

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детский центр искусств» г. Ухты

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МУ ДО «ДЦИ» г. Ухты
Протокол № 01 от «29» августа 2025 г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор МУ ДО «ДЦИ» г. Ухты
А. А. Беляевская
Приказ № 01-07/71 от «01» сентября 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
«Партерная гимнастика»

Направленность – художественная
Возраст учащихся – 6-8 лет
Срок реализации программы – 1 года
Разработчик программы: Сизова Валентина
Ивановна – педагог дополнительного
образования

УХТА
2025

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа (далее ДОП-ДОП) «Партерная гимнастика» имеет **художественную направленность**.

Реализация дополнительного образования обучающихся МУ ДО «ЦЦИ» по общеразвивающим программам осуществляется на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Указа Президента РФ от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Указа Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики в укреплении традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указа Президента РФ от 17 мая 2023 г. № 358 «О стратегии комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Постановления Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 17.03.2025 № 2 О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2;
- Постановления Правительства Республики Коми от 11.04.2019 № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года»;

- Устав МУ ДО «ДЦИ» г. Ухты. Лицензия на осуществление образовательной деятельности и другими локальными актами, регламентирующими образовательную деятельность.

«Рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные) в Республике Коми»;

-Рекомендациями по использованию дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеобразовательных программ в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, разработанных Региональным модельным центром дополнительного образования ГАУДО РК «РЦДО».

Локальные акты центра:

-Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей образовательной программе;

-Правила приема учащихся в МУ ДО «ДЦИ» г. Ухты;

-Порядок оформления возникновения, приостановления, отчисления, прекращения отношений между МУДО «ДЦИ» и учащимися и (или) родителями (законными представителями) несовершеннолетних учащихся;

-Порядок перевода, выпуска и отчисления учащихся в МУДО «ДЦИ» г.Ухты;

-Положение о системе оценивания, периодичности, формах промежуточной и итоговой аттестации учащихся.

-Годовой календарный график.

По степени авторства ДОП «Партерная гимнастика» является модифицированной и разработана на основе типовых программ:

-Примерная программа для хореографических отделений, детских школ искусств, утвержденной Научно-методическим центром по художественному образованию Федерального агентства по культуре и кинематографии 2006 г., (составитель проф. А.А.Борзов);

-Примерная программа Классический танец для Детских хореографических школ и хореографических отделений Детских школ искусств (сост. Е.А.Пинаева, Москва.2006г.; рек. Научно - методическим центром по художественному образованию).

-Примерная программа «Народно-сценический танец» для Детских хореографических школ и хореографических отделений Детских школ искусств (сост. А.А.Борзов, Москва.2006г.; рек. Научно - методическим центром по художественному образованию);

- ДПОП в области хореографического искусства «Хореографическое творчество» ПО.02. УП. 03. Теория и история искусств ПО.02.УП.03. История хореографического искусства. Москва 2019;

Программа адаптирована педагогом для реализации в условиях Муниципального учреждения дополнительного образования «Детский центр искусств» г.Ухты и направлена на формирование общей культуры учащихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, на создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие

творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Актуальность программы

ДОП-ДОП «Партерная гимнастика» определяется запросом детей и их родителей г. Ухты на получение дополнительного образования в области хореографического искусства. В современных условиях, когда дети испытывают недостаток двигательной активности, программа является особенно актуальной. В программу ежегодно вносятся изменения и дополнения, обеспечивающие ее соответствие установленным требованиям, а также удовлетворяющих запросам детей и родителей.

Программа соответствует современным требованиям, предъявляемым к образовательной программе, так как:

1. Она имеет развивающий характер, ориентирована на развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья учащихся.
2. В ней учтены идеи развивающего компонента: принцип единства развивающей и оздоровительной работы с детьми.
3. Содержание программы ориентировано на создание психологического комфорта и эмоционального благополучия каждого ребенка.
4. Программа оснащена практическими материалами и пособиями.

Партерная гимнастика является самым сложным и необходимым в цикле предметов обучения хореографическому искусству.

Учащиеся младших классов начальной школы, как правило, не имеют какой-либо подготовки в области культуры движения, могут иметь недостатки физического сложения тела. Эти факторы создают значительные дополнительные трудности для гармоничного, всестороннего развития ребенка, тормозят процесс его обучения и развития творческого начала. Партерная гимнастика, отвечающая задачам хореографического обучения, позволяет ускорить исправление физических недостатков и развитие физических данных детей. Также партерная гимнастика дает возможность учащимся более точно выразить свои физические и художественные возможности.

Партерная гимнастика представляет собой разнообразие стилей движения, соединение в хореографическом оформлении гимнастики, танца, бега и других физических упражнений. Это не совсем гимнастика, но не менее полезна, это не танец, но вместе с тем учит культуре танцевальных движений. Умеренные нагрузки на сердечно-сосудистую систему способствуют развитию выносливости.

Программа «Партерная гимнастика» необходима для укрепления всех групп мышц и повышения физической выносливости у детей. Гимнастика – *par terre* (фр.– пол) - уникальна. Здесь и темп, и интенсивность движения, и работа всех мышц и суставов. Система упражнений дает возможность учащимся полностью контролировать работу тела и сознания и управлять ими. Программа «Партерная гимнастика» направлена на развитие двигательной культуры: формирование правильной осанки, выворотности

ног, гибкости суставов, эластичности мышц и связок, мышечной силы, выносливости, пластики, воображения и умения воплощать музыкально-двигательный образ, способствует формированию у учащихся младших классов начальной школы первоначальных необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни и применению полученных знаний в повседневной жизни.

Подача материала в программе выстроена по «восходящей спирали»: с каждым новым занятием знания, умения и навыки по определенным темам преподаются и развиваются на более высоком и сложном уровне.

Данная программа опирается на традиционные и новые методики преподавания. Новые подходы к обучению связаны с необходимостью развития у учащихся навыков эстетической оценки художественной образности хореографического искусства, восприимчивости к языку танца, активизации потребности видеть, воспроизводить и эмоционально откликаться.

В образовательном процессе применяется деятельностный и компетентностный подходы к обучению, групповые, игровые, здоровьесберегающие, личностно-ориентированные технологии с дифференцированным подходом. В программе предусмотрена вариативность форм проведения занятий.

Адресатом программы являются дети (девочки, мальчики) 6-8 лет.

Степень предварительной подготовки: набор учащихся для обучения осуществляется на основе заявления родителей (законных представителей), желания самого ребенка, хореографической подготовки не требует. Предварительный отбор детей не предусмотрен. Программа предоставляет всем детям возможность обучаться независимо от способностей и уровня общего развития. По ДОП «Партерная гимнастика» самостоятельная работа не предусмотрена.

Объем программы

Срок обучения по программе «Партерная гимнастика» - 1 год.

Форма организации образовательного процесса – очная.

Форма организации занятий - групповая - вся группа выполняет заданную комбинацию.

Форма проведения занятия - фронтальная, групповая, парная.

Реализация программы в каникулярные периоды осуществляется в форме внеурочных мероприятий (внеаудиторная работа): посещение учреждений культуры, (концертов, фестивалей, тематических программ), участие учащихся в творческих мероприятиях и культурно-просветительской деятельности.

В образовательной программе используются элементы следующих педагогических технологий:

Технология	Описание технологии	Методы обучения	Формы организации	Раздел

			занятия	
Игровая	<p>Игроритмика Игроритмика является основой для развития чувства ритма и двигательных материала способностей детей. На занятиях я использую разнообразную музыку. Для большего проникновения и развития эстетического вкуса у детей я подбираю музыку доступную и понятную по содержанию и форме.</p> <p>Игрогимнастика Игрогимнастика служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при разучивании танцевальных движений: на укрепление осанки; на расслабление мышц; акробатические этюды; мимические упражнения.</p> <p>Игротанцы Игротанцы направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей</p>	Словесный Наглядный Практические	Коллективная Индивидуально-групповая Межуровневые	Разделы: 1.Разминка 2.Партерная гимнастика

	<p>культуры ребенка. Усвоение детьми навыков движений, овладение правильными способами их выполнения обогащает двигательный опыт, необходимый в разнообразных жизненных ситуациях.</p>			
<p>Личностно-ориентированная</p>	<p>В её рамках не ребенок подстраивается под сложившийся обучающий стиль педагога, а педагог, обладая разнообразным технологическим инструментарием, согласует свои приёмы и методы работы с познавательным стилем обучения ребёнка. Личностно — ориентированный урок в отличие от традиционного в первую очередь изменяет тип взаимодействия " педагог — ученик". От командного стиля педагог переходит к сотрудничеству, ориентируясь на анализ не столько результатов, сколько процессуальной деятельности ученика. Изменяется позиция ученика — от прилежного исполнения к активному творчеству, иным</p>	<p>Словесный Наглядный Практические</p>	<p>Коллективная Индивидуально-групповая Межуровневые</p>	<p>Разделы: 1.Разминка 2. Партерная гимнастика</p>

	<p>становится его мышление: рефлексивным, то есть нацеленным на результат. Меняется и характер складывающихся на уроке отношений. Главное же в том, что педагог должен не только давать знания, но и создавать оптимальные условия для развития личности учащихся</p>			
<p>Технология коллективной творческой деятельности (И.П.Иванов)</p>	<p>Используется при разучивании танцевальных композиций;</p>	<p>Словесный Наглядный Практический</p>	<p>Коллективная, Групповая</p>	<p>Разделы: 1.Разминка 2.Партерная гимнастика</p>
<p>Здоровье сберегающая</p>	<p>Для сохранения физического здоровья воспитанников, на практике применяются следующие формы здоровьесберегающей технологии: 1.Подвижные музыкальные игры, имеющие мощный лечебный фактор. Благодаря музыкально-подвижным играм дети на моих занятиях освобождаются от страха, агрессии, нарушения поведения. Программа спецкурса помогает решать проблему адаптации младших школьников</p>	<p>Словесный Наглядный Практические</p>	<p>Коллективная Индивидуально-групповая Межуровневые</p>	<p>Разделы: 1.Разминка 2.Партерная гимнастика</p>

	<p>через игровую психотерапию, снижает у них состояние психического дискомфорта, эмоциональное сопровождение можно рассматривать как фактор стимулирующего воздействия на детей, обучающихся танцу.</p> <p>2. Дыхательная гимнастика учит согласовывать дыхание с движением; чтобы занятия были эффективными, очень важно научить детей правильно дышать. Комплекс дыхательных упражнений поможет освоить правильное дыхание и даст нагрузку на многие группы мышц и восстановить дыхание после быстрого темпа занятия. Дыхательные упражнения влияют и на укрепление осанки. Дети учатся правильному чередованию вдоха и выдоха, умению напрягать и расслаблять положение тела.</p> <p>4. Самомассаж является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа, дети</p>			
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

	получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развитию навыков собственного оздоровления.			
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Виды занятий по программе: аудиторные теоретические и практические занятия (урок), творческие и открытые зачеты, экскурсии, презентации, акции и др. При необходимости в образовательном процессе предусмотрено использование дистанционных технологий.

Обучение строится так, чтобы каждый ребенок, приобретая танцевальные умения и навыки, развивался как творческая личность. Физическая нагрузка на занятиях распределяется с учетом индивидуальных особенности детей, что способствует раскрытию индивидуальных способностей, раскрепощению и самореализации ученика в коллективе.

Формы подведения итогов программы: зачет, контрольное занятие (урок), показательные выступления, открытое занятие для родителей.

Методы отслеживания результативности: педагогическое наблюдение, педагогический анализ результата деятельности учащихся, анкетирование, тестирование, опрос, выполнение учащимися диагностических заданий, участие в мероприятиях, в конкурсах и проектах, активность учащихся на занятиях и т.п.

Режим занятий

Продолжительность занятия – академический час (40 минут).

Режим занятий учащихся составляет 33 недели. Занятия групп первого года обучения начинаются со второй учебной недели. Периодичность занятий, каникул, режим занятий устанавливаются годовым календарным графиком, который ежегодно утверждается приказом директора.

	Кол-во часов в неделю	Всего часов в год	Наполняемость группы
1 год «Партерная гимнастика»	2	66	12-15 чел.

Особенности организации образовательного процесса:

Количественный состав групп 12 - 15 человек.

Группы формируются по возрастному принципу: в одну группу могут быть объединены дети примерно одного возраста.

2. ОБУЧЕНИЕ

Цель: создание условий для физического развития и творческого самовыражения учащегося посредством овладения ДОП-ДОП «Партерная гимнастика».

Задачи:

Обучающие:

- обучить ориентированию в пространстве: у станка и на середине зала;
- научить выполнять движения в простейших рисунках и ракурсах;
- обучить первоначальным приемам музыкально-двигательной выразительности;
- обучить первоначальным двигательным навыкам: умению двигаться в соответствии с характером и темпом музыки;
- обучить первоначальным навыкам владения мышечным аппаратом;
- познакомить с терминологией;
- обучить простейшим элементам и движениям;
- обучить технике правильного дыхания при выполнении физических упражнений в разных музыкальных ритмах и темпах;
- сформировать представления о характере исполнения изучаемых движений;
- обучить навыкам танцевальной координации движений с руками;
- научить исполнять движения в разнообразных вариациях по точкам балетного зала;
- научить соединять движения в простые комбинации и исполнять в различных ракурсах и рисунках;

Развивающие:

- развить координацию, гибкость, пластику, общую физическую выносливость;
- развить познавательные процессы (внимание и наблюдательность, восприятие, память, творческое воображение и фантазию, мышление), чувство коллективизма.

Воспитательные:

- приобщить ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела.
- воспитать мотивацию к занятиям хореографическим искусством, музыкой.

Учебно-тематический план

№	Названия разделов и тем	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации и контроля
1.	Вводное занятие	1	1	-	Беседа
2.	Разминка	8	2	6	Педагогическое наблюдение, опрос, самоанализ

3.	Партерная гимнастика				
3.1.	Упражнения для укрепления мышц стопы	8	2	6	Педагогическое наблюдение, опрос, самоанализ
3.2.	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	9	2	7	Педагогическое наблюдение, опрос, самоанализ
3.3.	Упражнения для укрепления мышц спины	10	3	7	Педагогическое наблюдение, опрос, самоанализ
3.4.	Упражнения на развитие гибкости спины	10	3	7	Педагогическое наблюдение, опрос, самоанализ
3.5.	Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага	8	2	6	Педагогическое наблюдение, опрос, самоанализ
4.	Аллегро (прыжки)	10	4	6	Педагогическое наблюдение, опрос, самоанализ
5.	Итоговое занятие	2	-	2	Опрос, выполнение комплекса партерной гимнастики
6.	Итого:	66	29	37	

Содержание учебно-тематического плана

Раздел/тема	Вид	Содержание	Кол-во часов
Вводное занятие	Теоретическое. «Партерная гимнастика - лучший метод тренировки».	Ознакомительный рассказ. Инструктаж. Игровая разминка.	1
Разминка	Практическое. Групповая. Объяснение, наглядный показ, практическое выполнение. Контроль над техникой выполнения.	Разучивание комплекса упражнений для разминки. Отработка техники выполнения разминки. Ознакомление, разучивание, закрепление техники выполнения.	8
Упражнения для укрепления мышц	Практическое. Групповая. Наглядный (объяснение, качественный показ,	Инструктаж по технике выполнения упражнений для развития эластичности мышц стопы, растяжки	8

стопы	демонстрация отдельных частей и всего движения). Контроль над техникой выполнения.	ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок. Ознакомление, разучивание, закрепление техники выполнения.	
Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	Практическое. Групповая. Наглядный (объяснение, качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения). Контроль над техникой выполнения.	Инструктаж по технике выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса. Ознакомление, разучивание, закрепление техники выполнения.	9
Упражнения для укрепления мышц спины	Практическое. Групповая. Наглядный (объяснение, качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения). Контроль над техникой выполнения.	Инструктаж по технике выполнения упражнений для укрепления мышц спины. Ознакомление, разучивание, закрепление техники выполнения.	10
Упражнения для развития гибкости	Практическое. Групповая. Наглядный (объяснение, качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения). Контроль над техникой выполнения.	Инструктаж по технике выполнения упражнений для развития гибкости. Ознакомление, разучивание, закрепление техники выполнения.	10
Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага	Практическое. Групповая. Наглядный (объяснение, качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения). Контроль над техникой выполнения.	Инструктаж по технике выполнения упражнений для развития выворотности ног и танцевального шага. Ознакомление, разучивание, закрепление техники выполнения.	8
Аллегро (прыжки)	Практическое. Групповая. Наглядный (объяснение, качественный показ,	Инструктаж по технике выполнения прыжков. Ознакомление, разучивание, закрепление техники	10

	демонстрация отдельных частей и всего движения). Контроль над техникой выполнения.	выполнения.	
Итоговое занятие			2

Календарно - тематический план «Партерная гимнастика»» - Приложение №1

Этапы педагогического контроля:

Сроки	Наименование контроля	Формы контроля
Октябрь, март	Текущий	Педагогическое наблюдение: - правильность выполнения упражнений по разделу программы; - опрос; - анкетирование.
Декабрь, май	Промежуточный Итоговый	Зачет: - выполнение разминки; - самостоятельное выполнение комплекса партерной гимнастики и координационно-ритмических упражнений под музыку. Тестирование. Диагностика: - выполнение диагностических заданий.

Планируемые результаты программы

Предметные результаты:

- знают план балетного зала, ориентируются в пространстве: у станка и на середине зала;
- выполняют движения в простейших рисунках и ракурсах;
- знают первоначальные приемы музыкально-двигательной выразительности;
- владеют первоначальными двигательными навыками в соответствии с характером и темпом музыки.
- имеют первоначальные навыки владения мышечным аппаратом.
- знают терминологию названий элементов и движений;
- освоили простейшие элементы и движения;
- знают технику правильного дыхания при исполнении физических упражнений в разных музыкальных ритмах и темпах;
- сформированы представления о характере исполнения изучаемых движений;
- приобретены навыки танцевальной координации движений с руками;

- могут исполнять движения в разнообразных вариациях по точкам балетного зала;
- могут соединять движения в простые комбинации и исполнять в различных ракурсах и рисунках.

Личностные результаты:

- обладают личными качествами: трудолюбием, целеустремленностью, любознательностью, ответственностью, стремлением к самосовершенствованию, творческим воображением и фантазией через выполнение упражнений;
- сформировано уважительное отношение к культуре своего и других народов, чувства патриотизма и толерантности;
- имеют способности к самообразованию, самостоятельно выполнять недостающие для выполнения определенного вида деятельности знания и умения;
- сформированы коммуникативные качества;
- развиты творческие способности и познавательный интерес;
- сформировано этическое чувство доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- воспитаны основы здорового образа жизни и гармонии тела.

Метапредметные результаты:

- умеют интегрироваться в группе сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми;
- осуществляют контроль по результатам и способам действий и вносят необходимые коррективы.

Уровневая таблица планируемых результатов

Стартовый уровень

Регулятивные	<ol style="list-style-type: none"> 1.Самостоятельно организовывать свое рабочее место. 2.Следовать режиму организации учебной, деятельности. 3.Определять цель учебной деятельности с помощью педагога и самостоятельно. 4.Определять план выполнения заданий на занятиях, жизненных ситуациях под руководством педагога. 5.Соотносить выполненное задание с образцом, предложенным педагогом. 6.Корректировать выполнение задания. 7.Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении.
--------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Познавательные</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ориентироваться в уроке: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания. 2. Отвечать на простые и сложные вопросы педагога, самим задавать вопросы, 3. Сравнивать и группировать предметы, объекты по нескольким основаниям, находить закономерности. 4. Определять, в каких источниках можно найти необходимую информацию для выполнения задания. 5. Наблюдать и делать самостоятельные простые выводы.
<p>Коммуникативные</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Участвовать в диалоге, слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки. 2. Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций. 3. Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).
<p>Личностные</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «настоящий друг». 2. Воспитывать уважение к своему народу, к своей родине. 3. Освоение личностного смысла учения, желания учиться. 4. Оценивать жизненные ситуации и поступки с точки зрения общечеловеческих норм.

Формы контроля и аттестации

Оценка образовательных результатов учащихся по программе производится в течение всего процесса обучения. Виды контроля: текущий, промежуточный и итоговый.

Для контроля успеваемости учащихся созданы фонды оценочных средств, включающие методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

Содержание контроля и условия его проведения, критерии оценки контроля успеваемости учащихся, разработаны образовательным учреждением самостоятельно.

Критериями оценки результатов обучения служит успешное освоение программы обучения, заинтересованность учащихся в выбранном виде деятельности.

Текущий контроль:

- зачет комбинаций в течение четверти;
- контрольное занятие (урок) в конце полугодия;
- опрос;
- тест, викторина, кроссворд;

- показательные выступления для родителей.

Итоговый контроль:

- контрольное занятие (урок) в конце завершения обучения по программе.

Материалы для проведения мониторинга и диагностики:

Приложения №3 – критерии оценки выполнения практической части программы;

Приложения №4 – тесты, перечень вопросов, кроссворд по теоретической части;

Приложения №5 – тесты, анкеты, опросы и методики наблюдений личностных и метапредметных результатов (по методикам: А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана, С.Г. Якобсон, В.Г. Щур, М.И. Шиловой).

Оценочные материалы, формирующие систему оценивания

№	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристика оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Виды контроля - аттестации
1.	Теоретическая подготовка	Опрос, кроссворд, тест. Приложение №4	Педагог проводит устный опрос или предлагает ответить на вопросы письменно	Знание терминов, широта кругозора, осмысленность и свобода пользования специальной терминологией.	«отлично», «хорошо», «удовлетворительно»	Текущий, промежуточный
2.	Музыкально - ритмическая	Практика	Педагогическое наблюдение в процессе занятия Приложение №3	Педагог предлагает повторить ритмический рисунок хлопками, выполнить упражнение под счет и под музыку.	1 балл - затрудняется повторить; 2 балла - повторяет после нескольких показов; 3 балла - повторяет с первого раза без ошибок;	Текущий

3.	Гибкость	Двигательные задания	Наблюдение	Амплитуда движений, выворотность, гибкость и эластичность мышц при выполнении упражнений. Правильность выполнения движений	1 балл – выворотности нет, амплитуда гибкости маленькая; 2 балла – учащийся гибкий, есть выворотность, движения выполняет неправильно или допускает ошибки; 3 балла – отличная выворотность и гибкость, упражнения выполняет без ошибок.	Текущий
4.	Координация движений	Двигательные задания	Учащимся предлагается выполнить движения согласно плану по программе обучения	Согласованность частей тела при исполнении движений	1 балл – учащийся не может согласовывать движения различных частей тела; 2 балла – не всегда присутствует точность движений; 3 балла – учащийся согласовывает движения различных частей тела, движения точные.	Текущий

4.	Практические умения	Двигательные задания	Учащимся предлагается комбинация движения согласно плану по программе обучения	<ul style="list-style-type: none"> - свобода владения специальным оборудованием и оснащением; - качество выполнения практического задания; -технологичность практической деятельности. 	Приложение № 3 «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» «незачет»	Промежуточный, итоговый
6.	Знание танцев	Открытые показы, выступления	Участие в постановочных номерах	<ul style="list-style-type: none"> - чистота исполнение; - чувство партнера и ансамбля; -характерность; - эмоциональность; -артистичность. 	Приложение № 8 «отлично» «хорошо», «удовлетворительно» «незачет»	
7.	Умение применять знания и умения	Самостоятельная работа. Творческие проекты	Участие в постановке танцевальных этюдов, исполнение заданий на импровизацию. Создание презентации	<ul style="list-style-type: none"> - владение необходимыми знаниями и умениями; - правильность построения композиции; -творческая инициатива; самоорганизованность; -умение найти необходимую информацию; -креативность; -ответственность. 	Приложение № 3 «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» «незачет»	Текущий, промежуточный, итоговый

8.	Заинтересованность учащихся в занятиях по	Тест, анкетирование, беседа	В процессе, знакомства и в период обучения педагог проводит беседы, тесты и анкетирование .	-выявление мотивационных компонентов; -выявление и установление смысла учебной деятельности для учащегося.	Приложение № 5 25 – 30 баллов – высокий уровень; 20 – 24 балла – хорошая мотивация; 15 – 19 баллов – положительная; 10 – 14 баллов – низкая мотивация.	Текущий
9.	Волевая саморегуляция	Тест	Педагог предлагает текст опросника, бланк для ответов, на котором напечатаны номера вопросов и рядом с ними графа для ответа.	Мера овладения собственным поведением в различных ситуациях, способность сознательно управлять своими действиями, состояниями и побуждениям.	Приложение № 5 Определяется величина индексов волевой саморегуляции по пунктам общей шкалы (В) и индексов по субшкалам «настойчивость» (Н) и «самообладание» (С).	Промежуточный
10.	Воспитанность	Диагностика	Педагогическое наблюдение определить уровень нравственной воспитанности и (УНВ) личности учащегося.	-отношение к обществу, патриотизм; -отношение к умственному труду; -отношение к физическому труду; -отношение к людям (проявление нравственных качеств личности); -саморегуляция личности (самодисциплина) .	Приложение №5 31 - 40 баллов - высокий уровень воспитанности; 21 - 40 баллов - средний уровень воспитанности; 11 - 20 баллов - низкий уровень воспитанности; 0 - 10 баллов – невоспитанность.	Текущий

11.	коммуникативные склонности	Тест	Учащимся предлагается следующая инструкция: «Вам необходимо ответить на 20 вопросов»	<ul style="list-style-type: none"> - продуктивное участие в общении при решении профессиональных и социальных задач; - умение выработать стратегию и тактику взаимодействия; - способность организовывать совместную деятельность, ориентированную на достижение совместных целей; - рефлексия как адекватная самооценка себя как субъекта деятельности и межличностного общения. 	Приложение № 5 0,76 - 1 - высокий уровень; 0,66 - 0,75 - выше среднего; 0,56 - 0,65 - средний уровень; 0,46 - 0,55 - ниже среднего; 0,1 - 0,45 - низкий уровень.	
------------	-------------------------------	------	--------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Критерии оценок теоретической части программы «Партерная гимнастика»

Оценка	Критерии оценивания исполнения
«Отлично» «5»	Учащийся: <ul style="list-style-type: none"> -ответил на все вопросы 100%; -изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности, точно используя специальную терминологию; -продемонстрировал знание ранее изученных сопутствующих вопросов;
«Хорошо» «4»	Учащийся: <ul style="list-style-type: none"> -ответил на 80% вопросов, в изложении допущены небольшие пробелы, не искажившие содержание ответа; -допустил одну - две неточности при освещении основного содержания ответа, исправленные на замечания педагога; -допустил ошибку или более двух неточностей при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправил по замечанию

	педагога.
«Удовлетворительно» «3»	Учащийся: -ответил на 50% вопросов, неполно или непоследовательно раскрыл содержание материала, но показал общее понимание вопроса и продемонстрировал умения, достаточные для дальнейшего усвоения программного материала -допустил ошибки или имел затруднения в определении понятий, использовании специальной терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов педагога; -при опросе не проявил достаточную сформированность основных умений и навыков.
«Незачет»	Учащийся: -не смог ответить более чем на 50% вопросов; -показал незнание или непонимание большей или наиболее важной части материала; -допустил ошибки в определении понятий, при использовании специальной терминологии, которые не были исправлены после нескольких наводящих вопросов педагога.

Критерии оценок практической части программы «Партерная гимнастика»

Оценка	Критерии оценивания исполнения
«Отлично» «5»	Учащийся: -знает весь материал наизусть, согласно требованиям года обучения; -развил чувство пластичного совершенства движений, его идеальной формы, техники исполнения движений; -владеет навыком мысленного оперирования элементами движений, умение видеть их внутренним взором и переводить мысленно
«Хорошо» «4»	Учащийся: -знает весь материал наизусть, согласно требованиям года обучения; -хорошо усвоил характер, стиль, технику и манеру исполнения движения; -имеет навыки самоконтроля и умения направлять свои усилия в русло правильной мышечной работы; -владеет навыками сценической культуры.
«Удовлетворительно» «3»	Учащийся: -допустил 1-2 ошибки при исполнении материала наизусть; -развил анализаторы зрительных и мышечных ощущений, связанных с музыкальным восприятием.

«Незачет»	Учащийся: -не знает материал наизусть.
-----------	-------------------------------------------

Оценивание учащихся производится исходя из анализа роста его личных результатов.

При выведении оценки текущего контроля учитывается следующее:

- оценка на контрольном занятии;
- оценка на зачете;
- оценка годовой работы учащегося;
- другая деятельность учащегося в течение учебного года.

Оценки выставляются по окончании полугодия и в конце учебного года.

Итоговый контроль – проверка знаний, умений, навыков учащихся полученных в соответствии с программными требованиями за весь срок обучения:

- знать технику безопасности при выполнении гимнастических заданий;
- знать профессиональную терминологию;
- знать каноны исполнения движений в соответствии с программными требованиями;
- уметь распределять движения во времени и пространстве;
- владеть навыками работы с партнером и приемами импровизации.

3. ВОСПИТАНИЕ

Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе «Партерная гимнастика» являются:

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций танцевальной культуры; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;

- формирование и развитие личностного отношения детей к танцевальным занятиям, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;

- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Основные целевые ориентиры воспитания по программе «Партерная гимнастика»:

- воспитание уважения к художественной культуре, искусству народов России;

- формирование восприимчивости к разным видам искусства;

- формирование опыта творческого самовыражения в искусстве, заинтересованности в презентации своего творческого продукта, опыта участия в концертах, выставках и т. п.;

- воспитание стремления к сотрудничеству, уважения к старшим;

- воспитание ответственности, воли и дисциплинированности в творческой деятельности;

- формирование опыта представления в работах российских традиционных духовно-нравственных ценностей, исторического и культурного наследия народов России;

- формирование опыта художественного творчества как социально значимой деятельности.

Методы воспитания

-традиционно принятый: убеждение, упражнение, поощрение, принуждение и пример;

-инновационно-деятельностный проектирование, творческая инвариантность;

-неформально-межличностный осуществляются через лично значимых авторитетных людей, из числа друзей и близких;

-тренингово-игровой;

-рефлексивный.

Приступая к обучению, педагог исходит из накопленных хореографических представлений ребенка, всесторонне расширяя его кругозор в области хореографического творчества. В развитии творческого воображения играют значительную роль посещение балетных спектаклей, просмотр видео материалов.

Работа над качеством исполняемого движения, над его выразительностью, точным исполнением ритмического рисунка, техникой, -

важнейшими средствами хореографической выразительности - последовательно проводится на протяжении всех лет обучения и является предметом постоянного внимания педагога.

Хореографические этюды и небольшие танцевальные композиции являются теми простейшими концертными номерами, которые доступны для репетиционной деятельности учащихся первых лет обучения.

Но вместе с тем, подготовка концертных номеров не является самоцелью в хореографическом образовании - это результат длительной учебной работы.

Важной частью урока является танцевальная импровизация. Это творческая часть урока, роль которой многозначна: развивается фантазия у учащихся, чувство формы танца, импровизационность исполнительства. На втором году обучения учащиеся сочиняют комбинации, которые затем исполняют в паре или по одному. Задача этой части урока скорее, воспитательная: расширение хореографического кругозора, образного мышления и видения, а также творческой фантазии и актерского мастерства. В сочинительской работе проверяется не только учащийся, но и педагог – его методические способности, изобретательность, знания, культура, умение индивидуально подойти к каждому ребенку. Учащихся учат вдумчивой и внимательной работе, самоконтролю.

Источником сюжетов для сочинения импровизации предлагаются: герои любимых детьми песен, сказок, мультфильмов, игр, событий школьной жизни, палитра народных танцев. Танцы игрового плана прекрасно исполняются и воспринимаются детьми. Именно игровая деятельность, требуя активности и вызывая широкий диапазон переживания, создает особо благоприятные условия для разностороннего развития ребенка. Игровая основа танца увлекает его, завораживает возможностью сказочных превращений в кого угодно, эмоционально интригует.

Календарный план воспитательной работы

п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	День знаний	сентябрь	концерт	Творческое выступление Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
2	Беседа о танце. Просмотр видео с исполнением танцевальных композиций.	сентябрь	Тематическая беседа	Фото-
3	День учителя	октябрь	концерт	Поздравление учителей Фото- и

				видеоматериалы
4	День матери	ноябрь	Открытка для мамы	Фото- и видеоматериалы
5	Новый год	декабрь	Цикл творческих мероприятий	Фото- и видеоматериалы
6	День Защитника Отечества	февраль	Концертная программа	Фото- и видеоматериалы
7	Международный день 8 Марта	март	концерт	Творческое выступление Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
8	Тематическая неделя, посвященная Дню Победы - выставки рисунков	май	Военно-патриотический концерт	Творческое выступление Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
9	«Последний звонок»	май	концерт	Творческое выступление Фото- и видеоматериалы с выступлением детей

4 ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программно - методическое обеспечение программы

Реализация образовательной программы обеспечивается учебно-методической документацией. В образовательном процессе используются учебно-методические пособия, хрестоматии, аудио - видеоматериалы и другие учебно-методические материалы.

Материально-техническое обеспечение программы:

- балетный класс с зеркалами и балетными станками - 1
- стулья - 2
- скамейки детские - 3
- книжный шкаф - 1
- коврики детские - 15
- компьютер – 1
- видеомагнитофон и DVD-проигрыватель - 1

Для каждого учащегося коллектива: балетная форма.

Методические пособия и материалы:

- методические материалы: рекомендации по выполнению упражнений;
- дидактические материалы: карточки с фотографиями упражнений;
- наглядные средства обучения: -диагностические материалы, диагностические карты.
- электронные образовательные ресурсы: -подборка лицензионных DVD дисков; каталог аудио – материалов для музыкального оформления занятия в

формате CD; видеозаписи комплексов упражнений партерной гимнастики и отдельных хореографических номеров.

Методическое обеспечение

Содержательной частью выступает конкретная образовательная программа; процессуальную основу составляют средства, методы, формы деятельности педагога и ученика, отражающие специфику организации художественного обучения.

Для достижения поставленной цели и реализации задач используются следующие методы обучения:

Методы организации учебной деятельности (словесный, наглядный, практический);

-словесный (объяснение, разбор, анализ);

Словесное объяснение педагога используется на занятиях и включает в себя основные рабочие и профессиональные термины, точные определения.

-наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, танцевальных коллективов, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития учащихся);

-практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого).

Показ движений применяется педагогом для передачи учащимся характера движений. Показ помогает учащимся выразительнее, эмоциональнее и технически правильно исполнить любое движение, упражнение, танцевальные комбинации.

Для изучения или закрепления новых, сложных или трудных движений используется прием выполнения упражнений детьми по очереди с последующим анализом результатов педагогом или самими учащимися (сравнение, выявление удач и ошибок), показ элементов движений педагогом или детьми, усвоившими разучиваемое движение.

Показ при помощи учащегося используется тогда, когда он уже имеет определенные навыки и умения, и может пользоваться своими знаниями (2 год обучения). Методика исполнения движения или комбинации должна быть не сложной.

Показ движения или комбинации со слов педагога используется только при наличии танцевального опыта у учащихся. Этот метод самый сложный, так как предполагает наличие у исполнителей теоретических знаний и практических навыков исполнения. Между педагогом и учащимися должно присутствовать полное взаимопонимание.

-познавательные игры так же являются методом показа и усвоения движений и комбинаций, и используется в работе с детьми младшей и средней возрастной категории. Образное объяснение педагога и творческая импровизация учащихся во время игры помогает успешно усвоить новый материал.

Видео-метод может применяться для самостоятельной работы учащихся и часто используется в обучении хореографическому искусству. Безошибочное воспроизведение изученного – главное требование и основной критерий эффективности хореографического обучения. Кроме того, он экономит время, сберегает силы педагога и ученика, облегчает понимание сложных знаний.

Метод стимулирования и мотивации (формирование интереса ребенка).

Метод активного обучения (формирование творческих способностей ребенка).

Репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний, умений и навыков).

Аналитический метод (сравнения и обобщения, развитие логического мышления, нахождение оптимальных вариантов исполнения).

Эмоциональный метод (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений).

Индивидуальный подход к каждому учащемуся с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Литература для педагога:

1. Громова Е.Н. Детские танцы из классических балетов: учебное пособие под ред.
2. Ю.И. Громова – Изд. 2-е, испр., - С-Петербург: изд. Лань, 2010. – 400 с.
3. Диниц Е.В., Ермаков Д.А., Иванникова О.В. Азбука танцев - М.: ООО "Издательство АСТ"; Донецк "Сталкер", 2004. - 287 с.
4. Дубских Т.М. Народно сценический танец. – Спб.: изд. Планета музыки, Лань, 2019.- 112 с.
5. Наборщикова С. «Видеть музыку, слышать танец. Стравинский и Баланчин. К проблеме музыкально-хореографического синтеза», Московская государственная консерватория им. Чайковского, 2010 г.
6. Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца - М.: изд. «Лань», 2009. – 320 с.
7. Неугасова Т.Н., Фадеева С.Л. Теория и методика преподавания классического и историко - бытового танцев: учебное пособие. - С-Петербург: изд. Санкт-Петербургского гуманитарного университета профсоюзов, 2000. – 113 с.
8. Тарасова Н.Б. Теория и методика преподавания народно сценического танца.- С-Петербург: Акад. Русского балета им. А. Я. Вагановой, 2015.- 126 с.
9. Ткаченко Т.С. Народный танец. – М.: Искусство, 1973.- 285 с.
10. Устинова Л.А. Русские танцевальные миниатюры Татьяны Устиновой. – М.: «Импресарио», 2013. – 340 с.
11. Ушакова М.В. Учебное занятие в учреждении дополнительного образования //Внешкольник. – 1997. - №1. – С. 30-32.
12. Справочник администрации школы по организации учебно-воспитательного процесса. Ч. 1 / Сост. Е.М. Муравьев, А.Е. Богоявленская. – М.: Центр «Педагогический поиск», 2000.
13. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. [Текст] / В.П. Беспалько – М.: Педагогика, 1989. – 190 с.
14. Аникеева Н.П. Воспитание игрой. Книга для учителя. – М.: Просвещение, 2004.
15. Богаткова Л. Хоровод друзей.- М.: Детгиз, 1957.
Боголюбская М. Музыкально-хореографическое искусство в системе эстетического и нравственного воспитания.- М., 1986..
16. Белкин АС. Основы возрастной педагогики - Екатеринбург, 2000
17. Богомолова ЛВ Основы танцевальной культуры/программа экспериментального курса. Москва - Новая школа, 2002
18. Боттомер П. Урок танца. – Москва. – Эксмо – Пресс, 20032
19. Громов Ю.И., Основы подготовки специалистов – хореографов. Хореографическая подготовка. Санкт – Петербург, 2012. – 104с.

20. Давыдов В. Проблемы развивающего обучения.- М., 2004.
- Жданов Л. Вступление в балет.- М.: Планета, 1986.
- Захаров В. Радуга русского танца.- М.: Сов. Россия, 1986.
21. Захаров Р. Сочинение танца. - М.: Искусство, 1983. – 178с.
22. Звёздочкин, В.А. Классический танец – Ростов – на – Дону: «Феникс», 2003. – 408с.
23. Идом Х Катрек Н, Хочу танцевать. – Москва. – Махаон, 2006
24. Косарецкий С. Г. П.П.М.С. – центры России: современное положения и тенденции. Школа здоровья. – 2007.- № 3.- с. 52-57.
25. Чисталев П., Скляр И. «Коми народные танцы». – Сыктывкар, 1999. – 190с.
26. Чижова А. Берёзка.- М.: Советская Россия, 1972.
27. Академическое хореографическое училище им. А.Я. Вагановой/ Сост. Гурков. — Л.: Советский композитор, 1975.
28. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей. – М.: Просвещение, 1986

Для учащихся:

1. Александрова Н.А. Балет. Танец. Хореография: краткий словарь танцевальных терминов и понятий. 2-е изд., исправленное и дополненное. - СПб.: изд. Лань, 2011 – 624 с.
3. Барабаш Л.Н. Хореография для самых маленьких – Мозырь: ООО ИД «Белый ветер», 2002. – 108 с.
4. Бриске И.Э. Основы детской хореографии: педагогическая работа в детском хореографическом коллективе. - Челябинская государственная академия культуры и искусств, Хореографический факультет. – Изд. 2-е, перераб., доп. – Челябинск : ЧГАКИ, 2013. – 180 с.
5. Вихрева Н.А. Классический танец для начинающих. – М.: Театралис, 2004.- 185 с.
6. Дубских Т.М. Народно сценический танец. – СПб.: изд. Планета музыки, Лань, 2019.- 112 с.
7. Агеев М.В. От потешек к танцу. – М.: «Импресарио», 2018. – 196 с.
8. Шершнева В.Г. От ритмики к танцу. – М.: изд.дом «Один из лучших», 2008. – 189 с.

Интернет ресурсы:

1. Архив форума любителей оперы и балета. - Режим доступа: www.theatre-ballet.ru
2. Интернет - журнал о классическом балете. — Режим доступа: www.balletomania.ru
3. Национальный академический большой театр балета. — Режим доступа: www.balet.by
4. Театральная библиотека. — Режим доступа: www.biblioteka.teatr-obraz.ru
5. <http://dancehelp.ru/>
6. <http://khab.info/video/video.php?username=DANCEHELP>
7. <http://isi-vuz.ru/faculties/choreography/>
8. <http://horeograf.ucoz.ru>

9.[ttp://music-for-dance.ru/publ](http://music-for-dance.ru/publ)

10.<http://tancuem.com/muzyka-i-xoreografiya.html>

11.<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=491280>

**Календарно - тематический план
«Партерная гимнастика»**

1 четверть

№	Дата	Содержание занятия	Практика	Теория
1	1	Знакомство с учащимися. Правила техники безопасности и поведения во время занятий в балетном классе и МУ ДО «Детский центр искусств». Введение в образовательную программу.		1
2	2	Танцевальные шаги с носка, на месте и в продвижении.	1	
3	8-2-6	Танцевальные шаги с подъемом ноги, на месте и в продвижении.	1	
4		Танцевальные шаги с согнутой ногой в колене, на месте и в продвижении.	0,5	0,5
5		Танцевальные шаги на полупальцах, на пятках на месте и в продвижении.	1	
6		Легкий бег, бег с отбрасыванием ног назад на месте и в продвижении.	0,5	0,5
7		Бег с согнутыми ногами в коленях, на месте и в продвижении.	1	
8		Бег с подниманием вперед ног, на месте и с продвижением.	0,5	0,5
9		Комбинация на шаги и бег на месте и с продвижением. Зачет.	0,5	0,5
10	3.1.	Шаги: на всей стопе и на полупальцах с перекатами.	1	
11	8-2-6	Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.	1	
12		Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции.	1	
13		Releve на полупальцах в VI позиции: а) у станка; б) на середине; в) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).	0,5	0,5
14		Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен «вывалиться»), перейти на полупальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное	0,5	0,5

		положение.		
15		Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.	1	
16		Лицом к станку: из 1 позиции поставить правую ногу на «полупальцы» (колени находится в выворотном положении), перевести ногу «на пальцы» и вернуть ногу в исходную позицию.	0,5	0,5
		Итого: 16 часов		

2 четверть

№	Дата	Содержание занятия	Практика	Теория
1		Комбинация для стоп.	0,5	0,5
2	3.2.	Лежа на коврике, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз.	0,5	0,5
3	9-2-7	Лежа на коврике, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз.	1	
4		«Уголок» из положения - сидя, колени подтянуть к груди.	0,5	0,5
5		«Уголок» из положения - сидя, колени подтянуть к груди.	1	
6		«Уголок» из положения - лежа.	1	
7		«Уголок» из положения - лежа.	1	
8		Стойка на лопатках с поддержкой под спину.	0,5	0,5
9		Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию.	0,5	0,5
10		Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию.	1	
11	3.3.	Лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).	0,5	0,5
12	10-3-7	Лежа на животе - подъем и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).	0,5	0,5
13		«Самолет». Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.	1	
14		«Лодочка». Перекаты на животе вперед.	0,5	0,5
15		«Лодочка». Перекаты на животе обратно.	1	
16		Контрольное занятие	1	
17		Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4).	1	

		Итого: 17 часов		
3 четверть				
№	Дата	Содержание занятия	Практика	Теория
1		«Обезьянка». Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение – упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.	0,5	0,5
2		Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки в III позиции). Партнер придерживает за колени.	1	
3		Стоя в I позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение «упор лежа». При этом стараться удерживать пятки в I позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в I позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.	0,5	0,5
4		Упражнения на расслабление.	0,5	0,5
5	3.4.	«Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы.	1	
6	10-3-7	Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз - поза «сфинкса».	0,5	0,5
7		«Складочка» по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.	1	
8		«Колечко» с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.	1	
9		В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.	0,5	0,5
10		«Корзиночка». В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»).	1	
11		Спиной к станку: «кошечка», т.е.	0,5	0,5

		последовательный волнообразный прогиб из положения «стоя» в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.		
12		«Мост», стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»). Из положения «стоя» опуститься на «мостик» и вернуться в исходное положение.	0,5	0,5
13		Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.	0,5	0,5
14		Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).	0,5	0,5
15	3.5.	Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в 1.	1	
16	8-2-6	«Лягушка» сидя.	0,5	0,5
17		«Лягушка» лежа на спине.	1	
18		«Лягушка» лежа на животе.	1	
19		«Лягушка» сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в «замок», подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса;	0,5	0,5
		Итого: 19 часов		

4 четверть

№	Дата	Содержание занятия	Практика	Теория
1		«Лягушка» с наклоном вперед.	0,5	0,5
2		Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед.	0,5	0,5
3		Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.	1	
4	4	Temps sauté по VI и 1 позициям.	0,5	0,5
5	10-4-6	Подскоки на месте и с продвижением.	1	
6		На месте перескоки с ноги на ногу.	1	
7		«Пингвинчики». Прыжки по 1 позиции с	1	

		сокращенными стопами.		
8		Прыжки с поджатыми ногами.	1	
9		Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.	0,5	0,5
10		«Козлик». Выполняется pas assemble, подбивной прыжок.	0,5	0,5
11		Прыжок в шпагат.	0,5	0,5
12		Подбивной прыжок в «кольцо» одной ногой.	0,5	0,5
13		Контрольное занятие	1	
14		Прыжок в «лягушку» со сменой ног.	0,5	0,5
		Итого: 14 часов		

Приложение № 2

Диагностика освоения программного материала «Партерная гимнастика»

Система тестовых заданий разработана с учетом возрастных особенностей детей и предназначена для индивидуальной диагностики учащихся.

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

В ходе тестирования детей первого года обучения определяется уровень их природных данных, музыкальности, ритмичности и возможности их развития.

Тестовые задания второго года обучения дают представление об уровне общего музыкально - ритмического развития, внимания и трудолюбия ребенка, дают представление о степени интереса и любви к искусству хореографии, уровне мышечной памяти и эмоционально - творческого потенциала ребенка.

Задание №1. Подъем стопы.

Сначала определяется подъем стопы при выворотном положении ног. Проверяется поочередно: сначала одна нога, затем другая. Из 1 позиции нога выдвигается в сторону (в положение 2 позиции), колено выпрямляется. Осторожными усилиями рук, педагог проверяет эластичность и гибкость стопы ребенка. При наличии подъема стопа податливо изгибается, образуя в профиль месяцеобразную форму. Если это сделать невозможно, значит, подъема нет.

- высокий и эластичный - 3 балла

- средний - 2 балла

- низкий и сухой - 1 балл

Задание №2. «Шаг» или «Балетный шаг»

Высота «Шага» или «Балетного шага» определяется при выворотном положении ног в трех направлениях: в сторону, вперед и назад. Сначала проверяется одна нога, затем другая. Для проверки балетного шага ребенок

выводится на середину зала. Из 1 позиции ног (при правильном положении корпуса) работающую ногу, в выворотном положении, выпрямленную в коленном суставе и с вытянутым подъемом поднимают сначала в сторону до той высоты, до какой позволяет бедро. После проверки величины пассивного (производимого с посторонней помощью) шага проверяется активный шаг (способность поднять ногу самому). Критерием тут служит высота, на которую ребенок может поднять ногу: для мальчиков норма не ниже 90, для девочек - выше 90°. Необходимо обратить внимание на то, насколько легко поднимается нога.

- нога поднимается выше 90° - 3 балла
- нога поднимается на 90° - 2 балла
- нога поднимается ниже 90° - 1 балл

Задание №3 Высота прыжка.

Делается самостоятельно на месте 4-8 раз. Проверяется высота прыжка, который выполняется при свободном положении ног с предварительным маленьким приседанием. Обращается внимание на силу толчка от пола и мягкость приземления. В момент прыжка ребенок сильно вытягивает пальцы ног.

- высокий прыжок - 3 балла
- средний прыжок - 2 балла
- низкий прыжок - 1 балл

Задание №4 Постановка корпуса. Осанка.

Основа осанки - позвоночник и его соединения с тазовым поясом.

При нормальной осанке изгибы позвоночника выражены умеренно.

Направление линии позвонков при этом строго вертикально.

В нормальной осанке ось тела, проходя через общий центр тяжести, проецируется на середину площади опоры, что обеспечивает устойчивое равновесие тела.

В осанке детей бывают, заметны различные отклонения. Такие отклонения, как сколиоз, кифоз, могут быть исправлены.

- нормальная (правильная) осанка - 3 балла
- нарушение осанки (сутулость) - балла
- сколиоз, кифоз, лордоз - 1 балл

Задание №5

Позволяет выявить уровень общего музыкального развития. Ребенку предлагается спеть любую песню, которую он знает.

- интонационно и ритмически точное исполнение - 3 балла
- исполнение с некоторыми неточностями - 2 балла
- исполнение песни при поддержке инструмента - 1 балл

Задание №6

Позволяет выявить уровень развития чувства ритма и ритмической памяти. Ребенку предлагается повторить за педагогом ритм – прохлопать в ладоши определенный ритмический рисунок.

- правильное повторение - 3 балла
- повторение с ошибками - 2 балла

- затрудняется повторить - 1 балла

Музыкально - ритмическая координация. Умение координировать (согласовывать) движение частей тела под музыку путем повторения показанных педагогом комбинаций.

-повторяет с первого раза без ошибок - 3 балла

-повторяет после нескольких показов - 2 балла

-затрудняется повторить - 1 балл

Задание №2.

Проверка знаний последовательности комплекса партерной гимнастики и точное название каждого упражнения.

- знает название упражнений и их последовательность - 3 балла

- допускает ошибки в названиях и последовательности упражнений - 2 балла

- затрудняется ответить - 1 балл

Задание №3

Основные элементы разминки на середине зала.

- знает основные элементы разминки на середине зала - 3 балла

- допускает ошибки в исполнении разминки - 2 балла

- не может исполнить - 1 балл

Задание №4

Позволяет определить знания ребенка о том, какая группа мышц работает при выполнении определенного упражнения в комплексе партерной гимнастики.

- знает с помощью, каких упражнений развивается определенная группа мышц - 3 балла

- допускает ошибки в последовательности исполнения комплекса партерной гимнастики - 2 балла

- не знает с помощью, каких упражнений развивается определенная группа мышц - 1 балл

Задание №5

Позволяет выявить уровень артистичности ребенка, возможности к импровизации. Дети стоят по кругу, педагог задает определенное движение, все повторяют, педагог выводит в круг следующего ведущего, теперь движения должен задавать он.

-с легкостью импровизирует, артистичен - 3 балла

- импровизирует, чувствует себя скованно - 2 балла

- испытывает затруднения - 1 балл

Задание №6.

Направлено на выявление знаний комплекса партерной гимнастики.

- ребенок знает название упражнений их порядок исполнения, значение - 3 балла

- путается в названии упражнений, последовательности, значении - 2 балла

- испытывает затруднения в характеристике понятия партерная гимнастика - 1 балл

							10
2.							
3.							

Приложение № 3

Тест для учащихся по программе «Партерная гимнастика»

1. Обувь балерины?

- а) балетки;
- б) джазовки;
- в) пуанты.

2. Что означает en face?

- а) спиной к зрителям;
- б) лицом к зрителям;
- в) боком к зрителям.

3. Как называется балетная юбка?

- а) пачка;
- б) зонтик;
- в) карандаш.

4. Что такое партерная гимнастика?

- а) гимнастика на полу;
- б) гимнастика у станка;
- в) гимнастика на улице.

5. Сколько позиций рук в классическом танце?

- а) 2;
- б) 4;
- в) 3.

6. Назовите приспособление, служащее опорой танцовщикам:

- а) станок;
- б) палка;
- в) обруч.

7. Что такое сценический шаг?

- а) шаг с каблука
- б) шаг с носка
- в) шаг в деми плие с каблука
- г) поочередный шаг с носка и каблука

8. Как называется матросская песня и танец?

- а) «Морячка»
- б) «Яблочко»
- в) «Матроска»
- г) «Лодочка»

коррекции физических недостатков, укреплению здоровья, развитию силы, ловкости и выносливости.

7. Танцевальный коллектив, исполняющий концертные программы (это одно из значений этого слова).
8. Музыкальный жанр.

2 год обучения

Что обозначает слово «ХОРЕОГРАФИЯ»

Х – хорошее, позитивное отношение к танцевальному искусству;
О – оригинальность движений и точность их исполнения;
Р – работоспособность, кропотливая работа над собой;
Е – едино мышление, единый творческий коллектив;
О – общение, совместное творчество, отношения исполнителей в коллективе;
Г – гибкость, грация, пластика;
Р – радость исполнения движений;
А – активность, подвижность, энергичность исполнения;
Ф – фантазия, полет творческих мыслей;
И – импровизация, сочинительство в танцах;
Я – яркость, эмоциональность, выразительность, чувствительность исполнителей.

Приложение № 4

Анкета оценки уровня мотивации в учебной деятельности (Н. Лусканова)

Цель: анкета предназначена для выявления мотивационных предпочтений учебной деятельности в МУДО «ДЦИ»

Оцениваемые УУД: действие смыслообразования, направленное на установление смысла учебной деятельности для учащегося.

Форма: анкета

Тебе нравится в Детском центре искусств?

1. Нравиться
2. Не очень нравится
3. Не нравится

Ты всегда с радостью идешь в центр или тебе часто хочется остаться дома?

1. Иду с радостью
2. Бывает по-разному
3. Чаще всего хочется остаться дома

Если педагог сказал, что завтра на занятия необязательно приходить всем и желающие могут остаться дома, ты пошел бы на занятия или остался бы дома?

1. Не знаю точно

2. Остался бы дома
3. Пошел бы на занятия

Ты доволен, когда у вас отменяют какие-либо занятия?

1. Доволен
2. Бывает по-разному
3. Не доволен

Ты хотел бы, чтобы тебе не задавали домашних заданий?

1. Хотел бы
2. Не хотел бы
3. Не знаю точно

Ты хотел бы, чтобы в центре не было занятий, но остались одни перемены?

1. Хотел бы
2. Не хотел бы
3. Не знаю точно

Часто ли ты рассказываешь своим родителям о центре?

1. Часто
2. Иногда
3. Почти никогда не рассказываю

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

1. Точно не знаю
2. Не хотел бы
3. Хотел бы

Много ли у тебя друзей в центре?

1. Не очень много
2. Много
3. Почти нет

Тебе нравятся твои одноклассники?

1. Нравятся
2. Некоторые нравятся, а некоторые – не очень
3. Большинство не нравится.

(фамилия, имя)

Вариант расчетов по А.Ф.Ануфриеву:

За первый ответ – 3 балла,

За второй ответ – 1 балл,

За третий ответ – 0 баллов.

Пять основных уровней мотивации.

1. **25 – 30 баллов** – высокий уровень мотивации, учебной активности. Такие дети отличаются наличием высоких познавательных мотивов, стремлением наиболее успешно выполнять все предъявляемые центром требования. Они очень четко следуют всем указаниям педагога, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки или замечания педагога.

2. **20 – 24 балла** – хорошая мотивация. Подобные показатели имеют большинство учащихся, успешно справляющихся с учебной деятельностью. Такой уровень мотивации является средней нормой.

3. **15 – 19 баллов** – положительное отношение к центру, но центр привлекает больше внеучебными сторонами. Такие дети достаточно благополучно чувствуют себя в центре, однако чаще ходят в центр, чтобы общаться с друзьями, с педагогом. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени и учебный процесс их мало привлекает.

4. **10 – 14 баллов** – низкая мотивация. Подобные учащиеся посещают центр неохотно, предпочитают пропускать занятия. На занятиях часто занимаются посторонними делами, играми. Испытывают серьезные затруднения в учебной деятельности. Находятся в состоянии неустойчивой адаптации к центру.

5. **Ниже 10 баллов** – негативное отношение к центру, дезадаптация.

Такие дети испытывают серьезные трудности в центре: они не справляются с учебной, имеют проблемы в общении с детьми, во взаимоотношениях с педагогом. Центр нередко воспринимается ими как враждебная среда, пребывание которой для них невыносимо. Учащиеся могут проявлять агрессивные реакции, отказываться выполнять те или иные задания, следовать тем или иным нормам и правилам. Часто у подобных учащихся отмечаются нарушения нервно - психического здоровья.

Исследование волевой саморегуляции

А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана

Тест-опросник позволяет определить уровень развития волевой саморегуляции. Исследование волевой саморегуляции с помощью тест-опросника проводится либо с одним испытуемым, либо с группой. Чтобы обеспечить независимость ответов испытуемых, каждый получает текст опросника, бланк для ответов, на котором напечатаны номера вопросов и рядом с ними графа для ответа.

Инструкция испытуемому. Вам предлагается тест, содержащий 30 утверждений. Внимательно прочитайте каждое и решите, верно, или неверно данное утверждение по отношению к Вам. Если верно, то в листе для ответов против номера данного утверждения поставьте знак «плюс» (+), а если сочтете, что оно по отношению к Вам неверно, то «минус» (-).

Опросник

1. Если что-то не клеится, у меня нередко появляется желание бросить это дело
2. Я не отказываюсь от своих планов и дел, даже если приходится выбирать между ними и приятной компанией
3. При необходимости мне нетрудно сдержать вспышку гнева
4. Обычно я сохраняю спокойствие в ожидании опаздывающего к назначенному времени приятеля.
5. Меня трудно отвлечь от начатой работы.
6. Меня сильно выбивает из колеи физическая боль.
7. Я всегда стараюсь выслушать собеседника, не перебивая, даже если не терпится ему возразить.
8. Я всегда «гну» свою линию.
9. Если надо, я могу не спать ночь напролет (например, работа, дежурстве) и весь следующий день быть в «хорошей форме».
10. Мои планы слишком часто перечеркиваются внешними обстоятельствами.
11. Я считаю себя терпеливым человеком.
12. Не так-то просто мне заставить себя хладнокровно наблюдать волнующее зрелище.
13. Мне редко удается заставить себя продолжать работу после серии обидных неудач.
14. Если я отношусь к кому-то плохо, мне трудно скрывать свою неприязнь к нему.
15. При необходимости я могу заниматься своим делом в неудобной и неподходящей обстановке.
16. Мне сильно осложняет работу сознание того, что ее необходимо во что бы то ни стало сделать к определенному сроку.
17. Считаю себя решительным человеком.
18. С физической усталостью я справляюсь легче, чем другие.
19. Лучше подождать только что ушедший лифт, чем подниматься по лестнице.
20. Испортить мне настроение не так-то просто.
21. Иногда какой-то пустяк овладевает моими мыслями, не дает покоя, и я никак не могу от него отделаться.

22. Мне труднее сосредоточиться на задании или работе, чем другим.
23. Переспорить меня трудно.
24. Я всегда стремлюсь довести начатое дело до конца.
25. Меня легко отвлечь от дел.
26. Я замечаю иногда, что пытаюсь добиться своего наперекор объективным обстоятельствам.
27. Люди порой завидуют моему терпению и дотошности.
28. Мне трудно сохранить спокойствие в стрессовой ситуации.
29. Я замечаю, что во время монотонной работы невольно начинаю изменять способ действия, даже если это порой приводит к ухудшению результатов.
30. Меня обычно сильно раздражает, когда «перед носом» захлопываются двери уходящего транспорта или лифта.

(фамилия, имя)

Обработка результатов и интерпретация

Определяется величина индексов волевой саморегуляции по пунктам общей шкалы (В) и индексов по субшкалам «настойчивость» (Н) и «самообладание» (С).

Каждый индекс - это сумма баллов, полученная при подсчете совпадений ответов испытуемого с ключом общей шкалы или субшкалы.

В вопроснике 6 маскированных утверждений. Поэтому общий суммарный балл по шкале «В» должен находиться в диапазоне от 0 до 24, по субшкале «настойчивость» – от 0 до 16 и по субшкале «самообладание» - от 0 до 13

Ключ для подсчета индексов волевой саморегуляции.

Общая шкала: 1-, 2+, 3+, 4+, 5+, 6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+, 25-, 27+, 28-, 29-, 30-

«Настойчивость»: 1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+

«Самообладание»: 3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-

В самом общем виде под уровнем волевой саморегуляции понимается мера овладения собственным поведением в различных ситуациях, способность сознательно управлять своими действиями, состояниями и побуждениями.

Уровень развития волевой саморегуляции может быть охарактеризован в целом и отдельно по таким свойствам характера как настойчивость и самообладание.

Уровни волевой саморегуляции определяются в сопоставлении со средними значениями каждой из шкал. Если они составляют больше половины

максимально возможной суммы совпадений, то данный показатель отражает высокий уровень развития общей саморегуляции, настойчивости или самообладания. Для шкалы «В» эта величина равна 12, для шкалы «Н» - 8, для шкалы «С» - 6.

Высокий балл по шкале «В» характерен для лиц эмоционально зрелых, активных, независимых, самостоятельных. Их отличает спокойствие, уверенность в себе, устойчивость намерений, реалистичность взглядов, развитое чувство собственного долга. Как правило, они хорошо рефлексируют личные мотивы, планомерно реализуют возникшие намерения, умеют распределять усилия и способны контролировать свои поступки, обладают выраженной социально-позитивной направленностью. В предельных случаях у них возможно нарастание внутренней напряженности, связанной со стремлением проконтролировать каждый нюанс собственного поведения и тревогой по поводу малейшей его спонтанности.

Низкий балл наблюдается у людей чувствительных, эмоционально неустойчивых, ранимых, неуверенных в себе. Рефлексивность у них невысока, а общий фон активности, как правило, снижен. Им свойственна импульсивность и неустойчивость намерений. Это может быть связано как с незрелостью, так и с выраженной утонченностью натуры, не подкрепленной способностью к рефлексии и самоконтролю.

Субшкала «настойчивость» характеризует силу намерений человека - его стремление к завершению начатого дела. На положительном полюсе - деятельные, работоспособные люди, активно стремящиеся к выполнению намеченного, их мобилизируют преграды на пути к цели, но отвлекают альтернативы и соблазны, главная их ценность - начатое дело. Таким людям свойственно уважение социальным нормам, стремление полностью подчинить им свое поведение. В крайнем выражении возможна утрата гибкости поведения, появление маниакальных тенденций. Низкие значения по данной шкале свидетельствуют о повышенной лабильности, неуверенности, импульсивности, которые могут приводить к непоследовательности и даже разбросанности поведения. Сниженный фон активности и работоспособности, как правило, компенсируется у таких лиц повышенной чувствительностью, гибкостью, изобретательностью, а также тенденцией к свободной трактовке социальных норм.

Субшкала «самообладание» отражает уровень произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний. Высокий балл по субшкале набирают люди эмоционально устойчивые, хорошо владеющие собой в различных ситуациях. Свойственное им внутреннее спокойствие, уверенность в себе освобождает от страха перед неизвестностью, повышает готовность к

восприятию нового, неожиданного и, как правило, сочетается со свободой взглядов, тенденцией к новаторству и радикализму. Вместе с тем стремление к постоянному самоконтролю, чрезмерное сознательное ограничение спонтанности может приводить к повышению внутренней напряженности, преобладанию постоянной озабоченности и утомляемости.

На другом полюсе данной субшкалы - спонтанность и импульсивность в сочетании с обидчивостью и предпочтением традиционных взглядов ограждают человека от интенсивных переживаний и внутренних конфликтов, способствуют невозмутимому фону настроения.

Социальная желательность высоких показателей по шкале неоднозначна. Высокие уровни развития волевой саморегуляции могут быть связаны с проблемами в организации жизнедеятельности и отношениях с людьми. Часто они отражают появление дезадаптивных черт и форм поведения. Отличие от них низкие уровни настойчивости и самообладания в ряде случаев выполняют компенсаторные функции. Но также свидетельствуют о нарушениях в развитии свойств личности и ее умении строить отношения с другими людьми и адекватно реагировать на те, или иные ситуации.

Диагностическая методика уровня самооценки «Лесенка» авторы С.Г. Якобсон, В.Г. Щур

Цель: выявление уровня развития самооценки.

Оцениваемые УУД: личностные УУД, самоопределение.

Возраст: 7- 11 лет

Форма (ситуация оценивания): фронтальный письменный опрос.

Учащимся предлагается следующая инструкция:

Ребята, нарисуйте на листе бумаги лестницу из 10 ступенек (педагог показывает на доске).

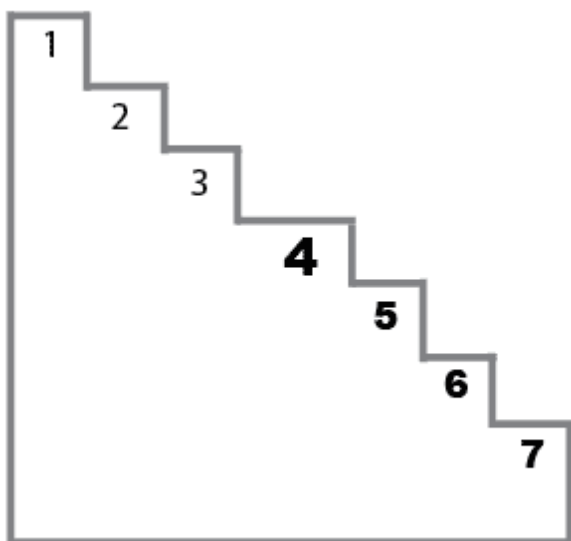
На самой нижней ступеньке стоят самые плохие ученики, на второй ступеньке чуть- чуть получше, на третьей - еще чуть- чуть получше и т.д., а вот на верхней ступеньке стоят саамы лучшие ученики. Оцените сами себя, на какую ступеньку вы сами себя поставите? А на какую ступеньку поставит вас ваш педагог? А на какую ступеньку поставит вас ваша мама и папа?

Критерии оценивания:

1-3 ступени – низкая самооценка;

4-7 ступени – адекватная самооценка;

8-10 ступени – завышенная самооценка.



(фамилия, имя)

Диагностика уровня воспитанности учащихся

(Составлена на основании методики М.И. Шиловой)

1-2 год обучения

Цель - определить уровень нравственной воспитанности (УНВ) личности учащегося.

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

- 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 до нулевого уровня). Полученные баллы по каждому показателю вносятся в сводный лист. 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 учащегося, 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.

Диагностика воспитанности проводится в конце каждого учебного года.

**Диагностическая программа изучения
уровней проявления воспитанности учащихся 7-11 лет**

Основные отношения. Показатели воспитанности	Признаки и уровни формирующихся качеств (от 3-го уровня до нулевого уровня)
Отношение к обществу. Патриотизм	
1. Забота о своем центре	3 - участвует в делах коллектива и привлекает к этому других 2 - испытывает гордость за свой центр, участвует в делах коллектива; 1 - в делах коллектива участвует при побуждении; 0 - в делах коллектива не участвует, гордости за свой центр не испытывает.
Отношение к умственному труду. Любознательность	
2. Познавательная активность	3 - сам много читает и знает, обсуждает с друзьями узnanное; 2 - сам много читает; 1 - читает при побуждении взрослых; 0 - читает недостаточно, на побуждения педагога не реагирует.
3. 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 педагога; 0 - во внеурочной деятельности не участвует.
4. Организованность в учении	3 - работу на занятии и домашнее задания выполняет внимательно, аккуратно, помогает товарищам; 2 - работу на занятии и домашнее задания выполняет внимательно, аккуратно 1- работу на занятии и домашнее задания выполняет под

	контролем; 0 - работу на занятии и домашнее задания не выполняет.
Отношение к физическому труду. Трудолюбие	
5. Инициативность и творчество в труде	3 - находит полезные дела в коллективе, в центре и организует товарищей на творческий труд; 2 - находит полезные дела в коллективе, в центре, выполняет их с интересом; 1 - участвует в полезных делах в коллективе, в центре организованных другими; 0 - в полезных делах не участвует, позитивную инициативу и творчество не проявляет.
6. Самостоятельность	3 - хорошо трудится без контроля со стороны старших и побуждает к этому товарищей; 2 - сам хорошо трудится, но к труду других равнодушен; 1 - трудится при наличии контроля; 0 - участия в труде не принимает
7. Бережное отношение к результатам труда	3 - бережет личное и общественное имущество, стимулирует других; 2 - бережет личное и общественное имущество; 1 - требует контроля в отношении к личному и общественному имуществу; 0 - допускает порчу личного и общественного имущества.
8. Осознание значимости труда	3 - осознает значение труда, сам находит работу по своим силам и помогает товарищам; 2 - осознает значение труда, сам находит работу по своим силам; 1 - не имеет четкого представления о значимости труда, при выполнении работ по силам нуждается в руководстве; 0 - не осознает значимости труда, не умеет и не любит трудиться.
Отношение к людям. Доброта и отзывчивость	
9. Дружелюбное отношение к сверстникам	3 - отзывчив к друзьям и близким, дружелюбно относится к сверстникам, осуждает грубость; 2 - отзывчив к друзьям, близким и сверстникам; 1 - проявляет дружелюбие, нуждается в побуждении со стороны товарищей и старших; 0 - груб и эгоистичен
10. Честность в	3 - честен в отношениях с товарищами и взрослыми, не

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

Сводный лист диагностики воспитанности учащихся

Коллектив _____ Год обучения _____

Педагог _____

Методика изучения социализированности личности учащегося по программе «Партерная гимнастика»

Цель: выявить уровень социальной адаптированности, активности, автономности и нравственной воспитанности.

Ход поведения. Учащимся предлагается прочитать 20 суждений и оценить степень своего согласия с их содержанием по следующей шкале:

4 - всегда

3 - почти всегда

2 - иногда

1 - очень редко

0 - никогда

1. Стараюсь слушаться во всем своих педагогов и родителей.
2. Считаю, что всегда надо чем - то отличаться от других.
3. За что бы я ни взялся - добиваюсь успеха.
4. Я умею прощать людей.
5. Я стремлюсь поступать так же, как и все мои товарищи.
6. Мне хочется быть впереди других в любом деле.
7. Я становлюсь упрямым, когда уверен, что прав.
8. Считаю, что делать людям добро - это главное в жизни.
9. Стараюсь поступать так, чтобы меня хвалили окружающие.
10. Общаясь с товарищами, отстаиваю свое мнение.
11. Если я что-то задумал, то обязательно сделаю.
12. Мне нравится помогать другим.
13. Мне хочется, чтобы со мной все дружили.
14. Если мне не нравятся люди, то я не буду с ними общаться.
15. Стремлюсь всегда побеждать и выигрывать.
16. Переживаю неприятности других, как свои.
17. Стремлюсь не ссориться с товарищами.
18. Стараюсь доказать свою правоту, даже если с моим мнением не согласны окружающие.
19. Если я берусь за дело, то обязательно доведу его до конца.
20. Стараюсь защищать тех, кого обижают.

(фамилия, имя)

Обработка полученных данных.

Среднюю оценку социальной адаптированности воспитанника получают при сложении всех оценок первой строки и деления этой суммы на пять. Оценка

автономности высчитывается на основе аналогичных операций со второй строкой. Оценка социальной активности - с третьей строкой. Оценка приверженности детей к гуманистическим нормам жизнедеятельности (нравственности) - с четвертой строкой. Если получаемый коэффициент больше 3, то можно констатировать высокую степень социализированности ребенка; если он больше 2, но меньше 3, то это свидетельствует о средней степени развития социальных качеств. Если коэффициент окажется меньше 2 баллов, то можно предположить, что учащийся имеет низкий уровень социальной адаптированности.

Протокол изучения социализированности личности

ФИО	коэффициент социальной адаптированности	уровень	коэффициент автономности	уровень	коэффициент социальной активности	уровень	коэффициент нравственной воспитанности	уровень	уровень социализированности	Σкоэф.
-----	-----------------------------------------	---------	--------------------------	---------	-----------------------------------	---------	----------------------------------------	---------	-----------------------------	--------

Методика выявления коммуникативных навыков учащихся по программе «Партерная гимнастика»

Цель: выявление коммуникативной развитости учащихся.

Ход проведения. Учащимся предлагается следующая инструкция: «Вам необходимо ответить на 20 вопросов. Свободно выражайте свое мнение по каждому из них и отвечайте на них только «да» или «нет». Если Ваш ответ на вопрос положителен, то в соответствующей клетке листа поставьте знак «+», если отрицательный, то «-». Представьте себе типичные ситуации и не задумывайтесь над деталями, не затрачивайте много времени на обдумывание, отвечайте быстро».

Вопросы

1. Часто ли Вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими Вашего решения?
2. Всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
3. Нравится ли Вам заниматься общественной работой?
4. Если возникли некоторые помехи в осуществлении Ваших намерений, то легко ли Вы отступаете от задуманного?
5. Любите ли Вы придумывать или организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?

6. Часто ли Вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было выполнить сегодня?
7. Стремитесь ли Вы к тому, чтобы Ваши товарищи действовали в соответствии с Вашим мнением?
8. Верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обещаний, обязательств, обязанностей?
9. Часто ли Вы в решении важных дел принимаете инициативу на себя?
10. Правда ли, что Вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для Вас обстановке?
11. Возникает ли у Вас раздражение, если Вам не удастся закончить начатое дело?
12. Правда ли, что Вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
13. Часто ли Вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы Ваших товарищей?
14. Верно ли, что Вы резко стремитесь к доказательству своей правоты?
15. Принимаете ли Вы участие в общественной работе ансамбля?
16. Верно ли, что Вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято Вашими товарищами?
17. Охотно ли Вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?
18. Часто ли Вы опаздываете на встречи, свидания?
19. Часто ли Вы оказываетесь в центре внимания своих товарищей?
20. Правда ли, что Вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

(фамилия, имя)

Обработка полученных результатов.

Показатель выраженности коммуникативных склонностей определяется по сумме положительных ответов на все нечетные вопросы и отрицательных ответов на все четные вопросы, разделенной на 20. По полученному таким образом показателю можно судить об уровне коммуникативных способностей учащихся:

Низкий уровень – 0,1 – 0,45

Ниже среднего – 0,46 – 0,55

Средний уровень – 0,56 – 0,65

Выше среднего – 0,66 – 0,75

Высокий уровень – 0,76 – 1

Протокол изучения коммуникативных склонностей учащихся

ФИО	количество положительных	количество	$\frac{x + y}{20}$
-----	--------------------------	------------	--------------------

	ответов на нечетные вопросы, х	отрицательных ответов на четные вопросы, у	20
--	--------------------------------	--------------------------------------------	----

Методика «Социально – психологическая самооценка учащихся по программе «Партерная гимнастика»

Цель: выявить степень сформированности коллектива ансамбль танца «Морозко»

Необходимо для проведения: каждый учащийся должен иметь бланк со следующим текстом. «Давай поразмышляем о твоём ансамбле. Является ли он дружным, сплочённым коллективом? Это можно выяснить, если ответить на вопрос, сколько ребят обладают перечисленными качествами. Перед каждым выражением стоят буквы. Обведи кружком ту из них, которая означает ответ, соответствующий твоей точке зрения».

Буквы означают:

Н–никто;

М–меньшинство;

П–половина;

Б–большинство;

В–все.

- Н М П Б В 1. Свои слова подтверждают делом.
- Н М П Б В 2. Все вопросы решают сообща.
- Н М П Б В 3. Правильно понимают трудности, стоящие перед коллективом.
- Н М П Б В 4. Радуются успехам товарищей.
- Н М П Б В 5. Помогают новичкам.
- Н М П Б В 6. Не ссорятся, когда распределяют обязанности.
- Н М П Б В 7. Знают задачи, стоящие перед коллективом.
- Н М П Б В 8. Требовательны к себе и другим.
- Н М П Б В 9. Личные интересы подчиняют интересам коллектива.
- Н М П Б В 10. Принципиально оценивают успехи коллектива.
- Н М П Б В 11. Искренне огорчаются при неудаче товарища.
- Н М П Б В 12. К своим ребятам и ученикам из других коллективов предъявляют одинаковые требования.
- Н М П Б В 13. Самостоятельно выявляют и исправляют недостатки в работе.
- Н М П Б В 14. Знают итоги работы коллектива.
- Н М П Б В 15. Сознательно подчиняются дисциплине.
- Н М П Б В 16. Не остаются равнодушными, если задеты интересы коллектива.
- Н М П Б В 17. Одинаково оценивают общие неудачи.

- Н М П Б В 18. Уважают друг друга.
- Н М П Б В 19. Радуются успеху новичков и ребят из других коллективов.
- Н М П Б В 20. Если надо, принимают на себя обязанности других членов коллектива.
- Н М П Б В 21. Хорошо знают, чем занимаются учащиеся других коллективов.
- Н М П Б В 22. По - хозяйски относятся к общественному добру.
- Н М П Б В 23. Поддерживают принятые в коллективе традиции.
- Н М П Б В 24. Одинаково оценивают справедливость наказаний.
- Н М П Б В 25. Поддерживают друг друга в трудные минуты.
- Н М П Б В 26. Не хвастаются перед ребятами из других коллективов.
- Н М П Б В 27. Действуют слаженно и организованно в сложных ситуациях.
- Н М П Б В 28. Хорошо знают, как обстоят дела друг друга.

(фамилия, имя)

Обработка и интерпретация полученных данных. Для перевода буквенных выражений ответов баллы используется шкала:

Н - 0 баллов

М - 1 балл

П - 2 балла

Б - 3 балла

В - 4 балла

Затем составляется матрица, куда заносятся ответы в баллах всех участников эксперимента.

Матрица для определения эталонности общности

Ф И О	Сумма баллов, х	$\frac{x}{28}$ СР балл =-----	$\frac{\sum \text{ср.баллов}}{\text{кол-во уч-ся}}$ М = -----

Показателем эталонности общности в восприятии ее членов (М) является частное от деления общей суммы баллов всех ответов воспитанников на количество ответов воспитанников на данный вопросник.

Принято считать, если М составляет не менее 75% от максимально возможной оценки (в нашем случае $M < 3$), то можно констатировать высокий уровень эталонности общности, если же М составляет 50 –75% ($2 < M < 3$) или менее 50% ($M < 2$), то это соответственно свидетельствует о среднем и низком уровнях эталонности общности в восприятии ее членов.