс)**

Вращение тела на 360 градусов вокруг горизонтальной оси.

### **Floats (флотс)**

Вращения тела параллельно полу, при этом вес тела держится только на руках, а ноги пола не касаются. Floats включает в себя такие элементы как Turtle и UFO.

### **Turtle (тартл)**

В русскоязычном варианте: черепаха. Горизонтальное вращение тела на согнутых руках.

### **UFO (ю.эф.оу)**

Turtle, только без упора локтей в живот. Ноги остаются в том же положении, а руки выпрямлены.

### **Handglide (хэндглайд)**

Вращение на одной руке. Вес тела балансируется на одной руке, которая локтем упирается в живот, а свободной рукой можно отталкиваться.

### **Spin (спин)**

Различные вращения, например - Backspin, Windmill и т.д.

### **Worm (ворм)**

В русскоязычном варианте: червячок. Волна, создаваемая всем телом в положении лежа.

### **Outburst (аутбуст)**

В русскоязычном варианте: фляг. Базовый акробатический элемент. Представляет собой прыжок назад с ног на руки и с рук на ноги.

### **Backflip(бэкфлип)**

Базовый акробатический элемент. Сальто назад с места.

### **Lemming (лемминг)**

Базовый акробатический элемент. Заднее сальто в воздухе с разбега вперед.

### **Twist(твист)**

Базовый акробатический элемент. Твист - сальто в воздухе с полувинтом вокруг своей оси.

### **Bagdad(багдад)**

Базовый акробатический элемент. Сальто боком, или его еще называют арабским сальто.

### **Somersault (самерсалт)**

В русскоязычном варианте: “суицид”. Это маховое недоделанное сальто назад или вперед с места. Выглядит, как сальто вперед или назад, но приземляетесь не на ноги, а на спину или на живот.

## **Комплекс для укрепления мышц спины**

### **Упражнение №1**

В лежачем положении на спине поочередно приподнимайте одну ногу затем вторую на высоту 15-20 см от пола. При этом старайтесь удерживать ее в таком положении как можно больше времени.

### **Упражнение №2**

Лежа на спине, приподнимайте согнутые обе ноги в коленях одновременно. Старайтесь зафиксировать их в таком положении как можно дольше до появления сильной усталости. После короткого отдыха повторите это упражнение еще несколько раз.

### **Упражнение №3**

Также выполняется лежа на спине. Согните в коленях обе ноги и делайте наклоны ними вправо и влево, а голова в это момент должна быть повернута в противоположную сторону.

### **Упражнение №4**

В исходной позиции постарайтесь обхватить левое колено правой рукой и стараться подтягивать его на себя. Постараться зафиксироваться в таком положении некоторое время. И те же самые действия проделать с правым коленом левой рукой.

### **Упражнение №5**

И.п. лежа на животе руки подняты вверх на счет 1-4 руки согнуть в локтях, корпус приподнять от пола, задержаться в этой позиции;

На 5-8 приподнять корпус чуть выше

Расслабить спину, перейти в и.п. , повторить 10-12 раз.

## **Упражнение №6**

И.п. лежа на животе руки подняты вверх на счет 1-2 приподнять правую руку и левую ногу, на 3-4 вернуться в и.п.

На счет 5-6 приподнять левую руку и правую ногу, на 7-8 вернуться в и.п.

Упражнение выполнять без резких движений, плавно, в медленном темпе. При возвращении в и.п. руку и ногу не бросать на пол, а плавно опускать. Повторить 10-12 раз.

## **Упражнение №7**

Упражнение «кобра» + «поза младенца»

На счет 1-4 принять позу «кобры», сделать глубокий вдох (лежа на животе опираемся на руки, руки выпрямляем, прогибаемся в поясничном отделе, макушкой тянемся к потолку)

На счет 5-8 плавно переходим в «позу младенца» (таз подаем назад, садимся на пятки лбом касаемся пола, руки находятся на том же месте как и в предыдущем положении), мышцы спины растягиваем и расслабляем, делаем выдох. Повторить 6-10 раз. Все движения делаем плавно, амплитуда максимальная

## **Комплекс для укрепления мышц живота**

### **1. Пресс-бабочка**

Лечь на спину, согни ноги в коленях и разведи ноги в стороны, держи стопы вместе, а руки за головой. Не сгибая спину, немного приподними корпус и задержись в таком положении на пару секунд. Опустись в исходное положение. Повтори упражнение 10 раз.

### **2. Упражнение для косых мышц живота**

Лечь на спину, согни ноги в коленях, руки вдоль пола. Немного приподними корпус тела и тянись вперед то левой рукой, то правой. Голова и шея должны оставаться на одной линии, а нижняя часть спины — прижатой к полу. Повтори по 15 раз на каждую сторону.

### **3. Планка**

В этом комплексе упражнений делай планку так: 10 подходов по 3 секунды.

Средний уровень

#### 4. Тянемся к носочкам

Лечь на спину, подними ноги и тянись руками к носочкам. При этом спину и ноги не сгибай. С тебя 2 подхода по 15 повторений.

#### 5. Велосипед

В положении лежа немного приподними корпус тела, руки за голову, спина ровная. Коснись локтем правой руки колена левой ноги, и наоборот. Повторяй упражнение в каждую сторону по 15 раз. Сделай 2 подхода.

#### 6. Ноги по сторонам

Лечь на спину, руки в стороны, ноги вверх. Не отрывая корпус от пола, опусти ровные ноги в правую сторону, а затем в левую. Сделай 2 подхода по 15 раз в каждую сторону.

### Комплекс для укрепления мышц рук, груди

**1 Наилучший простой вариант отжиманий.**

И.п.— сидя на бедрах, руки на полу чуть шире плеч.

Пальцы рук направлены вперед (мышцы рук); пальцы рук направлены в стороны (мышцы рук и груди); пальцы рук направлены друг на друга (мышцы рук и груди); ладони стоят рядом друг с другом (большие пальцы соприкасаются), пальцы направлены вперед (трицепс).

Сгибать и разгибать руки. Повторить 10—20 раз.

Обязательно нужно сесть на другое бедро и повторить все упражнения, так как в данном исходном положении на одну руку приходится несколько больше нагрузки, чем на другую.

**2. Второй по сложности вариант отжиманий рекомендуется среднестатистическому человеку.**

И. п. — упор стоя на коленях, руки на ширине плеч или немного шире. Пальцы рук направлены вперед, руки чуть уже ширины плеч, при сгибании обязательно локти



прижимать к туловищу (трицепс); пальцы рук направлены в стороны (мышцы рук и груди); пальцы рук направлены друг на друга (мышцы рук и груди). Сгибать и разгибать руки. Повторить 10—20 раз. Можно выполнять отжимания на 4 счета: «раз» — согнуть руки до половины возможной амплитуды, зафиксировать положение; «два» — согнуть руки до максимального значения, зафиксировать положение; «три» — выпрямить руки до половины возможной амплитуды, зафиксировать положение; «четыре» — полностью выпрямить руки.

**3. Самый сложный вариант отжиманий рекомендуется только очень подготовленным людям, с сильными мышцами рук.**

И. п. — упор лежа, руки на ширине плеч или немного шире. Пальцы рук направлены вперед, руки чуть уже ширины плеч, при сгибании обязательно локти прижимать к туловищу; пальцы рук направлены в стороны (мышцы рук и груди); пальцы рук направлены друг на друга (мышцы рук и груди). Сгибать и разгибать руки. Повторить 5—15 раз.

4. И.п.— сидя по-турецки, плечи расправлены, локти подняты до горизонтального положения, ладони вместе, прямые пальцы направлены вверх.

Медленно давите ладонями друг на друга. Задержитесь в этом положении на 15—30 секунд. Расслабьте мышцы груди и рук. Повторите 4—5 раз. (Мышцы груди). Аналогичное упражнение можно повторить, когда руки подняты чуть выше головы, или когда руки ниже данного уровня и пальцы направлены вниз.

5. И.п.— сидя по-турецки, плечи расправлены, локти подняты до горизонтального положения, основание одной ладони давит на основание другой, пальцы согнуты и направлены в разные стороны.

Медленно давите ладонями друг на друга. Задержитесь в этом положении на 15—30 секунд. Расслабьте мышцы груди и рук. Повторите 4—5 раз. (Мышцы груди). Давить ладонями друг на друга можно без остановок и попеременно (2—3 секунды сильное напряжение + 2—3 секунды расслабление, локти не опускать и так чередовать 30—60 секунд).

## Упражнения для комплексов дыхательной гимнастики

### «Ладощки»

И.п. – стойка прямо, согнуть руки в локтях (локти вниз), показать ладони зрителю. Одновременно с вдохом сжимать ладони в кулак (хватательное движение). Подряд 4 резких вдоха. Руки опустить 3-4 секунды отдых, снова 4 вдоха – пауза.  
*24 раза по 4 вдоха (5-10 секунд).*

### «Погончики»

И.п. – стойка прямо, кулаки к животу на уровне пояса. Вдох – руки резко вниз, затем вернуть в исходное положение. Плечи расслаблены.  
*12 раз по 8 вдохов, пауза 3-4 секунды.*

### «Насос»

И.п. – стойка прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища. Легкий наклон, руки к полу и одновременно вдох во второй половине наклона. Вдох должен кончиться вместе с наклоном. Слегка приподняться, но не выпрямляться и снова наклон и вдох «с пола». Спина круглая, голова опущена.  
*12 раз по 8 вдохов, стоя и сидя.*

### Ограничения:

При травмах головы, позвоночника, многолетнем радикулите, остеохондрозах, повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении, при камнях в почках, в печени и мочевом пузыре не наклоняться низко.

### «Кошка»

И.п. – стойка прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища. Сделать танцевальное приседание с поворотом вправо – вдох. Затем то же влево. Приседание легкое, пружинистое, не глубокое. Руками хватательное движение на уровне пояса.  
*12 раз по 8 вдохов (сидя на стуле, лежа в постели).*

### «Обними плечи»

И.п. – стойка прямо, руки согнуты в локтях на уровне плеч. Бросать руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. При «объятии» вдох. Руки параллельно (не менять их). Руки широко не разводить и не напрягать.

*12 раз по 8 вдохов.*

#### *Ограничения:*

При ишемии, врожденных пороках сердца, после инфаркта (в первую неделю тренировок) это упражнение не делать. В тяжелом состоянии делать не 8, а 4 или 2 вдоха с паузой 3-5 секунд.

### «Большой маятник»

И.п. – стойка прямо, ноги чуть уже плеч. Наклон вперед, руки к полу – вдох. Сразу без остановки (слегка прогнувшись в пояснице) наклон назад – руки обнимают плечи – вдох.

*12 раз по 8 вдохов (сидя).*

#### *Ограничения:*

При травмах позвоночника, остеохондрозах, смещении межпозвоночных дисков ограничивать движение.

Только хорошо освоив первые шесть упражнений, можно переходить к остальным (добавлять каждый день по одному упражнению).

### «Поворот головы» (вправо – влево)

И.п. – стоя прямо, ноги уже плеч. Повернуть голову вправо – вдох, затем влево – вдох. Посередине голову не останавливать, шею не напрягать, вдох не тянуть.

*12 раз по 8 вдохов (сидя, лежа).*

### «Маятник головой» (вниз – вверх)

И.п. – стоя прямо, ноги уже плеч. Опустить голову вниз (посмотреть на пол)-вдох, поднять голову вверх (посмотреть на потолок) – вдох.

*12 раз по 8 вдохов (сидя).*

*Ограничения:*

Остеохондроз, травмы головы, вегетососудистая дистония, эпилепсия, повышенное артериальное, внутричерепное давление.

«Перекаты»

А). И. п. – стойка левая нога впереди, правая сзади. Тяжесть тела на левой ноге; нога и корпус прямые. Правая нога согнута в колене, отставлена назад на носок, чтобы не потерять равновесие.

Выполнить легкое танцевальное приседание на левой ноге (нога слегка сгибается в колене) одновременно короткий вдох. Затем сразу же перенести тяжесть тела на правую ногу (корпус прямой) и тоже на ней присесть с одновременным вдохом (левая чуть согнута, на нее не опираться) и т.д.

После каждого приседания нога мгновенно выпрямляется, и только после этого идет перекаат на другую ногу.

Б). И.п. с точностью до наоборот.

*12 раз по 8 вдохов.*

«Шаги»

А). Передний шаг (рок – н – ролл).

И.п. – стоя прямо, ноги чуть уже плеч. Поднять левую ногу, согнуть в колене, вверх до уровня живота, носок тянуть вниз, на правой легкое танцевальное приседание – вдох – и.п. поднять вверх правую ногу.

Можно одновременно с приседанием делать легкое встречное движение кистей рук на уровне пояса.

*8 раз по 8 вдохов.*

*Ограничения:*

Заболевания сердечно – сосудистой системы – не поднимать ноги высоко.

Травмы ног, тромбофлебиты – очень осторожно поднимая ноги.

Б). Задний шаг.

И.п. – то же.

Отвести левую ногу назад, хлопая себя пяткой по ягодицам, на правой приседаем – вдох – и.п. – отвести правую ногу, согнутую в колене, на левой приседаем.

*4 раза по 8 вдохов (сидя).*

### **Начальная акробатика**

Акробатика представляет собой комплекс упражнений, включающий шпагаты, стойки, кувырки. Все они требуют хорошей растяжки и натренированных мышц, которые не будут травмированы резкими движениями. Перед занятиями акробатикой важно хорошо потянуть мышцы всего тела, что включается в разминку.

### **Разминка шеи**

Выполняйте круговые движения шеей сначала в одну, затем в другую сторону. Потом выполняйте наклоны головы вперед-назад и вправо-влево.

### **Разминка рук и плечевого пояса**

- Опустите руки вниз, сжав в кулаки, затем начинайте совершать махи назад поочередно каждой рукой – одна рука должна быть поднята, другая опущена.
- Согните руки в локтях, поместите ладони на уровне груди. Оттягивайте локти назад, поочередно то согнутыми, то разогнутыми руками
- Опустите руки вниз и начинайте двигать плечами, совершая круговые движения сначала вперед, затем назад.

### **Разминка торса**

- Ноги поставьте на ширину плеч, руки на пояс. Уверенными, но осторожными движениями разворачивайте торс то в одну, то в другую сторону.
- Соедините стопы и рывкообразными движениями потянитесь руками, стараясь коснуться пальцами стоп, затем вернитесь в исходное положение.

- Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Прогибаясь в левую сторону, тянитесь правой рукой влево, занеся ее над головой. Потянитесь три раза, затем вернитесь в исходное положение и сделайте то же самое в другую сторону.
- Поставьте ноги вместе, согните одну ногу в колене и обхватите ладонью стопу сзади. Усилием старайтесь прижать ее к ягодице, затем так же с другой ногой.
- В завершение встаньте на мыски, руки вытяните вверх и с усилием потянитесь вверх, потом вернитесь в исходное положение.

Каждое упражнение в разминке повторяется 10-15 раз на каждую сторону.

### **Базовые акробатические упражнения**

- Шпагат

Сесть на шпагат нелегко, но многим это удастся после долгих планомерных растяжек мышц. Садиться на шпагат сразу нельзя, иначе травмы с разрывами не избежать. Мышцы обязательно должны быть разогреты. Встаньте одной ногой на колено, другую согните под прямым углом. Опираясь на ладони, вытягивайте ногу, на которой стоите, назад, совершая пружинистые движения, одновременно с этим медленно разгибайте другую ногу. Вполне вероятно, что с первого раза вы на шпагат так и не сядете – и не нужно. Продвигайтесь вперед с каждым новым занятием.

- Кувырки и перекаты

Сядьте прямо, ноги широко расставьте и обхватите ладонями область под коленями. Зафиксируйте тело в этом положении. Отклоняйтесь назад на одну сторону, опрокидываясь на один бок, ноги держите обхваченными руками. Затем перекатывайтесь с бока на спину и на другой бок, сохраняя жесткую фиксацию позы, возвращаясь в исходное положение сидя.

Другой кувырок, привычный с детства. Он требует осторожности, потому что можно повредить шею. Если не уверены в этом упражнении для себя, не делайте его. Встаньте прямо, затем согнитесь, поставьте ладони на пол перед собой, колени

намного согните. Медленно и очень аккуратно сгибайте шею таким образом, чтобы область лопаток при движении тела вперед соприкасалась с полом. Совершайте кувырок и постарайтесь зафиксироваться в положении на спине. Затем резким рывком вперед постарайтесь вернуться в положение сидя, когда стопы плотно прижаты к полу.

Кувырок назад – тоже знакомый с детства кульбит. Сядьте на пол, согните ноги и прижмите их к груди. Осторожным рывком толкайте себя назад, запрокидывая обе ноги над собой через голову. При хорошей гибкости это упражнение можно делать до конца толкнув ноги назад, принимая положение на четвереньках.

- «Мостик»

Для выполнения «мостика» нужно подготовить мышцы пресса. Это легко сделать, если лечь на живот, прижав ладони к полу на уровне груди, затем, опираясь на них, отрывать туловище от пола фиксируя его на несколько секунд в этом положении.

«Мостик» легче всего сделать при помощи гимнастического шара, на который нужно лечь спиной, когда стопы и ладони служат опорой по обе его стороны. В положении «мостик» можно оставаться от нескольких секунд до пары минут, тогда мышцы пресса хорошо проработаются.

- Стойка

Стойка на голове и на руках - одно из сложнейших достижений для обывателя, далекого от профессионального или любительского спорта. Самая простая стойка известна под названием «березка». Для ее выполнения надо сесть на пол, вытянув ноги, затем, резко поменять положение тела, при котором опора приходится на верхнюю часть спины, а ноги вытягиваются в вертикальную позицию. Поясница поддерживается руками. Новичкам в акробатике для выполнения стойки может понадобиться помощь друга и стена, на которой можно зафиксироваться.

После выполнения всех акробатических движений нужна завершающая растяжка мышц.

Сядьте на пол, вытянув ноги перед собой, и хорошенько потянитесь всем телом вперед, затем расставьте ноги и потянитесь в каждую сторону, стараясь рукой захватить стопу.

Противопоказаниями к занятиям акробатикой могут служить те же самые состояния, которые препятствуют любой другой физической активности. Это нарушения работы центральной и периферической нервной системы, заболевания сердечно-сосудистой системы, болезни опорно-двигательного аппарата. Для них вместе с врачом и тренером можно подобрать адаптированные щадящие режимы тренировок. При большой избыточной массе тела также не следует бросаться в мир акробатических этюдов.

### **Упражнения для комплексов дыхательной гимнастики**

#### **«Ладони»**

И.п. – стойка прямо, согнуть руки в локтях (локти вниз), показать ладони зрителю. Одновременно с вдохом сжимать ладони в кулак (хватательное движение). Подряд 4 резких вдоха. Руки опустить 3-4 секунды отдых, снова 4 вдоха – пауза.  
*24 раза по 4 вдоха (5-10 секунд).*

#### **«Погончики»**

И.п. – стойка прямо, кулаки к животу на уровне пояса. Вдох – руки резко вниз, затем вернуть в исходное положение. Плечи расслаблены.  
*12 раз по 8 вдохов, пауза 3-4 секунды.*

#### **«Насос»**

И.п. – стойка прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища. Легкий наклон, руки к полу и одновременно вдох во второй половине наклона. Вдох должен кончиться вместе с наклоном. Слегка приподняться, но не выпрямляться и снова наклон и вдох «с пола». Спина круглая, голова опущена.  
*12 раз по 8 вдохов, стоя и сидя.*  
*Ограничения:*



При травмах головы, позвоночника, многолетнем радикулите, остеохондрозах, повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении, при камнях в почках, в печени и мочевом пузыре не наклоняться низко.

#### «Кошка»

И.п. – стойка прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища.

Сделать танцевальное приседание с поворотом вправо – вдох. Затем то же влево.

Приседание легкое, пружинистое, не глубокое. Руками хватательное движение на уровне пояса.

*12 раз по 8 вдохов (сидя на стуле, лежа в постели).*

#### «Обними плечи»

И.п. – стойка прямо, руки согнуты в локтях на уровне плеч. Бросать руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. При «объятии» вдох. Руки параллельно (не менять их). Руки широко не разводить и не напрягать.

*12 раз по 8 вдохов.*

#### Ограничения:

При ишемии, врожденных пороках сердца, после инфаркта (в первую неделю тренировок) это упражнение не делать. В тяжелом состоянии делать не 8, а 4 или 2 вдоха с паузой 3-5 секунд.

#### «Большой маятник»

И.п. – стойка прямо, ноги чуть уже плеч. Наклон вперед, руки к полу – вдох. Сразу без остановки (слегка прогнувшись в пояснице) наклон назад – руки обнимают плечи – вдох.

*12 раз по 8 вдохов (сидя).*

#### Ограничения:

При травмах позвоночника, остеохондрозах, смещении межпозвоночных дисков ограничивать движение.

Только хорошо освоив первые шесть упражнений, можно переходить к остальным (добавлять каждый день по одному упражнению).

#### «Поворот головы» (вправо – влево)

И.п. – стоя прямо, ноги уже плеч. Повернуть голову вправо – вдох, затем влево – вдох. Посередине голову не останавливать, шею не напрягать, вдох не тянуть.

*12 раз по 8 вдохов (сидя, лежа).*

#### «Маятник головой» (вниз – вверх)

И.п. – стоя прямо, ноги уже плеч. Опустить голову вниз (посмотреть на пол) – вдох, поднять голову вверх (посмотреть на потолок) – вдох.

*12 раз по 8 вдохов (сидя).*

#### Ограничения:

Остеохондроз, травмы головы, вегетососудистая дистония, эпилепсия, повышенное артериальное, внутричерепное давление.

#### «Перекаты»

А). И. п. – стойка левая нога впереди, правая сзади. Тяжесть тела на левой ноге; нога и корпус прямые. Правая нога согнута в колене, отставлена назад на носок, чтобы не потерять равновесие.

Выполнить легкое танцевальное приседание на левой ноге (нога слегка сгибается в колене) одновременно короткий вдох. Затем сразу же перенести тяжесть тела на правую ногу (корпус прямой) и тоже на ней присесть с одновременным вдохом (левая чуть согнута, на нее не опираться) и т.д.

После каждого приседания нога мгновенно выпрямляется, и только после этого идет перекаат на другую ногу.

Б). И.п. с точностью до наоборот.

*12 раз по 8 вдохов.*

#### «Шаги»

А). Передний шаг (рок – н – ролл).

И.п. – стоя прямо, ноги чуть уже плеч. Поднять левую ногу, согнуть в колене, вверх до уровня живота, носок тянуть вниз, на правой легкое танцевальное приседание – вдох – и.п. поднять вверх правую ногу.

Можно одновременно с приседанием делать легкое встречное движение кистей рук на уровне пояса.

*8 раз по 8 вдохов.*

*Ограничения:*

Заболевания сердечно – сосудистой системы – не поднимать ноги высоко.

Травмы ног, тромбофлебиты – очень осторожно поднимая ноги.

Б). Задний шаг.

И.п. – то же.

Отвести левую ногу назад, хлопая себя пяткой по ягодицам, на правой приседаем – вдох – и.п. – отвести правую ногу, согнутую в колене, на левой приседаем.

*4 раза по 8 вдохов (сидя).*

### Карта самоанализа учащегося №1

#### *Что я умею и не умею?*

Лучше всего я умею	Я не очень хорошо умею	Больше всего я хочу научиться	Вот что мне нужно для этого

### Карта самоанализа № 2

#### *Что я знаю и не знаю?*

Лучше всего Я знаю.	Я не очень хорошо знаю.	Больше всего мне хотелось бы узнать.

### Анкета для учащихся

Внимательно прочитай вопрос и предлагаемые варианты ответов, подумай, выбери один из ответов и обведи кружком букву рядом с твоим ответом. Если тебе не понятен вопрос, попроси помощи у инструктора.

#### **1. Насколько интересно тебе было на сегодняшнем занятии?**

- а) Очень интересно
- б) Интересно частично
- в) Большею частью интересно
- г) Неинтересно вообще

#### **2. Как ты считаешь, то, что ты сегодня узнал (а), понял(а), чему научился (лась), пригодится тебе на занятиях в школе, в жизни?**

- а) Пригодится полностью
- б) Возможно, пригодится, точно не знаю

- в) Большею частью не пригодится
- г) Не пригодится вообще

**3. Насколько понятно и доступно педагог объяснил сегодня то новое, что ты узнал(а)?**

- а) Полностью понятно и доступно
- б) Не всегда понятно и доступно
- в) Почти совсем непонятно и недоступно
- г) Совсем непонятно и недоступно

**4. Когда тебе было особенно интересно?**

- а) В начале занятия (когда педагог знакомил с темой занятия, проверял нашу готовность к занятию)
- б) В середине занятия (изучение нового, практическая работа)
- в) В конце занятия (подведение итогов занятия)

**5. Легко ли тебе было общаться с педагогом и другими учащимися на данном занятии?**

- а) Легче, чем обычно
- б) Легко, впрочем, как всегда
- в) Труднее, чем всегда
- г) Очень трудно

**6. Что тебе хотелось бы сказать о сегодняшнем занятии, что добавить, изменить?**

---

---

## **АНКЕТА**

### **для определения удовлетворенности образовательной средой в творческом объединении**

1. Тебе нравится в объединении по интересам «Брей-данс» или не очень?

- нравится (1)
- не очень (2)
- не нравится (3)

2. Ты с радостью идешь на занятия или тебе часто хочется остаться дома?

- чаще хочется остаться дома (1)
- бывает по-разному (2)
- иду с радостью (3)

3. Если бы руководитель сказал, что завтра не обязательно всем приходить на занятия, желающим можно остаться дома, ты пошел бы на занятие или остался бы дома?

- не знаю (2)
- остался бы дома (1)
- пошел бы на занятие (3)

4. Тебе нравится, когда отменяют занятия?

- не нравится (3)
- бывает по-разному (2)
- нравится (1)

5. Ты хотел бы, чтобы тебе не задавали домашних заданий?

- хотел бы (1)
- не хотел бы (3)
- не знаю (1)

6. Ты хотел бы, чтобы в кружке (объединении) не было бы никакой учебы, а можно было бы просто пообщаться?

- не знаю (1)
- не хотел бы (3)
- хотел бы (2)

7. Ты часто разговариваешь о занятиях в кружке (объединении) с родителями?

- часто (3)
- редко (2)
- не разговариваю (1)

8. Ты хотел бы, чтобы у тебя был менее строгий педагог?

- точно не знаю (2)
- хотел бы (3)
- не хотел бы (1)

9. У тебя в группе (коллективе) много друзей?

- мало (2)
- много (3)
- нет друзей (1)

10. Тебе нравятся ребята, учащиеся вместе с тобой?

- нравятся (3)
- не очень (2)
- не нравятся (1)

### *ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА*

Результат высчитывается по сумме всех баллов.

25 - 30 баллов, характеризуются высоким уровнем адаптации

20 - 24 балла характерны для средней нормы

15 - 19 баллов указывают на внешнюю мотивацию

10 - 14 баллов свидетельствуют о низкой мотивации

ниже 10 баллов — о негативном отношении к учреждению, дезадаптации

**АНКЕТА ПО ОЦЕНКЕ  
ОТНОШЕНИЯ УЧАЩИХСЯ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

**Удовлетворенность учащихся использованием  
здоровьесберегающих технологий на занятиях в объединении.**

Уважаемые ребята!

Внимательно прочитайте каждый вопрос, и поставьте галочку в графу ответа соответствующую Вашему мнению.

Заранее благодарим!

№	Опросник	Да	Нет	Затрудняюсь ответить
1.	Мне нравится учреждение дополнительного образования (Дворец), в котором я обучаюсь.			
2.	На занятия хожу с удовольствием.			
3.	Я не испытываю чувства усталости на занятиях.			
4.	Физическая нагрузка на занятиях соответствует моим возможностям.			
5.	Занятия в объединении помогают мне вести здоровый образ жизни.			
6.	Мне интересно участвовать в делах объединения.			
7.	На занятиях я чувствую себя комфортно.			
8.	На занятиях я чувствую себя безопасно.			
9.	На занятиях я испытываю положительные и позитивные эмоции.			
10.	Объединение для меня- место общения с друзьями.			
11.	Занятия положительно влияют на состояние моего здоровья.			



Алгоритм оценки удовлетворенности:

Подсчитывается количество ответов в графе «Да», и определяется:

3-4 –низкий уровень удовлетворенности образовательным процессом;

5-8-средний уровень удовлетворенности образовательным процессом;

9-11-высокий уровень удовлетворенности образовательным процессом.

## **АНКЕТА для родителей учащихся (На начало учебного года)**

Ответьте на вопросы анкеты, выбрав подходящий для Вас вариант ответа или дописав свой вариант в пустующей строке.

1. В чем проявляется влияние занятий в объединении на Вашего ребенка?

- приобретение важных для ребенка знаний и умений
  - увлеченность ребенка выбранным занятием
  - стремление к достижению цели
  - подготовка к самостоятельной жизни
  -
- 

2. Как удобнее осуществлять взаимодействие между Вами и педагогом?

- по телефону
- через соцсети
- родительские собрания
- посещение занятий, творческих отчетов

3. В чем может проявляться Ваша помощь в организации учебно-воспитательного процесса?

- поддержка общественных связей
- работа в родительском комитете
- помощь в организации досуговых мероприятий
- выполнение разовых поручений
- материально – техническое обеспечение

**СПАСИБО!**

## **Анкета для родителей (Оценка качества образовательного процесса)**

*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, кружков, секций, 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, кружков,	5	4	3	2	0

*Далее отметьте выбранный вариант ответа любым знаком, например*

*✓*

### **5. Выдали 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***

## **Программа воспитания**

### **1. Пояснительная записка**

#### ***Общая характеристика***

В современных российских условиях наблюдается заметное усиление внимания государственных органов к воспитанию детей и молодежи, о чем гласит указ президента о внесении изменений в Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания учащихся.

Программа воспитания (далее – Программа) разработана на основе базовых национальных ценностей Российского общества: патриотизм, социальная солидарность, гражданственность, семья, здоровье, творчество и труд, наука, искусство, природа, человечество, развитие и направлена на воспитание компетентного гражданина России, принимающего судьбу Отечества как свою личную, осознающего ответственность за настоящее и будущее своей страны.

Воспитательная работа с учащимися осуществляется в процессе подготовки и участия в конкурсах, организационно-массовых и воспитательных мероприятиях, акциях, концертах, танцевальных баттлах и др.

#### ***Нормативные документы, регламентирующие воспитательную деятельность:***

1. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р). В этом документе подробно и четко написаны приоритетные цели и задачи, направления воспитательной деятельности.
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.

### **Целеполагание Программы.**

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

**Задачи:**

1. Формировать у учащихся трудовые универсальные качества, внутреннюю потребность и готовность к сознательному и самостоятельному профессиональному выбору.
2. Формировать у учащихся гражданскую идентичность, воспитывая чувство гордости и глубокого уважения к своей Родине, героям Отечества и их подвигам.  
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.
3. Формировать высоконравственные взгляды на семейные ценности.
4. Формировать внутреннюю потребность личности в здоровом образе жизни.
5. Способствовать формированию экологической культуры и экологического сознания учащихся.
6. Формировать правовую грамотность подрастающего поколения.

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы. Каждое из них представлено в соответствующих модулях воспитания и реализуется через план культурно – развлекательных воспитательных мероприятий, утвержденный на текущий учебный год.

### **Модули Программы.**

Модуль «Духовно-нравственное воспитание».

Модуль «Профориентация».

Модуль «Семейные ценности».

Модуль «Здоровый образ жизни».

Модуль «Экологическая культура».

Модуль «Гражданско – патриотическое воспитание».

Модуль «Правовое воспитание».

## 2.Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление	Мероприятие	Планируемый результат	Участники	Срок выполнения	Отчет о проделанной работе
<b>Сентябрь</b>						
1.	Гражданско-патриотическое воспитание	«День солидарности в борьбе с терроризмом». Беседа «Урок Мира и Памяти».	Проявляют негативное отношение к терроризму, чувство доброты, сострадания, милосердия.	Учащиеся, ПДО Лопатин К.А.	03.09.2022	
2.	Правовое воспитание	Беседа «Правила безопасного поведения на дорогах».	Сформированы навыки безопасного поведения на дороге; понимание учащимися важности соблюдения правил дорожного движения.	Учащиеся, ПДО Лопатин К.А.	08.09.2022	
3.	Профориентация	Акция «Много профессий хороших и разных».	Представления учащихся о многообразном мире профессий.	Учащиеся, ПДО Лопатин К.А., ПО Исакова Ю.М.		
4.	Здоровый образ жизни	Беседа «Всемирный день туризма».	Представление о туризме, как активном виде отдыха.	ПДО Лопатин К.А., ПО Бахмутова Е.С., учащиеся.	27.09.2022	
<b>Октябрь</b>						
5.	Духовно-нравственное воспитание.	«Международный День пожилых людей» Беседа «Спешите делать добро».	Уважительное отношение к людям преклонного возраста.	Учащиеся, ПДО Лопатин К.А.	03.10.2022	
6.	Духовно-нравственное воспитание	Акция «Миска добра». Посильная помощь Муниципальному приюту для бездомных животных.	Проявляют заботливое отношение к животным.	Учащиеся, ПДО Лопатин К.А., родители, ПО Загоровская А.Б.	В течение месяца	
7.	Здоровый образ жизни	Игровая программа «Всероссийский день ходьбы».	Понимание учащимися об активном образе жизни, его влиянии на здоровье человека.	Учащиеся, ПДО Лопатин К.А.	08.10.2022	



8.	Гражданско-патриотическое воспитание. Профориентация	Беседа: «День основания Российского военно-морского флота».	Владеют знаниями об истории создания ВМФ в России, о службе в ВМФ РФ.	Учащиеся, ПДО Лопатин К.А.	30.10.2022	
<b>Ноябрь</b>						
9.	Гражданско-патриотическое воспитание.	День народного единства. Беседа «В дружбе - сила!».	Понимание учащимися силы единства и сплочения, дружбы людей.	Учащиеся, ПДО Лопатин К.А.	04.11.2022	
10.	Гражданско-патриотическое воспитание	Беседа. День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России.	Уважительное отношение к памяти погибших сотрудников МВД, понимание о значимости профессии, осознание собственного долга по защите прав населения.	Учащиеся, ПДО Лопатин К.А.	08.11.2022	
11.	Правовое воспитание	Беседа «Безопасность в сети Интернет».	Соблюдают правила безопасности в сети Интернет.	Учащиеся, ПДО Лопатин К.А.	20. 11.2022	
12.	Духовно-нравственное воспитание	«День матери». Видеопослание мамам «С любовью».	Уважительное отношение к матери, понимание ее заботы о детях, о семье.	Учащиеся, родители, ПДО Лопатин К.А.		
<b>Декабрь</b>						
13.	Здоровый образ жизни	Всероссийская акция «Всемирный День Борьбы со СПИДом».	Привлечено внимание учащихся к проблеме ВИЧ-инфекции, сформированы навыки здорового образа жизни.	ПО Бахмутова Е.С., учащиеся, ПДО Лопатин К.А.	01.12.2022	
14.	Гражданско-патриотическое воспитание	Беседа «День Героев Отечества».	Знание учащимися Героев своего Отечества. Почитание их подвигов. Проявление патриотического сознания, верности Отечеству.	Учащиеся, ПДО Лопатин К.А.	09.12.2022	
15.	Здоровый образ жизни. Правовое воспитание.	Беседа об осторожном обращении с пиротехникой.	Привлечено внимание учащихся к безопасности использования пиротехники.	Учащиеся, ПДО Лопатин К.А.	20.12.2022	
16.	Правовое воспитание	Беседа с сотрудником ОПДН на тему: «Правонарушения в новогодние праздники»	Привлечено внимание учащихся к последствиям правонарушений среди подростков.	ПО Мотуз Д.Т., учащиеся, ПДО Лопатин К.А.		
<b>Январь</b>						

17.	Правовое воспитание	Беседа «Зимняя дорога».	Соблюдение правил безопасного поведения на улицах и дорогах города.	Учащиеся, ПДО Лопатин К.А.	15.12.2022	
18.	Семейные ценности	Беседа: «Мое родословное дерево».	Проявляют интерес к истории своей семьи, ее семейного древа.	Учащиеся, родители, ПДО Лопатин К.А.	15.01.2023	
19.	Гражданско-патриотическое воспитание	Беседа: День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады.	Знание исторических событий своей Родины, подвигів своих Героев. Чувство гордости за свое Отечество.	Учащиеся, ПДО Лопатин К.А.	28.01.2023	
<b>Февраль</b>						
20.	Гражданско-патриотическое воспитание	Беседа «День Защитника Отечества».	Знание истории и традиций 23 февраля. Чувство гордости за армию РФ, за свою страну.	Учащиеся, ПДО Лопатин К.А.	22.02.2023	
21.	Гражданско-патриотическое воспитание	Экскурсия в исторический музей МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты.	Интерес учащихся к истории ВОВ, воспитано чувство патриотизма.	ПДО Лопатин К.А., учащиеся, ПО Чусовитин А.В.		
22.	Здоровый образ жизни	Беседа «Всемирный день борьбы против рака».	Привлечено внимание учащихся к страданиям всех тех, кто стал жертвой ракового заболевания, проявление учащимися чувства милосердия ко всем, кто страдает от недугов.	ПДО Лопатин К.А., учащиеся, ПО Бахмутова Е.С.,		
<b>Март</b>						
23.	Экологическая культура	Кэт-шоу и дог-шоу	Воспитано бережное и ответственное отношение к домашним животным.	ПДО Лопатин К.А., учащиеся, родители, ПО Зиннатуллина С.А.,		
24.	Духовно-нравственное воспитание.	Беседа «Международный женский день».	Уважительное отношение к женщине.	Учащиеся, ПДО Лопатин К.А.	07.03.2023	
25.	Правовое воспитание.	Игра «Права ребёнка»	Владеют знаниями своих прав и обязанностей.	ПДО Лопатин К.А., ПО Мотуз Д.Т., учащиеся.		
<b>Апрель</b>						
26.	Профориентация.	Игра - конкурс «Тропинка в мир профессий».	Представления учащихся о многообразном мире профессий, помощь в выборе жизненного пути.	ПДО Лопатин К.А., ПО Исхакова Ю.М., учащиеся.		

27.	Гражданско-патриотическое воспитание.	Просмотр видеосюжета «День космонавтики».	Чувство гордости за свою страну, уважения к ее Героям	Учащиеся, ПДО Лопатин К.А.	12.04.2023	
28.	Духовно-нравственное воспитание. Семейные ценности.	«День танца». Мастер-класс для родителей «Точка смысла».	Понимание учащимися значимости единения семьи, партнёрские отношения учащихся с родителями.	Учащиеся, ПДО Лопатин К.А., родители.	29.04.2023	
29.	Здоровый образ жизни.	Фестиваль ГТО.	Потребность учащихся в активном здоровом образе жизни.	ПДО Лопатин К.А., ПО Бахмутова Е.С., учащиеся, родители		
<b>Май</b>						
30.	Гражданско-патриотическое воспитание.	День Победы. Участие в акциях «Георгиевская лента», «Парад Победы», «Бессмертный полк», «Ветеран живет рядом».	Знание исторических событий ВОВ, уважение к доблести русских солдат, почитание их подвигов.	Чусовитин А.В., учащиеся, Лопатин К.А., родители.	05.05.2023 - 09.05.2023	
31.	Здоровый образ жизни.	Беседа «Правила безопасного поведения в период летних каникул»	Сформированы навыки безопасного поведения в период летних каникул.	Учащиеся, ПДО Лопатин К.А.	15.05.2023	
32.	Здоровый образ жизни.	Беседа к Всемирному дню без табака «Влияние никотина на организм человека».	Привлечено внимание учащихся к проблеме курения. Осознание вреда курения на организм человека. Осознанное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.	учащиеся, ПДО Лопатин К.А.	20.05.2023	

## **Методика диагностики личностного развития учащихся**

**(7 лет – 10 лет)**

### **Диагностика уровня воспитанности по методике М.И. Шиловой**

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 (см. "Сводный лист диагностики изучения УНВ младших школьников»). Затем средние баллы по всем показателям суммируются. Полученное числовое значение определяет уровень нравственной воспитанности (УНВ) личности учащегося:

**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. Напомним, что управление процессом воспитания предполагает обсуждение и анализ итогов диагностики. Такой анализ необходимо осуществлять на педагогическом консилиуме, на родительском собрании, в индивидуальной беседе с учащимися, коллективно с классом, с группой учащихся, т.е. в разной форме и разными методами.

**Диагностическая программа изучения уровней  
проявления воспитанности младшего школьника**

<b>Основные отношения Показатели воспитанности</b>	<b>Признаки и уровни формирующихся качеств (от 3-го уровня до нулевого уровня)</b>
<b>Отношение к обществу</b>	
<b>1. Патриотизм</b>	
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.
<b>Отношение к умственному труду</b>	
<b>2. Любознательность</b>	
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; 2 - работу на уроке и домашнее задания выполняет внимательно, аккуратно 1- Работу на уроке и домашнее задания выполняет под контролем; 0 - на уроках невнимателен, домашнее задания не выполняет
<b>Отношение к физическому труду</b>	
<b>3. Трудолюбие</b>	
9. Инициативность и творчество в труде	3 - находит полезные дела в классе, школе и организует товарищей на творческий труд; 2 - находит полезные дела в классе, школе, выполняет их с интересом; 1 - участвует в полезных делах в классе, в школе,

	<p>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>
<b>Отношение к людям</b>	
<b>4. Доброта и отзывчивость</b>	
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	<p>3 - сочувствует и помогает слабым, больным, беспомощным и настраивает на это других;</p> <p>2 - сочувствует и помогает слабым, больным;</p> <p>1 - помогает слабым, больным при условии поручения, наличия контроля</p> <p>0 - не отзывчив, иногда жесток</p>
16. Честность в отношениях с товарищами и взрослыми	<p>3 - честен в отношениях с товарищами и взрослыми, не терпит проявления лжи и обмана со стороны других</p> <p>2 - честен в отношениях с товарищами и взрослыми;</p> <p>1 - не всегда честен;</p> <p>0 - нечестен</p>
<b>Отношение к себе</b>	
<b>5. Самодисциплина</b>	
17. Самообладание и сила воли	<p>3 - проявляет самообладание и силу воли в добрых поступках, стремится развивать ее, побуждает к этому</p>

	<p>других; 2 – сам проявляет добрую волю, стремится развивать ее, но безразличен к безволию своих товарищей;</p> <p>1 - развивает волю в организованных взрослыми ситуациях, нередко подчиняясь воле других;</p> <p>0 - силой волей не обладает и не стремится ее развивать.</p>
18. Самоуважение, соблюдение правил культуры поведения	<p>3 - добровольно соблюдает правила культуры поведения, требует этого от других;</p> <p>2 - добровольно соблюдает правила культуры поведения, не заботится о других;</p> <p>1 - нормы, правила поведения соблюдает при наличии контроля;</p> <p>0 - нормы и правила не соблюдает</p>
19. Организованность и пунктуальность	<p>3 - своевременно и качественно выполняет любое дело, требует этого от других;</p> <p>2 - своевременно и качественно выполняет свои дела;</p> <p>1 - при выполнении дел и заданий нуждается в контроле;</p> <p>0 - начатые дела не выполняет</p>
20. Требовательность к себе	<p>3 - требователен к себе и товарищам, стремится проявить себя в хороших делах и поступках;</p> <p>2 - требователен к себе, стремится проявить себя в хороших делах и поступках;</p> <p>1 - не всегда требователен, не стремится проявить себя в хороших делах и поступках;</p> <p>0 - к себе не требователен, проявляет себя в негативных поступках.</p>



## Сводный лист диагностики изучения УНВ младших школьников

Ф.И. уч.	Отношение																		Уровень воспитания в семье	Общий уровень воспитанности	Средний уровень развития отношений
	К обществу						К физическому труду				К людям				К себе						
	Патриотизм			Любознательность			Трудолюбие				Доброта и отзывчивость				Самодисциплина						
	Отношение к родной	Гордость за свою страну	Забота о своей школе	Познавательная активность	Стремление реализовать свои способности	Саморазвитие	Организованность в учении	Инициативность и	Самостоятельность в	Бережное отношение к	Осознание значимости	Уважительное	Дружелюбное отношение	Милосердие	Честность в отношениях	Самоуважение,	Организованность и дисциплина	Требовательность к себе			
1.																					
2.																					
3.																					
4.																					
5.																					
6.																					
7.																					
8.																					
9.																					
10.																					

**Высокий уровень (3-2,5)-** ярко проявляется;

**Хороший уровень (2,4-2,0)-** проявляется;

**Средний уровень (1,9-1,5)-** слабо проявляется;

**Низкий уровень (1,4-1,0)-** низкий уровень.

## **Методика диагностики личностного развития учащихся**

**(11 лет – 16 лет)**

**(методика П.В. Степанова)**

Диагностика проводится в два дня, разделив соответственно опросник пополам.

Каждый из опросников состоит из 91 утверждения, к которым подростки 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**

*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

<b>1</b>	<b>14</b>	<b>27</b>	<b>40</b>	<b>53</b>	<b>66</b>	<b>79</b>
<b>2</b>	<b>15</b>	<b>28</b>	<b>41</b>	<b>54</b>	<b>67</b>	<b>80</b>
<b>3</b>	<b>16</b>	<b>29</b>	<b>42</b>	<b>55</b>	<b>68</b>	<b>81</b>
<b>4</b>	<b>17</b>	<b>30</b>	<b>43</b>	<b>56</b>	<b>69</b>	<b>82</b>
<b>5</b>	<b>18</b>	<b>31</b>	<b>44</b>	<b>57</b>	<b>70</b>	<b>83</b>
<b>6</b>	<b>19</b>	<b>32</b>	<b>45</b>	<b>58</b>	<b>71</b>	<b>84</b>
<b>7</b>	<b>20</b>	<b>33</b>	<b>46</b>	<b>59</b>	<b>72</b>	<b>85</b>
<b>8</b>	<b>21</b>	<b>34</b>	<b>47</b>	<b>60</b>	<b>73</b>	<b>86</b>

<b>9</b>	<b>22</b>	<b>35</b>	<b>48</b>	<b>61</b>	<b>74</b>	<b>87</b>
<b>10</b>	<b>23</b>	<b>36</b>	<b>49</b>	<b>62</b>	<b>75</b>	<b>88</b>
<b>11</b>	<b>24</b>	<b>37</b>	<b>50</b>	<b>63</b>	<b>76</b>	<b>89</b>
<b>12</b>	<b>25</b>	<b>38</b>	<b>51</b>	<b>64</b>	<b>77</b>	<b>90</b>
<b>13</b>	<b>26</b>	<b>39</b>	<b>52</b>	<b>65</b>	<b>78</b>	<b>91</b>

### **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 учащегося 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 учащегося 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 учащегося 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 учащегося 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 учащегося 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 учащегося 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 учащегося 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 учащегося 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 учащегося 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 учащегося 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 учащегося 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 учащегося 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 учащегося 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.

### **Интерпретация результатов**

Предлагаемое описание уровней развития отношения ребенка к той или иной ценности дает приблизительную, типизированную картину того, что стоит за ответами учащегося на соответствующую группу вопросов. Это не точный диагноз, это – тенденция, повод для педагогического размышления.

#### **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 любому животному; 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, то отреагирует, 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, личностно 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 помешает 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 презирает 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 замавав 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-спортивно, 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 течением 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 диагностическая карта личностного роста учащихся

Критерии воспитанности	ФИО учащихся			
	устойчиво- позитивное отношение	ситуативно- позитивное отношение	ситуативно- негативное отношение	устойчиво- негативное отношение
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»				

