

Комитет по образованию и молодежной политике  
администрации города Моршанска

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
От «24» мая 2022г.  
Протокол №4

«Утверждаю»  
Директор МБОУ ДО ДЮСШ  
В.А.Иваньшин  
Приказ №54.1 от 24.05.2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
**«РЕЛЕВЕ»**

(БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)

Возраст обучающихся: (6-8 лет)

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Маслова Ирина Владимировна,  
тренер-преподаватель  
по художественной гимнастике

г.Моршанск 2022г.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| 1. Учреждение                   | Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»   |
| 2. Полное название программы    | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «РЕЛЕВЕ»  |
| 3. Ф.И.О., должность            | Маслова Ирина Владимировна, тренер-преподаватель   |
| 4. Сведения о программе:        |  |
| 4.1. Нормативно-правовая база   | <p>Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы, разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р);</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»</p> <p>Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте»</p> <p>Локальные акты МБОУ ДО ДЮСШ</p> |
| 4.2. Область применения         | Дополнительное образование детей   |
| 4.3. Направленность             | Физкультурно-спортивная  |
| 4.4. Тип программы              | Модифицированная   |
| 4.5. Вид программы              | Общеразвивающая  |
| 4.6. Возраст учащихся           | 7-14 лет   |
| 4.7. Продолжительность обучения | 1 год обучения   |

## ***БЛОК №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»***

### ***1.1. Пояснительная записка***

Общеразвивающая программа «РЕЛЕВЕ» разработана для учащихся 6–8 лет и рассчитана на 1 год обучения. По ней могут заниматься учащиеся различного уровня подготовленности, проявляющие интерес к занятиям физической культурой и спортом, а также хореографией, не имеющие медицинских противопоказаний.

#### *Направленность программы*

физкультурно-спортивная, художественная, по форме организации – групповая, имеет завершённый цикл образования.

#### *Уровень освоения программы*

ознакомительный, по форме организации содержания и процесса педагогической деятельности – комплексный.

*Новизна программы* состоит в том, что она ориентирована не только на выполнение учащимися спортивных достижений, а в большей степени направлена на достижение личностного успеха обучающихся средствами хореографии, социальную адаптацию в обществе, развитие интеллекта, морально-волевых и нравственных качеств.

#### *Актуальность программы*

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности, ведь тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все время. Художественной же гимнастике принадлежит ведущая роль в деле укрепления физического здоровья и развития гибкости. Одно из важных мест в ней занимают танец и музыка, которые оказывают влияние на развитие музыкального слуха, чувства ритма, эстетического вкуса и общего кругозора учащихся.

#### *Педагогическая целесообразность*

Заключается в систематизации имеющегося педагогического опыта, рекомендаций данных в последних нормативных актах и разработке конкретных методических и практических приемов, используемых в процессе воспитания и обучения с учетом условий и спортивной материально-технической базы. Программный материал нацелен на творческое развитие учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни

через увлекательные и познавательные интерактивные формы спортивной и творческой деятельности.

#### *Отличительные особенности*

Программа «Релеве» носит комплексный характер, объединяя физкультурно-спортивную и художественную направленности. Она составлена на основе программ по художественной гимнастике. При её разработке был проанализирован, обобщён и использован опыт мастера спорта по художественной гимнастике Л.Н.Лисицкой, опыт российской и советской артистки балета А.Я.Вагановой.

#### *Адресат программы*

Программа рассчитана для детей (девочки) 7-14 лет, состав группы разновозрастной.

#### *Условия набора детей в группу*

Принимаются все желающие различного уровня подготовленности, проявляющие интерес к занятиям физической культурой и спортом, а также хореографией, не имеющие медицинских противопоказаний.

#### *Количество учащихся*

В группе 15-30 человек.

#### *Объем и срок освоения программы*

Программа рассчитана на один год обучения с общим объёмом часов 216.

#### *Формы организации обучения*

количество занятий в неделю – 3;

продолжительность одного занятия – 2 часа (1 час – 45 минут);

продолжительность всех занятий в неделю – 6 часов;

Форма организации деятельности учащихся на занятиях групповая. Занятия по данной программе состоят из организационной, теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть. Теоретическая часть максимально компактная и включает в себя необходимую информацию о теме и предмете знания. Организационная часть обеспечивает наличие всех необходимых для работы материалов и иллюстраций.

### *Методические условия реализации программы*

Для достижения учащимися высоких результатов необходима творческая работа тренера и индивидуальный подход к ним. При этом следует учитывать, что индивидуальные особенности развития детей редко вполне соответствуют типовым характеристикам, о которых написано в руководствах.

В связи с этим следует говорить о необходимости учитывать индивидуальные особенности развития и подготовленности обучаемых. Внести желательные изменения в опыт, понимание (образ мышления) и поведение (образ жизни) обучаемых. В образовании объединяются обучение, воспитание и развитие, обеспечивающие готовность личности к выполнению социальных и профессиональных задач. В образовательном процессе участвуют обучающиеся и тренер-преподаватель, образовательная программа, содержание образования, методы и средства обучения, группа, коллектив единомышленников, спортивная школа, общеобразовательная школа, окружающая среда в целом и, прежде всего, культурная среда и менталитет общества.

Самым действенным фактором образования были и остаются отношения и действия тренера-преподавателя, который определяет собой ту или иную степень успешности образования. Все образовательные процессы носят двусторонний характер: каждому действию педагога соответствует определённая деятельность учащихся. Тренер-преподаватель специально организуют познавательную работу учащихся в соответствии со своими действиями. Деятельность педагога по организации творческой активности обучаемых имеет решающее значение и не может быть отменена или заменена каким-либо другим процессом. Образовательный процесс невозможен также без поддержания интереса, любопытства, любознательности и положительного эмоционального настроения учащихся. Устойчивый интерес учеников побуждает их к дальнейшей мыслительной деятельности и реалистической самооценке достижений лучше и с большей пользой, чем мотивы экзаменационного успеха и внешних поощрений.

Каждый элемент образовательного процесса сопровождается оценкой его результатов, для дальнейшего анализа, поощрения, наказания и коррекции. На каждом из этапов освоения программы важна оценочная реакция учителя в процессе обучения, оценка действий и творческих заданий, зачёты создают предпосылку для дальнейшего хода успешного образования. Но при этом существенно учитывать те моральные и физические усилия со стороны обучающегося. В процессе образования постоянно осуществляется эмоциональное развитие учащихся. Всё содержание образования наполнено познавательно-теоретическими,

эстетическими, социальными, экономическими, политическими, гедонистическими, религиозными ценностями и отношениями. Их структура изменяется под влиянием образования. Во-первых, учащиеся усваивают критерии и пути выбора эмоционально приемлемых для себя ситуаций и проблем.

Во-вторых, в диапазон этого выбора включаются всё более отдалённые от конкретных и сугубо личных для учеников ситуации и проблемы.

В-третьих, по мере развития учащихся их эмоции становятся всё менее связанными с физической активностью, менее непосредственными и экспрессивными. Предвидение целей и мотивов учащихся лежит в фундаменте образовательного процесса. Он не может начаться до осознания педагогом характера и уровня способностей и имеющихся достижений детей, их сильных и слабых сторон, среды их общения и семейной обстановки, интересов и вкусов.

Обучаемость включает в себя способности к научению, запоминанию, ассоциации и упражнению. Следовательно, главной задачей процесса совершенствования личности обучаемых в теоретическом, техническом и тактическом развитии является усовершенствование структуры двигательных действий, их динамики, кинематики и ритма с учетом индивидуальных особенностей.

## 1.2. Цель и задачи

**Цель программы:** развитие творческих способностей дошкольников и младших школьников средствами хореографии, физических данных и эстетического вкуса, через регулярные занятия художественной гимнастикой.

**Задачи программы:**

*Образовательные:*

познакомить с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях;

дать основные понятия танцевальных терминов, терминов художественной гимнастики;

обучить основным танцевальным позициям рук, ног, головы;

познакомить с основными элементами хореографического экзерсиса у опоры и на середине зала;

научить выполнять комплекс упражнений на развитие физических данных, укрепления мышечного аппарата, силы, выносливости, гибкости.

*Развивающие:*

сформировать познавательную активность;

развить кондиционные и координационные способности;  
 развить физические способности детей (гибкость, танцевальный шаг, выворотность ног и др.);  
 развить музыкальные способности (чувство ритма, лада, такта);  
 сформировать коммуникативные навыки, навыки дисциплины, социальную активность.

*Воспитательные:*

воспитать интерес к занятиям физической культурой и спортом;  
 воспитать самостоятельность, настойчивость, выдержку, самообладание;  
 воспитать уважительное отношение к товарищам.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

| № п/п  | Наименование тем  | Часы  |        |          | Форма аттестации и контроля     |
|--------|---|-------|--------|----------|---------------------------------|
|        |   | Всего | Теория | Практика |                                 |
| I.     | Водный урок.<br>ОФП   | 4     | 2      | 2        | Опрос, зачёт                    |
| II.    | Музыка и хореография.<br>ОФП (сила, выносливость, прыгучесть)               | 42    | 2      | 40       | Опрос, творческая работа        |
| III.   | Выразительность в движениях, терминология хореографических движений.<br>СФП | 42    | 2      | 40       | Опрос, творческая работа        |
| IV.    | Основы музыкальной грамоты.<br>Хореографическая подготовка                  | 43    | 2      | 41       | Опрос, творческая работа, зачёт |
| V.     | Музыкально-подвижные игры   | 68    | 2      | 66       | Опрос, творческая работа        |
| VI.    | Промежуточная аттестация  | 4     | -      | 4        | Тесты, зачёт                    |
| VII.   | Участие в спортивно – массовых мероприятиях                                 | 13    | -      | 13       | Фестивали, Концерты             |
| Всего: |   | 216   | 10     | 206      |                                 |

## **Содержание учебного плана**

### **Теоретическая часть 1 раздела**

*Вводный урок:* Инструктаж по технике безопасности. Гигиена занятий. Режим занятий. *Культура поведения:* объяснить, как должен вести себя учащийся на занятии, провести инструктаж по технике безопасности в спортивном зале, в коридоре, раздевалках. Организация рабочего места в хореографическом зале, бережное отношение к спортивным снарядам, как вести себя с товарищами и педагогом.

*Режим питания и гигиена:* знакомятся с тем, что необходимо для занятий танцем (танцевальная форма, обувь), как за ней ухаживать, что должен есть спортсмен, какие правильные продукты, показать вредные продукты и что будет, если не выполнять режим дня.

### **Практическая часть 1 раздела**

1. Вводное занятие.

*Партерная гимнастика:*

упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стоп;

упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага;

упражнения для улучшения гибкости позвоночника;

упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;

упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава;

упражнения для исправления осанки;

упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.

### **Теоретическая часть 2 раздела**

#### **Музыка и хореография.**

*Значение музыки в хореографии:* музыкальное сопровождение упражнений в художественной гимнастике разнообразно. Это и отрывки из балетов и симфоний, и небольшие произведения (прелюдии, скерцо, сонатины; музыка песенного жанра: джазовая, народная и т.д.).

Использование столь широкого диапазона требует от гимнасток владения различными хореографическими формами.

*Исторические факты развития хореографии:* откуда пошло название, кто пионер в этом виде искусства. Как овладевают этим искусством? Узнают о том, как зародился танец, какие бывают танцы, в чем их отличие. Основные сведения об истории возникновения художественной гимнастики. Первые знаменитости мирового масштаба – Дельсарт, Жак- Далькроз, Айседора Дункан и их влияние на хореографию в России.

### **Практическая часть 2 раздела**

*Упражнения на ориентировку в пространстве:*

игра «Найди свое место»;

простейшие построения: линия колонка;

простейшие перестроения: круг;

сужение круга, расширение круга;

интервал;

чередование шагов на полупальцах и пяточках;

прыжки поочередно на правой и левой ноге;

простой бег (ноги забрасываются назад);

«Цапелки» (шаги с высоким подниманием бедра);

«Лошадки» (бег с высоким подниманием бедра);

«Ножницы» (легкий бег с поочередным выносом прямых ног вперед);

прыжки (из 1 прямой во вторую прямую) с работой рук и без;

бег на месте и с продвижением вперед и назад.

### **Теоретическая часть 3 раздела**

#### **Выразительность в движениях, терминология хореографических движений**

*Воспитание выразительности в движениях:* показать правильные движения рук, головы, как влияет выразительность лица и глаз, красивая осанка на танец. Умение принять правильное положение рук: они принимают самые разнообразные положения, выражая своей пластикой детали эмоционального состояния

*Терминология хореографических движений:* познакомить с терминологией самых простых движений – деми плие, гранд плие, релеве, реверанс, экзерсис

### **Практическая часть 3 раздела**

Танцевально-тренировочные упражнения. Применение хореографических движений, элементы спортивно – гимнастического стиля, включающие построения, перестроения, прикладные и общеразвивающие упражнения.

### **Теоретическая часть 4 раздела**

#### **Основы музыкальной грамоты**

Дать представление о такте, ритме, как связано музыкальное предложение с танцевальными движениями.

### **Практическая часть 4 раздела**

*Классический танец.*

1. Постановка корпуса.

2. Положения и движения рук:

подготовительная позиция;

позиции рук (1,2,3);

постановка кисти;

отличие 2 поз. классического танца от 2 позиции народного танца;

раскрывание и закрывание рук, подготовка к движению;

*3. Положения и движения ног:*

позиции ног (выворотные 1,2,3);

demi plie (по 1 позиции);

relleve (по 6 позиции);

легкий бег на полупальцах;

танцевальный шаг;

танцевальный шаг по парам (руки в основной позиции);

перенос корпуса с одной ноги на другую (через battement tendu);

реверанс для девочек

*4. Танцевальные комбинации.*

***Народный танец.***

*1. Положения и движения рук:*

подготовка к началу движения (ладошка на талии);

хлопки в ладоши;

взмахи платочком (дев.), взмах кистью (мал.);

положение «полочка» (руки перед грудью);

положение «лодочка».

*2. Положения и движения ног:*

позиции ног (1-3 свободные, 6-ая, 2-ая закрытая, прямая);

простой бытовой шаг;

«Пружинка»-маленькое тройное приседание (по 6 позиции);

«Пружинка» с одновременным поворотом корпуса;

battement tendu вперед, в сторону на носок, с переводом на каблук в русском характере;

ритмическое сочетание хлопков в ладоши с притопами;

простой приставной шаг на всей стопе и на полупальцах;

простой приставной шаг с притопом;

поднимание и опускание ноги, согнутой в колене, вперед (с фиксацией и без);

приставной шаг с приседанием;

приставной шаг с приседанием и одновременной работой рук (положение рук «полочка», наклон по ходу движения);

приседание на двух ногах с поворотом корпуса и выносом ноги на каблук в сторону поворота;

приставной шаг с приседанием и выносом ноги в сторону на каблук (против хода движения);

приставные шаги по парам, лицом друг к другу (положение рук «лодочка»);

«елочка»;

«ковырялочка»;

поклон в русском характере (без рук)

### **Теоретическая часть 5 раздела**

#### **Музыкально-подвижные игры**

Большое значение имеет ритмика, которая учит умению согласовывать свои движения с музыкой. Следующая группа средств – это пантомима, являющаяся неотъемлемой частью воспитания выразительности движений. И наконец, специфические группы движений, такие как акробатические, элементы спортивно – гимнастического стиля, включающие построения, перестроения, прикладные и общеразвивающие упражнения.

### **Практическая часть 5 раздела**

Ритмические упражнения под музыку, в движении. Упражнения на передачу характера, динамики, темпа и другие средства музыкальной выразительности.

### **Практическая часть 6 раздела**

#### **Промежуточная аттестация.**

Подготовка к итоговому контрольному занятию.

Итоговое контрольное занятие.

Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей.

### **Практическая часть 6 раздела**

#### **Участие в спортивно – массовых мероприятиях**

Участие в конкурсах муниципального и регионального уровня («Звездочка Тамбовщины», «Тамбовская пчёлка»)

Спортивных мероприятиях (Папа, мама, я – спортивная семья, «Спорт живёт в каждом» и т.д.)

### **ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЯ**

1. Вход в класс, построение, реверанс. Организационный момент.
2. Разминка по кругу: шаги, бег и пр., перестроения в различные фигуры.
3. Перестроения в линии, разминка и упражнения на координацию движений.
4. Экзерсис на середине.
5. Гимнастика на полу.
6. Музыкально-подвижные игры.
7. Выполнение творческих заданий.
8. Растяжка, релаксация.
9. Анализ занятия.
10. Построение, реверанс и выход из зала

## Планируемые результаты

### ***Результаты обучения (предметные):***

будут знать

правила поведения и техники безопасности на занятиях;

танцевальную терминологию;

правильно исполнять элементы хореографического экзерсиса у опоры и на середине зала, основные позиции рук, ног, головы;

выполнять хореографические композиции, этюды;

выполнять комплекс упражнений на развитие физических данных, мышечного аппарата, силы, выносливости, гибкости.

### ***Результаты развивающей деятельности (личностные):***

будут развиты

кондиционные и координационные способности, физические данные детей (гибкость, танцевальный шаг, выворотность ног пр.);

музыкальные способности, коммуникативные навыки, дисциплинированность.

### ***Результаты воспитывающей деятельности:***

станут более ответственными, выносливыми, доброжелательными, терпимыми друг к другу.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Условия реализации программы

#### *Материально – техническое обеспечение программы*

Для реализации общеразвивающей программы «Релеве» по художественной гимнастике на спортивно – оздоровительном этапе необходимы методические и учебные пособия:

- Хореографический зал с зеркальными стенами;
- Ковровое покрытие; (размер 6/12)
- Индивидуальные коврики для обучающихся;
- Пианино,
- Аудиоаппаратура – диски (СД), флешка;
- Компьютер, принтер; проектор;
- Гимнастическая скамья;
- Спортивные маты;
- Скакалка, обруч, мяч, гимнастические палки,
- Видео ролики;
- Карточки, фотографии;
- Стенд отделения, стенгазета;
- Шкафы для хранения предметов;
- Раздевалки; костюмерная
- Спортивная форма (гимнастические купальники, балетки)

#### *Методическое обеспечение*

В основе обучения лежат дидактические *принципы педагогики*: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.

В основу программы были заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивной школы и основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

*Принципы комплексности* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе

преимущество задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

На основании нормативно-правовых документов функционирования спортивной школы, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа, ранее изданных программ были определены следующие разделы учебной программы: пояснительная записка; организационно-методические указания; учебный план; план-схема годового цикла; контрольно-нормативные требования; программный материал для практических и теоретических занятий; воспитательная работа; психологическая подготовка; восстановительные мероприятия; врачебный контроль;

В данном разделе программы приводится перечень основных средств и методов общей специальной физической и технико-тактической подготовки. Наиболее универсальным тренировочным средством для учащихся спортивно-оздоровительного этапа являются подвижные и спортивные игры. Они должны занимать наибольшее время в учебно-тренировочном процессе. Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей. Кроме того, с помощью выбора тех или иных игровых форм можно сделать определение акцента на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости. Отечественные и зарубежные специалисты считают эффективным методом подготовки юных спортсменов использование разработанных тренировочных заданий определенной направленности.

В методическом кабинете формируется информационный банк данных по разнообразной тематике, набор методической справочной литературы, перечень подписных изданий. МБОУ ДО ДЮСШ оснащается техническими средствами обучения, есть постоянный выход в сеть Интернет для использования информационно-коммуникационных технологий в образовательном процессе.

Разработаны методические рекомендации, учебно-методические материалы, контрольные измерители по ОФП, СФП, сценарии массовых мероприятий, лекций, беседы с учащимися и т.д.;

Разработана методика тестирования основных двигательных качеств;

#### Кадровое обеспечение

Педагогическая деятельность по реализации программы осуществляется тренер – преподаватель по художественной гимнастике, концертмейстер, медицинская сестра, администрация МБОУ ДО ДЮСШ

## **2.2. Формы аттестации**

Освоение программы предусматривает проведение текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся. Вводный контроль проводится с обучающимися с целью установления исходного уровня знаний, умений, навыков перед началом образовательного процесса. Текущий контроль освоения программного материала проводится с целью выявления качества освоения содержания программного материала в процессе обучения (по темам, разделам) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Промежуточная аттестация осуществляется в соответствии с учебно-тематическим планом дополнительной общеразвивающей программы учебного полугодия, учебного года в целях определения соответствия знаний и умений прогнозируемым результатам.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится 2 раза в год (октябрь, апрель). Результаты промежуточной аттестации заносятся в индивидуальную карту контроля уровня обученности обучающихся.

Итоговая аттестация проводится по завершении освоения дополнительной общеразвивающей программы. Уровень воспитанности детей определяется в начале и конце учебного года при помощи тестирования, наблюдений по следующим показателям:

- \*отношение к познавательной деятельности,
- \*отношение к обществу, отношению к ЗОЖ,
- \*отношение к себе.

Результаты уровня воспитанности фиксируются в карте контроля уровня воспитанности. Методы контроля: наблюдение, зачеты, тестирования, выступления на концертах.

## Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Для спортивно-оздоровительного этапа содержание работы включает в себя:

Выполнение и сдачу промежуточной аттестации по ОФП И СФП согласно возрасту, обучающегося;

Участие в культурно – массовых мероприятиях муниципального и регионального уровней;

Участие в конкурсах;

Участие в летней оздоровительной компании: Лагерь дневного пребывания «Олимпийские надежды», «Акварель», «Спутник».

Документальные формы подведения итогов - (тетради), портфолио учащихся, карты оценки результатов освоения программы. В конце каждого года обучения учащиеся получают почетные грамоты, памятные призы.

### 2.3. Оценочные материалы

Нормативные тесты для поступления в группу СОЭ на отделение художественная гимнастика

| № п/п | Тесты   | 5,0   | 4,0   | 3,0   |
|-------|---|---|---|---|
| 1.    | И.П. - сед, ноги вместе<br>Наклон вперед<br>Фиксация положения 5 счетов «Складочка»   | плотная складка, колени прямые  | при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые | при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые |
| 2.    | И.П. - лежа на животе - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. Измеряется расстояние между лбом и стопами «Корзинка» | касание стопами лба при выполнении движения колени обязательно вместе | до 5 см   | 6 -10 см  |
| 3.    | И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад   | 45°   | 30°   | 20°   |
| 4.    | Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны «Цапля»                  | удержание положения в течение 6 с. выполнять с обеих ног              | 4 секунды   | 2 секунды   |

|    |                         |  |  |  |
|----|-------------------------|--|--|--|
| 5. | Прыжки толчком двух ног | оценивание по 5-балльной системе (легкость прыжка, толчок) |  |  |
|----|-------------------------|--|--|--|

### Нормативные тесты промежуточной аттестации

| №  | Элемент ОФП               | баллы            | Возраст (6 лет)   |
|----|---------------------------|------------------|---|
| 1. | «Подъемы»                 | 5<br>4<br>3<br>2 | Стопа поднята высоко (90)<br>Колени смотрят вперед<br>Пятка низкая<br>Стопа не прямая, колени опущены   |
| 2. | «Цапля»                   | 5<br>4<br>3<br>2 | Равновесие (стойка на одной ноге)<br>пятка прижата носок оттянут назад<br>пятка прижата, носок не оттянут<br>не прижата пятка, носок не оттянут<br>нога не поднята высоко |
| 3. | Полушпагат на правую ногу | 5<br>4<br>3<br>2 | Полное касание<br>8 см<br>14см<br>16см  |
| 4. | Полушпагат на левую       | 5<br>4<br>3      | Полное касание<br>8 см<br>14 см<br>16см   |
| 5. | «Мост» из положения лёжа  | 5<br>4<br>3<br>2 | Расстояние между руками и ногами<br><br>Нет моста   |
| 6. | «Складочка»               | 5<br>4<br>3<br>2 | Полная складка<br>Расстояние между руками и ногами 20 см<br>30 см<br>Нет складки  |
| 7. | Кувырок вперед            | 5<br>4<br>3<br>2 | Правильное исполнение элемента<br>Выполнение элемента с погрешностями<br>Выполнение элемента не прямо<br>Нет элемента   |
| 8. | кувырок назад             | 5<br>4<br>3<br>2 | Правильное исполнение элемента<br>Выполнение элемента с погрешностями<br>Выполнение элемента не прямо<br>Нет элемента   |
| 9. | «Коробочка»               | 5<br>4<br>3<br>2 | Полное касание<br>6см<br>10см<br>15см   |

## 2.4. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса

Хореография – искусство синтетическое. Оно позволяет решать задачи физического, музыкально – ритмического, эстетического и, в целом, психического развития детей. Основой хореографической подготовки детей является изучение танцевальных упражнений классической системы танцев.

С первых минут на занятиях хореографии очень важно заинтересовать детей, вызвать у них желание заниматься. Для этого необходимо предварительно продумать методические приёмы, которые помогут решать поставленные задачи. Сначала предстоит ребят научить красиво и осознанно двигаться под музыку, сделать связь музыки с движением привычной, естественной. С самого начала необходимо включить в занятия простые, интересные упражнения, не вызывающие особых затруднений для их восприятия и исполнения; такие движения и упражнения, которые оказывают разностороннее воздействие на организм занимающихся. Это построения и перестроения групп; разновидности ходьбы, бега, прыжков; общеразвивающие и специальные упражнения на активизацию мышечного чувства, на тренировку отдельных групп мышц и подвижности суставов. На протяжении всего занятия, и особенно на его начальных этапах очень важно следить за формированием правильной осанки детей. С этой целью рекомендуются задания на различные прогибания и выгибания позвоночника. Полезны упражнения, способствующие укреплению мышц спины, главным образом тех, что прилегают к лопаткам. Для развития у детей выразительности, артистичности, фантазии следует включать в занятия музыкальные этюды и игры.

### **Методы:**

метод наблюдения (объяснение и демонстрация педагогом);

метод от простого к сложному (поэтапное разучивание простых элементов с переходом к сложным);

целостный метод (разучивание движений целиком в замедленном темпе);

метод временного упрощения (сложное упражнение сводится к простой структуре, а потом постепенно усложняется);

метод демонстрации (показ каждого элемента отдельно и повторение его, постоянно добиваясь наилучшего запоминания правил исполнения);

метод повторения и закрепления (сборка всех танцевальных элементов в композиции, а затем в фигуры и танец под музыку).

Таким образом, чтобы весь процесс обучения танцу был плодотворным, следует сочетать наглядность и осмысление с творческим поиском учащихся.

### **Санитарные требования к программе**

1. ЗАНЯТИЯ ПРОВОДЯТСЯ В ХОРОШО ОСВЕЩЕННОМ И ПРОВЕТРИВАЕМОМ ЗАЛЕ.

2. НА ПОЛУ КОВРОВОЕ ПОКРЫТИЕ, НА ДВУХ СТЕНАХ ЗЕРКАЛА.

3. ПОСЛЕ КАЖДОГО ЗАНЯТИЯ ЕСТЬ ПЕРЕРЫВ, ДЛЯ ПРОВЕТРИВАНИЯ ЗАЛА.

4. В ШКАФУ НАХОДИТСЯ АПТЕЧКА, ТУАЛЕТНЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ.

5. НА КАЖДОМ ЗАНЯТИИ ПРОВЕРЯЕТСЯ ВНЕШНИЙ ВИД – СПОРТИВНЫЙ КОСТЮМ, ИНВЕНТАРЬ, ПРИЧЕСКА.

6. ДЛЯ АКРОБАТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ЕСТЬ СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ: СПОРТИВНЫЕ МАТЫ, НАКОЛЕННИКИ, СОГРЕВАЮЩИЕСЯ ПОЯСА.

7. ДВА РАЗА В ГОД ОБУЧАЮЩИЕСЯ ПРОХОДЯТ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР.

### **2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Лисицкая, Е.В. Возрастное влияние координационных способностей на формирование основных двигательных умений и навыков детей 6 лет:/Е. В. Лисицкая. -М., 2003. 22 с.

2. Алябышев, А. П. Стандартная программа определения способностей детей к сложноно-координированным движениям на этапе начальной спортивной подготовки: автореф. дис. канд. пед. наук / А. П. Алябышев. — Омск, 1986. -20 с.

3. Архипова, Ю. А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях: метод, рекомендации / Ю. А. Архипова, Л. А. Карпенко; СПбГАФК. СПб.: б. и., 2001. - 24 с.

4. Балабанова, Е. С. Методика подготовки юных гимнасток к выполнению упражнений / Е. С. Балабанова //: сб. науч. работ / отв. ред. Н. М. Голева; БелГУ. Белгород, 2004. - Вып. VII, ч. 2. - С. 308-311.

5. Безруких, М. М. Возрастная физиология (физиология развития человека) М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. М.: Академия, 2002. - 416 с.

6. dance help. Ru

7. www. hotel.dance.nsk.ru

8. youtube. Com

9. YouTube Teatrix.ru

10. <https://vk.com/>

## 2.6. Глоссарий (понятийный аппарат)

**Хореографическая терминология** - система специальных наименований, предназначенных для обозначения упражнений или понятий, которые кратко объяснить или описать сложно.

Экзерсис у опоры или на середине — Это комплекс тренировочных упражнений в балете, способствующих развитию мышц, связок, воспитанию координации движений у танцовщика. Экзерсис выполняются у «станка» (прикрепленной кронштейнами к стене) и на середине учебного зала ежедневно. Экзерсис состоят из одних и тех же элементов.

1. **demi plie** - (деми плие) - неполное «приседание».
2. **grand plie** - (гранд плие) - глубокое, большое «приседание».
3. **elevé** - (релеве) - «поднимание», поднимание в стойку на носках с опусканием в ИП в любой позиции ног.
4. **battement tendu** - (батман тандю) - «вытянутый» скользящее движение стопой в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением скользящим движением в ИП.
5. **battement tendu jeté** - (батман тандю жете) «бросок», взмах в положение книзу (25°, 45°) крестом.
6. **demi rond** - (деми ронд) - неполный круг, полукруг (носком по полу, на 45° и выше).
7. **rond de jamb par terre** - (ронд де жамб пар тер) - круг носком по полу круговое движение носком по полу.
8. **rond de jamb en l'air** - (ронд де жамб ан леер) - круг ногой в воздухе, стойка на левой правой в сторону, круговое движение голенью наружу или внутрь.
9. **en dehors** - (андеор) - круговое движение от себя, круговое движение наружу в тазобедренном или коленном суставе, а также повороты.
10. **en dedans** - (андедан) - круговое движение к себе, круговое движение внутрь.
11. **sur le cou de pied** - (сюр ле ку де пье) - положение ноги на щиколотке (в самом узком месте ноги), положение согнутой ноги на голеностопном суставе впереди или сзади.
12. **battement fondu** - (батман фондю) - «мягкий», «тающий», одновременное сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах.

13. **battement frappe** - (батман фрапэ) - «удар» - короткий удар стопой о голеностопный сустав опорной ноги, и быстрое разгибание в коленном суставе (25°, 45°) в положение на носок или книзу.
14. **petit battement** - (пти батман) - «маленький удар» - поочередно мелкие, короткие удары стопой в положение ку де пье впереди и сзади опорной ноги.
15. **battu** - (ботю) - «бить» непрерывно, мелкие, короткие удары по голеностопному суставу только впереди или сзади опорной ноги.
16. **double** - (дубль) - «двойной», • **battement tendu** - двойной нажим пяткой **battement fondu** - двойной полуприсед **battement frapper** - двойной удар.
17. **passe** - (пассе) - «проводить», «проходить», положение согнутой ноги, носок у колена: впереди, в сторону, сзади.
18. **relevelent** - (релевелянт) - «поднимать» медленно, плавно медленно на счет 1-4 1-8 поднимание ноги вперед, в сторону или назад и выше.
19. **battement soutenu** - (батман сотеню) - «слитный» - из стойки на носках с полуприседом на лево и, правую скольжением вперед на носок (назад или в сторону) и скольжением вернуть в ИП.
20. **développe** - (девелопе) - «раскрывание», «развернутый», из стойки на лево и, правую скольльзящим движением до положения согнутой (носок у колена) и разгибание ее в любом направлении (вперед, в сторону, назад) или выше.
21. **adajio** - (адажио) - медленно, плавно включает в себя гранд плие, девелопе, релевелянт, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета.
22. **attitude** - (аттетюд) - поза с положением согнутой ноги сзади, стойка на левой, правую в сторону - назад, голень влево.
23. **terboushon** - (тербушон) - поза с положением согнутой ноги впереди (аттетюд впереди) стойка на левой, правую вперед, голень вниз влево.
24. **degaje** - (дегаже) - «переход» из стойки на левой правую вперед на носок, шагом вперед через полуприсед по IV позиции, выпрямляясь, стойка на правой, левую назад, на носок. Из стойки на левой правая в сторону на носок, шагом в сторону через полуприсед по II позиции стойка на правой, левая в сторону на носок.
25. **grand battement** - (гранд батман) - «большой бросок, взмах» на 90° и выше через положение ноги на носок.
26. **tombée** - (томбэ) - «падать» из стойки на носках в пятой позиции выпад вперед (в сторону, назад) с возвращением в ИП скольльзящим движением.
27. **picce** - (пикке) - «колющий», стойка на левой правая вперед к низу, быстрое многократное касание носком пола.
28. **pounte** - (пуанте) - «на носок», «касание носком» из стойки на левой, правая вперед, в сторону или назад на носок взмах в любом направлении с возвращением в ИП.

29. **balance** - (балансе) - «покачивание», маятниковое движение ног вперед кверху - назад книзу, вперед - назад, вперед - назад кверху.
30. **allongée** - (аллянже) - «дотягивание», завершающее движение рукой, ногой, туловищем.
31. **pordebras** - (пор де бра) - «перегибы туловища», наклон вперед, назад, в сторону. То же самое в растяжке.
32. **temps lie** - (тан лие) - маленькое адажио, 1-полуприсед на левой, 2 - правую вперед на носок, 3 - перенести центр тяжести на правую, левую назад на носок, 4-ИП 5.то же самое в сторону и назад.
33. **allegro** - (аллегро) - «веселый», «радостный», часть урока, состоящая из прыжков, выполняемая в быстром темпе.

### Методические рекомендации

В возрасте 6-8 лет ребенок овладевает основными видами движения, которые становятся более осознанными. Понятия и представления ребенка также развиваются. В этот период жизни ребенка, улучшаются наблюдательность и зрительно-осознательная ориентировка. Однако внимание пока еще удерживается с трудом. Поэтому в процессе обучения надо использовать новые, ясные и краткие раздражители для удержания внимания детей. В этом возрасте целесообразнее использовать целостный метод обучения. Показ должен сопровождать и даже опережать объяснение. Однако для активизации мыслительной деятельности ребенка показ можно предварять описанием движения.

Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учетом индивидуальных особенностей и возможностей каждого ребенка, при этом необходимо отмечать успехи всех детей и подбадривать тех, у кого пока что-то не получается.

| № п/п                                | Тема                       | Содержание   | Методические рекомендации         |
|--------------------------------------|----------------------------|--|-----------------------------------|
| 1.                                   | <i>Вводное занятие</i>     | Цели, задачи, содержание программы обучения.   | Форма проведения: беседа, рассказ |
| 2.                                   | <i>Теоретическая часть</i> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- история развития художественной гимнастики</li> <li>- строение и функции организма человека</li> <li>- понятия о правильном питании</li> <li>- основы музыкальной грамоты</li> <li>- терминология хореографических движений</li> <li>- характеристика средств, применяемых на уроках хореографии</li> <li>- воспитание выразительности в движениях</li> </ul> | Форма проведения: беседа, рассказ |
| <i>Общие требования безопасности</i> |                            |  |                                   |

|    |  |   |   |
|----|--|---|---|
|    | <p><b>Инструктаж по технике безопасности</b></p> | <p>к занятиям художественной гимнастикой допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр; опасные факторы – травмы при выполнении упражнений с предметами вблизи стен и других участников занятия; травмы при нарушении правил проведения занятий;</p> <p>занятия проводятся в спортивной одежде, при необходимости следует использовать средства защиты – пояс, гетры, наколенники;</p> <p>необходимо выявлять и устранять неровности гимнастического ковра; не входить в спортивный зал без тренера преподавателя;</p> <p>учащиеся должны в ходе тренировочного процесса выполнять команды и требования тренера; -при выполнении упражнений соблюдать достаточные интервалы для предотвращения столкновений;</p> <p>при ухудшении самочувствия, появлении боли необходимо прекратить занятие и сообщить тренеру.</p> |   |
| 3. | <p><b>Общая физическая подготовка</b></p>        | <p><b>Строевые упражнения:</b><br/>         построение;<br/>         выравнивание;<br/>         ходьба на месте и в движении;<br/>         переход с шага на бег и обратно</p>  | <p>При выполнении строевых упражнений необходимо добиваться строгого соблюдения интервалов и дистанций.</p> <p>При передвижении по залу используются маршевый шаг, различные виды ходьбы и бега с переменной темпа, ритма и скорости движения. Повторяется ранее усвоенный материал</p> |

|    |  |  |  |
|----|--|--|--|
|    |  | <p><b>Общеразвивающие упражнения:</b> – для рук и плечевого пояса; – для шеи и туловища:<br/>для ног;<br/>для мышц голени и стопы;<br/>для развития быстроты, ловкости, общей выносливости</p>   | <p>Дозировка зависит от степени подготовки и индивидуальной выносливости.<br/>Предложить выполнение упражнений под счет или музыку; вносить творческие задания, предлагая что-то изменить, выполнить упражнения по-другому (одной гимнасткой или группе)</p> |
|    |  | <p><b>Игры и игровые упражнения:</b><br/>сюжетные игры;<br/>обучающие игры;<br/>игры с преимущественным воздействием на двигательные качества; – малые подвижные игры</p>  | <p>Перед началом игры тренер объясняет ее ход и правила. После игры необходимо дать объективный анализ поведения всех играющих, соблюдения ими правил</p>  |
| 4. | <b>Специальная физическая подготовка</b> | <p><b>Базовые упражнения.</b><br/>1. Шаги:<br/>шаг на полупальцах;<br/>шаг на пятках;<br/>острый шаг;<br/>скользящий шаг;<br/>шаг с высоким подниманием бедра;<br/>шаг с захлестыванием голени;<br/>приставной шаг; - переменный шаг;<br/>2. Бег:<br/>бег на полупальцах по кругу;<br/>бег с высоким подниманием бедра;<br/>бег с захлестыванием голени;<br/>подскоки;</p> | <p>Упражнения следует выполнять с чередованием мышечного напряжения и расслабления, в разном темпе и ритме</p>   |
|    |  | <p><b>Специальные упражнения</b><br/>а) упражнения в равновесии:<br/>равновесие на полу пальцах на двух ногах;<br/>равновесие в приседе на двух ногах;<br/>переднее равновесие;<br/>- равновесие «пассе».</p>  | <p>Можно включить соревновательный элемент: «А кто сможет сделать без ошибки?»</p>   |

|    |                    |   |   |
|----|--------------------|---|---|
|    |                    | <p><i>б) волны:</i><br/>волны руками («Пружинка», «Полоскание»);<br/>волна туловищем вперёд;<br/>взмахи.</p>  | <p>При обучении используются сюжетные игры: имитация движений крыльев птиц, бабочек, игры с размахиванием руками и их расслаблением</p>   |
|    |                    | <p><i>з) Прыжки</i><br/>прыжок ноги вместе (вертикальный);<br/>прыжок на правой и левой ноге;<br/>- поджатые прыжки;<br/>прыжок ноги врозь;</p>   | <p>При разучивании подскоков и прыжков важно эффективно использовать пружинящие движения ног. Обратить внимание на приземление с пальцев на пятки, полуприсед и выпрямление. В полете стремиться достичь предельной амплитуды</p>                             |
| 5. | <b>Акробатика,</b> | <p><b>Акробатика</b><br/>- стойка на лопатках «березка»;<br/>—«мост» из положения лежа;<br/>—«мост» из положения стоя с поддержкой;</p>   | <p>В ходе обучения исходить из возрастных особенностей и физической подготовленности детей. Использовать наглядные пособия и показ. Прибегать к образным</p>  |
|    |                    | <p>«корзиночка»;<br/>«Ёжики» (группировка).<br/>кувырки (вперёд).<br/>«Мост» из положения лёжа.</p>   | <p>сравнениям, активизирующим подражательные способности детей</p>  |
|    | <b>Хореография</b> | <p><b>Хореография и музыкально-двигательная подготовка</b><br/>позиции рук и ног<br/>комплекс движений у станка<br/>экзерсис на середине зала (без опоры) <b>Понятия:</b><br/>музыкальный ритм;<br/>музыкальный размер;<br/>музыкальный такт;<br/>музыкальный темп;<br/>воспроизведение характера музыки посредством движений;<br/>музыкальные игры</p> | <p>Классический урок вырабатывает силу ног, выворотность, эластичность мышц и устойчивость.<br/><br/>Формы музыкально ритмического обучения: музыкальные игры (сюжетные и соревновательные) для развития чувства ритма. Можно включать различные задания:</p> |

|  |  |                                  |  |
|--|--|----------------------------------|--|
|  |  |                                  | воспроизводить звуки хлопками, топанием                      |
|  |  | <b>Показательные выступления</b> | Подготовка номеров для выступления на различных мероприятиях |

### Классификация упражнений беспредметной подготовки

| Структурные группы               | Типы упражнений   | Виды упражнений                                   |
|----------------------------------|---|---|
| <b>Пружинные движения</b>        | ногами  | на двух, одной, поочередно                        |
|                                  | целостно  | всеми частями тела                                |
|                                  | руками  | во всех направлениях, одно- и разноименно         |
| <b>Расслабления</b>              | простые   |   |
|                                  | посегментные  |   |
|                                  | стекание  |   |
| <b>Волны</b>                     | вперед  | руками, туловищем, целостно                       |
|                                  | обратные  |   |
|                                  | боковые   |   |
| <b>Взмахи</b>                    | переднезадние   | руками, туловищем, целостно                       |
|                                  | боковые   |   |
| <b>Наклоны</b>                   | по направлению  | вперед, назад, в сторону круговые                 |
|                                  | по амплитуде  | 45, 90 (горизонтальные), 135 и ниже (низкие)      |
|                                  | по И.П. или по опоре  | на двух ногах, на носках                          |
| <b>Равновесия</b>                | по направлению наклона туловища   | передние, боковые, задние                         |
|                                  | по способу удержания свободной ноги   | пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц) |
|                                  | по способу опоры  | на всей стопе, на носке, на колене                |
| Ходьба и бег                     | строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприседе, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др. |   |
| спортивные виды бега             | семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперед, с поворотом  |   |
| <b>Акробатические элементы</b>   |   |   |
| <b>а) статические положения:</b> |   |   |
| Мосты                            | на двух и одной ногах, руках  |   |
| Шпагаты                          | на правую, левую ногу, поперечный   |   |

|                                 |  |   |
|---------------------------------|--|---|
| Упоры                           | стоя, сидя, лежа                       |   |
| Стойки                          | на лопатках, груди, предплечьях, руках |   |
| <b>б) динамические движения</b> |  |   |
| Перекаты                        | по направлению                         | вперед, назад, в сторону                                |
|                                 | по положению тела                      | в группировке, согнувшись, прогнувшись                  |
| Кувырки                         | по направлению                         | вперед, назад   |
|                                 | по положению тела                      | в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно |

### Музыкально – подвижные игры

Знакомство и разучивание с играми: «Музыкальное Эхо», «Ты катись, катись мой мячик», «Если нравится тебе», «Курочка и цыплятки», «Птицы и звери».

## МЕТОДИКА ВЫЯВЛЕНИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ СКЛОННОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Цель: выявление коммуникативных склонностей учащихся.

Ход проведения: *Учащимся предлагается следующая инструкция: «Вам необходимо ответить на 20 вопросов. Свободно выражайте своё 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. Любите ли Вы придумывать и организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?
2. Часто ли Вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было выполнить сегодня?
3. Стремитесь ли Вы к тому, чтобы ваши товарищи действовали в соответствии с вашим мнением?
4. Верно ли, что у вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обещаний, обязательств, обязанностей?
5. Часто ли Вы в решении важных дел принимаете инициативу на себя?
6. Правда ли, что вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для Вас обстановке?
7. Возникает ли у вас раздражение, если Вам не удастся закончить начатое дело?
8. Правда ли, что Вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
9. Верно ли, что вы резко стремитесь к доказательству своей правоты?
10. Принимаете ли вы участие в общественной работе в школе (классе)?
11. Верно ли, что вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было принято Вашими товарищами?

12. Охотно ли Вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?
13. Часто ли Вы оказываетесь в центре внимания своих товарищей?
14. Правда ли, что Вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

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 развития коммуникативных способностей ребенка:

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.

### **Диагностика нравственной воспитанности**

#### **Диагностика нравственной самооценки.**

Инструкция:

Педагог обращается к воспитанникам со следующими словами:

«Сейчас я прочитаю вам 10 высказываний. Внимательно послушайте каждое из них.

Подумайте, насколько вы с ними согласны, насколько они про вас.

Если вы полностью согласны с высказыванием, оцените ваш ответ в 4 балла;

если вы больше согласны, чем не согласны – оцените ответ в 3 балла;

если вы не совсем согласны – оцените ответ в 2 балла;

если вы совсем не согласны – оцените ответ в 1 балл».

Текст вопросов

| №<br>п/п | Содержание вопросов   | Оценка |   |   |   |
|----------|---|--------|---|---|---|
|          |   | 1      | 2 | 3 | 4 |
| 1.       | Я часто бываю добрым со сверстниками и взрослыми.                                     |        |   |   |   |
| 2.       | Мне важно помочь однокласснику, когда он попал в беду.                                |        |   |   |   |
| 3.       | Я считаю, что можно быть не сдержанным с некоторыми взрослыми.                        |        |   |   |   |
| 4.       | Наверное, нет ничего страшного в том, чтобы наругать неприятному мне человеку.        |        |   |   |   |
| 5.       | Я считаю, что вежливость помогает мне хорошо себя чувствовать среди людей.            |        |   |   |   |
| 6.       | Я думаю, что можно позволить себе выругаться на несправедливое замечание в мой адрес. |        |   |   |   |
| 7.       | Если кого-то в классе дразнят, то его тоже дразню.                                    |        |   |   |   |
| 8.       | Мне приятно делать людям радость.   |        |   |   |   |

|     |   |  |  |  |  |
|-----|---|--|--|--|--|
| 9.  | Мне кажется, что нужно уметь прощать людям их отрицательные поступки. |  |  |  |  |
| 10. | Я думаю, что важно понимать других людей, даже если они не правы.     |  |  |  |  |

Обработка результатов:

Номера 3,4,6,7 (отрицательные вопросы) обрабатываются следующим образом:

Ответу, оцененному в 4 балла, приписывается 1 единица, в 3 балла – 2 единицы, в 2 балла – 3 единицы, в 1 балл – 4 единицы.

В остальных ответах количество единиц устанавливается в соответствии с баллом.

Например, 4 балла – это 4 единицы,  
3 балла – 3 единицы и т.д.

Интерпретация результатов:

от 34 до 40 единиц – высокий уровень нравственной самооценки;

от 24 до 33 единиц – средний уровень нравственной самооценки;

от 16 до 23 единиц – нравственная самооценка находится на уровне среднего.

от 10 до 15 единиц – низкий уровень нравственной самооценки.