

Государственное образовательное автономное учреждение
дополнительного образования Ярославской области
«Центр детей и юношества»



Утверждаю

Директор ГОАУ ДО ЯО

«Центр детей и юношества»

Е.А. Дубовик

Приказ № 17-01/208 от 01.04.2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Основы современного танца»

направленность программы – художественная

уровень программы – базовый

возраст детей – 8-13 лет

срок реализации – 4 года

Автор-составитель:

Демчук Анна Александровна,

педагог дополнительного образования

Ярославль, 2024 г.

Оглавление

1.	Комплекс основных характеристик программы	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Учебно-тематический план	5
1.3.	Содержание программы	6
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1.	Календарный учебный график	12
2.2.	Методическое обеспечение программы	12
2.3.	Оценочные материалы	13
2.4.	Материально-техническое обеспечение	14
2.5.	Кадровое обеспечение	15
3.	Список информационных источников	15
4.	Приложения	
1.	Примерный учебный календарный график на 2024-2025 учебный год для групп 1-го года обучения	17
2.	Примерный учебный календарный график на 2024-2025 учебный год для групп 2-го года обучения	18
3.	Примерный учебный календарный график на 2024-2025 учебный год для групп 3-го года обучения	20
4.	Примерный учебный календарный график на 2024-2025 учебный год для групп 4-го года обучения	21
2.	Диагностический материал	23

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы современного танца» (далее – программа) относится к базовому уровню и имеет художественную направленность. Программа разработана согласно требованиям нормативно-правовых документов и локальных актов ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества» (см. ниже в разделе «Список информационных источников»).

Содержание программы направлено на развитие общефизических, артистических и исполнительских способностей.

Современный танец – это только здесь и сейчас. То, что мы считаем современным танцем относительно данного периода времени.

Современным можно назвать те направления танца, которые актуальны на данный момент, но база танцевальных стилей одна. Хореография имеет три раздела: народный, бытовой (или, балльный) танец и классический балет. Именно поэтому в различных стилях современной хореографии есть похожие друг на друга элементы, различающиеся только манерой исполнения.

Изучив основы хореографии, человек понимает как устроен его организм, как может двигаться его тело и как можно по-разному интерпретировать одно и то же движение или жест.

Кроме самих танцевальных навыков важную роль играет музыкальное образование. Музыка – одно из могучих средств эстетического воспитания детей. Занятия, основанные на танцевальных ритмических упражнениях, способствуют улучшения концентрации внимания, памяти, восприятия и удерживают работоспособность.

Занятия танцами развивают физические качества (выносливость, гибкость), формируют правильную осанку, улучшают координацию и развивают музыкальный слух.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время родители отдают предпочтения в обучении детей современной хореографии, забывая, что, не занимаясь с раннего возраста физической подготовкой ребёнка, дети не имеют возможности сразу попасть на просторы сцены и побеждать на конкурсах. Данная программа адаптирована под умения детей без подготовки, постепенно обучая их и тренируя физически.

Новизна программы состоит в том, что она направлена на освоение первичных навыков и умений в современном танце для детей, не имеющих физической или танцевальной подготовки, одновременно готовя их к концертной деятельности.

Цель программы – развитие танцевальных навыков у обучающихся школьного возраста, посредством тренировочной деятельности.

Для реализации поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

Первый год обучения:

- обучить музыкальным понятиям (музыкальная грамота);
- обучить базе классической хореографии;
- обучить основам современного танца;
- развить опорно-двигательный аппарат;
- воспитать уважение к культуре танца.

Второй год обучения:

- обучить базе народной хореографии;
- обучить основам уличной хореографии: hip-hop, house;
- познакомить с особенностями ритмического строения музыки;
- развить чувство ритма, музыкальный слух;
- развить навыки коллективного общения.

Третий год обучения:

- обучить основам уличной хореографии: vogue, locking;
- развить мотивацию к самопознанию;
- воспитать ответственность, упорство, силу воли;

- развить танцевальную выразительность.

Четвертый год обучения:

- раскрыть творческую индивидуальность обучающихся;
- привить художественный вкус;
- воспитать уважение к культуре танца.

Обучающиеся, для которых программа актуальна

Данная программа рассчитана на обучающихся от 8 до 13 лет.

В коллектив принимаются дети на основе заявления родителей (законных представителей) ребенка. Допускаются для обучения по данной программе обучающиеся на основании сведений, содержащихся в заключении медицинской организации (справка).

Количество обучающихся в группе: 12-15 человек.

Формы и режим занятий

Основная форма занятий – очная, групповая.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 учебных часа. Продолжительность учебного часа 45 минут с перерывом не менее 10 минут.

В случае введения ограничительных мер на реализацию дополнительной общеобразовательной программы в очном формате, связанных с санитарно-эпидемиологической обстановкой, реализация программы может осуществляться в дистанционном режиме с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Реализация программы будет осуществляться через специализированные сервисы организации занятий, утвержденные приказом директора образовательной организации. Выбор специализированного сервиса будет осуществляться по конкретным обстоятельствам ограничительных мер.

Срок реализации программы

Срок реализации программы – 4 года.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения – 576 часов, 144 часа в год.

Планируемые результаты обучения

Первый год обучения

Обучающиеся должны знать:

- музыкальные понятия: характер музыки, темп, ритм, доля, метр, такт;
- основные позиции рук, ног, положение корпуса в классической хореографии;
- терминологию, используемую на учебном занятии.

Обучающиеся должны уметь:

- отличать музыкальные жанры и стили;
- выполнять I и II «Port De Bras»;
- выполнять основные элементы современной хореографии: modern, modern-jazz.

Второй год обучения

Обучающиеся должны знать:

- терминологию, используемую на учебном занятии;
- виды уличных танцев.

Обучающиеся должны уметь:

- отличать размерность музыкальных произведений;
- ориентироваться в пространстве, сохраняя танцевальный рисунок;
- выполнять основные элементы русского народного танца;
- выполнять базовые элементы уличных стилей: hip-hop, house.

Третий год обучения

Обучающиеся должны знать:

- различия между музыкальными произведениями;
- терминологию, используемую на учебном занятии.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять базовые элементы уличных стилей vogue, locking;
- отличать характерность музыки.

Четвёртый год обучения

Обучающиеся должны знать:

- терминологию, используемую на учебном занятии.

Обучающиеся должны уметь:

- импровизировать, используя выученные танцевальные движения;
- выполнять основные акробатические движения, выученные на занятиях;
- свободно двигаться в пространстве зала.

Формы контроля и аттестации обучающихся

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по освоению программы используются следующие формы контроля: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль, которые проводятся в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и аттестации обучающихся ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества».

Входной контроль – это оценка исходного уровня развития физических данных, выявления музыкально - ритмического и эмоционального развития учащихся перед началом образовательного процесса.

Текущий контроль - проводится в течение всего учебного года, с целью определения уровня теоретических знаний, практических навыков и умений. Осуществляется такой контроль на каждом занятии: беседа, опрос, наблюдение за практической деятельностью учащихся, журнал посещаемости, просмотры.

Промежуточный контроль проводится один раз в год в форме открытого занятия или концертного выступления.

Итоговый контроль проходит по окончании полного курса обучения. Формы аттестации: наблюдение; открытые занятия; участие в концертных программах, конкурсах и фестивалях.

1.2. Учебно-тематический план

Первый год обучения

№ п/п	Наименование тематического блока (раздела), темы занятия	Всего часов	В том числе:	
			теория	практика
1.	Введение в программу. Техника безопасности	2	1	1
2.	Музыка – простая и сложная	4	2	2
3.	Ритмика	6	-	6
4.	Акробатика	18	1	17
5.	Основы классической хореографии	40	2	38
6.	Современная хореография	40	-	40
7.	Репетиционно-постановочная деятельность	22	-	22
8.	Воспитательные мероприятия	8	2	6
9.	Аттестация обучающихся	4	1	3
Итого часов:		144	10	134

Второй год обучения

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе:	
			теория	практика
1.	Введение в программу. Техника безопасности	2	1	1
2.	Общение через музыку	6	2	4
3.	Акробатика	18	-	18
4.	Основы классической хореографии	28	2	28
5.	Народный стилизованный танец	20	-	20
6.	Уличная хореография	30	-	30
7.	Репетиционно-постановочная деятельность	24	-	24
8.	Воспитательные мероприятия	10	2	8

9.	Аттестация обучающихся	6	2	4
Итого часов:		144	7	137

Третий год обучения

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе:	
			теория	практика
1.	Введение в программу. Техника безопасности	2	1	1
2.	Музыка - дополнение к танцу	2	1	1
3.	Акробатика	18	-	18
4.	Основы классической хореографии	28	-	28
5.	Уличная хореография	30	-	30
6.	Смешанная хореография	18	-	18
7.	Репетиционно-постановочная деятельность	30	-	30
8.	Воспитательные мероприятия	10	2	8
9.	Аттестация обучающихся	6	2	4
Итого часов:		144	6	138

Четвёртый год обучения

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе:	
			теория	практика
1.	Введение в программу. Техника безопасности	2	1	1
2.	Мелодия и эмоции	4	2	2
3.	Акробатика	18	-	18
4.	Основы классической хореографии	18	-	18
5.	Смешанная хореография	32	-	32
6.	Импровизация	10	2	8
7.	Репетиционно-постановочная деятельность	40	-	40
8.	Воспитательные мероприятия	12	2	10
9.	Аттестация обучающихся	8	4	4
Итого часов:		144	11	133

1.3. Содержание программы

Первый год обучения

Раздел 1. Введение в программу. Техника безопасности

Теория: знакомство обучающихся с учебным классом, оборудованием, правилами поведения и техникой безопасности в учреждениях; цели и задачи обучения, план работы.

Практика: тренинг на сплочение коллектива. Инструктаж по ТБ. Учебная эвакуация.

Раздел 2. Музыка – простая и сложная

Теория: история появления музыки. Музыкальная грамота. Понятия: метр, сильная и слабая доли, такт, размер такта, музыкальный квадрат, темп. Прослушивание музыкальных композиций в различных жанрах.

Практика: музыкально-ритмические упражнения, упражнения по актёрскому мастерству, представление музыки через эмоции.

Раздел 3. Ритмика

Теория: знакомство с танцевальным классом, понятия: центр зала, точки зала (1-8), шахматный порядок, интервал, круг, колонна, линия, диагональ.

Практика:

упражнения по кругу:

- шаги в ритм музыки: простые шаги, на полу пальцах, на пятках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы;
- бег в ритм музыки: обычный бег, с поднятием колена, взмахом, с прямыми ногами;
- «дубль» (бег по восьмым);
- бег в 2 раза медленнее музыки;
- галоп вправо/влево.

упражнения на музыкальность: хлопки на сильные и слабые доли, сочетание хлопков на разные доли.

Раздел 4. Акробатика

Теория: инструктаж по технике правильности выполнения элементов.

Практика:

- упражнения на пресс, на ноги, на руки;
- упражнения на гибкость и растяжку;
- элементы: берёзка, мостик с колен, мостик стоя, колесо вправо/влево, кувырок вперёд/назад в группировке, кувырок вперёд/назад в шпагат, кувырок боком.

Раздел 5. Основы классической хореографии

Теория: терминология классической хореографии.

Практика: разучивание экзерсиса у станка и на середине зала

- позиции ног: I-V;
- позиции рук: подготовительная, I-III;
- у станка: plie, demi-plie, releve по VI, I и II позициях;
- ноги: battement tendu, battement tendu jete (вперёд, в сторону);
- руки: port de bras (первое);
- трамплинные прыжки;
- равновесия: «flex», «карандаш», passe;
- повороты: «шене»;
- Port De Bras I и II.

Раздел 6. Современная хореография

Практика:

- работа с уровнями – стоя, сидя, стоя на коленях, лёжа;
- движения в партере – перекаты, swing ногой, roll;
- прыжки на ногах;
- прыжки с уходом в партер;
- спирали и изгибы торса;
- работа рук в плоскостях;
- изоляция.

Раздел 7. Репетиционно-постановочная деятельность

Практика: отработка изученного материала обучения, постановка танцевальных номеров, подготовка к концертам, репетиции на сцене, примерка костюмов.

Раздел 8. Воспитательные мероприятия

Теория: правила поведения в зрительном зале и на сцене; правила поведения в чрезвычайных ситуациях; правила поведения при пожаре; правила поведения при поездках в автобусах и поездах.

Практика: участие в мероприятиях

- Посещение спектаклей и мастер-классов «Новогодняя кампания»;
- Праздничный концерт, посвященный Дню матери;

- Мероприятия ко Дню рождения ЦДЮ;
- Выступление, приуроченное ко Дню Города;
- Выступление, приуроченное ко Дню защиты детей.

Раздел 9. Аттестация обучающихся

Теория: психолого-педагогическая диагностика (тесты, анкетирование); анализ результатов участия учащихся в концертах, конкурсах и фестивалях.

Практика: открытое занятие для родителей, отчётный концерт.

Второй год обучения

Раздел 1. Введение в программу. Техника безопасности

Теория: знакомство обучающихся с учебным классом, оборудованием, правилами поведения и техникой безопасности в учреждении; цели и задачи обучения, план работы.

Практика: инструктаж по ТБ, учебная эвакуация.

Раздел 2. Общение через музыку

Теория: музыкальная грамота (повторение понятий: метр, сильная и слабая доли, такт, размер такта, музыкальный квадрат, темп). Прослушивание музыкальных композиций в различных жанрах.

Практика:

- музыкально-ритмические упражнения,
- упражнения по актёрскому мастерству: выразительные движения (интерес, радость, удивление, печаль, страдание, отвращение, гнев, страх, стыд, чувство вины), имитация различных эмоциональных состояний.

Раздел 3. Акробатика

Теория: инструктаж по технике правильности выполнения элементов

Практика:

- упражнения на пресс, на ноги, на руки;
- упражнения на гибкость и растяжку;
- элементы: берёзка, мостик с колен, мостик стоя, колесо вправо/влево, переворот назад/вперёд;
- прыжки: с поворотом, разножка не в шпагат;
- повороты: тур на одной ноге в положениях «flex», «карандаш», passe.

Раздел 4. Основы классической хореографии

Теория: терминология классической хореографии.

Практика: Экзерсис у станка (лицом к станку, боком к станку):

- plie, demi-plie, grand-plie по I, II, III и VI позициях;
- battements tendu (вперёд, в сторону);
- battements jete (вперёд, в сторону);
- rond de jambe par terre;
- releve по I, II, III и VI позициях;
- трамплинные прыжки.

Раздел 5. Народный стилизованный танец

Практика:

- положения рук: подготовительная, I-III позиции, обхват руками талии полной кистью, руки скрещены на груди, руки за спиной;
- построения: круг, звёздочка, карусель, корзиночка;
- положение корпуса, плеч и головы;
- 5 прямых позиций ног;

- поклоны: кивок головой, маленький, поясной, глубокий;
- шаги: сценический шаг, с притопом, с проскальзывающим притопом, шаг с приставкой, шаг с переступанием, мелкий шаг с продвижением вперёд, перекрещивающийся с продвижением вперёд, с подбивкой с продвижением вперёд, переменные шаги (ровные, один длинный и два коротких, переменный шаг с притопом);
- перемещения: «ёлочка», «гармошка», «припадание», «кавырялочка», «верёвочка», «моталочка».

Раздел 6. Уличная хореография

Практика:

- базовые движения hip-hop хореографии: kick, criss cross, running man, happy feet, party machine, monastery, the wop, party duke, kick out, march step, horse move, atl stomp, shamrock, al b, back jump, heel toe, reebok, biz markie, cabbage patch, roof top, steve martin, bart simpson, prep, salsa step;
- базовые движения house dance: heel step, knock, toe touch, popcorn, twist, twist walk, stomp, tip tap toe, swirl, farmer, Indian step, reject, gallop shuffle, roger rabbit, sponge bob, shake, the camel walk, pas de bourree, shuffle, side swing, skating, slide, v-step.

Раздел 7. Репетиционно-постановочная деятельность

Практика: отработка изученного материала, постановка танцевальных номеров, подготовка к концертам, репетиции на сцене, примерка костюмов.

Раздел 8. Воспитательные мероприятия

Теория: правила поведения в зрительном зале и на сцене; правила поведения в чрезвычайных ситуациях; правила поведения при пожаре; правила поведения при поездках в автобусах и поездах.

Практика: участие в мероприятиях

- Посещение спектаклей и мастер-классов «Новогодняя кампания»;
- Праздничный концерт, посвященный Дню матери;
- Мероприятия ко Дню рождения ЦДЮ;
- Выступление, приуроченное ко Дню защиты детей.

Раздел 9. Аттестация обучающихся

Теория: психолого-педагогическая диагностика (тесты, анкетирование); анализ результатов участия учащихся в концертах, конкурсах и фестивалях.

Практика: открытое занятие для родителей, отчётный концерт.

Третий год обучения

Раздел 1. Введение в программу. Техника безопасности

Теория: знакомство обучающихся с учебным классом, оборудованием, правилами поведения и техникой безопасности в учреждении; цели и задачи обучения, план работы.

Практика: инструктаж по ТБ, учебная эвакуация.

Раздел 2. Музыка - дополнение к танцу

Теория: музыкальная грамота, прослушивание музыкальных композиций в различных жанрах.

Практика: музыкально-ритмичные упражнения, упражнения на ощущение.

Раздел 3. Акробатика

Теория: инструктаж по технике правильности выполнения элементов

Практика:

- упражнения на пресс, на ноги, на руки;
- упражнения на гибкость и растяжку;

- элементы: берёзка, мостик с колен, мостик стоя, колесо вправо/влево, поворот назад/вперёд, кувырок вперед из стойки на руках;
- прыжки: с поворотом, разножка, в кольцо, «ножницы»;
- повороты: тур на одной ноге в положениях «flex», «карандаш», passe, rond по полу.

Раздел 4. Основы классической хореографии

Теория: терминология классической хореографии.

Практика: Экзерсис у станка (лицом к станку, боком к станку):

- plie, demi-plie, grand-plie по I, II, III и VI позициях;
- battements tendu (вперёд, в сторону, назад);
- battements jete (вперёд, в сторону, назад);
- rond de jambe par terre;
- releve по I, II, III и VI позициях;
- трамплинные прыжки.

Раздел 5. Уличная хореография

Практика:

- элементы vogue: line, half line, box, tutting, wave, «бабочка», петли;
- элементы locking: down lock, pace, point, twirl, clap, scoobot, scooby doo, scooby hot, stop n go, funky guitar.

Раздел 6. Смешанная хореография

Практика: объединение элементов стилей hip-hop, house, vogue, locking в комбинации.

Раздел 7. Репетиционно-постановочная деятельность

Практика: отработка изученного материала, постановка танцевальных номеров, подготовка к концертам, репетиции на сцене, примерка костюмов.

Раздел 8. Воспитательные мероприятия

Теория: правила поведения в зрительном зале и на сцене; правила поведения в чрезвычайных ситуациях; правила поведения при пожаре; правила поведения при поездках в автобусах и поездах.

Практика: участие в мероприятиях

- Посещение спектаклей и мастер-классов «Новогодняя кампания»;
- Праздничный концерт, посвященный Дню матери;
- Мероприятия ко Дню рождения ЦДЮ;
- Выступление, приуроченное ко Дню города;
- Выступление, приуроченное ко Дню защиты детей;
- Выступление, приуроченное ко дню России.

Раздел 9. Аттестация обучающихся

Теория: психолого-педагогическая диагностика (тесты, анкетирование); анализ результатов участия учащихся в концертах, конкурсах и фестивалях.

Практика: открытое занятие для родителей, отчётный концерт.

Четвёртый год обучения

Раздел 1. Введение в программу. Техника безопасности

Теория: знакомство учащихся с учебным классом, оборудованием, правилами поведения и техникой безопасности в учреждении; цели и задачи обучения, план работы.

Практика: инструктаж по ТБ, учебная эвакуация.

Раздел 2. Мелодия и эмоции

Теория: Музыка и эмоции. Термины: высота звука, мелодический контур, мелодия, гармония.

Практика: упражнения по актёрскому мастерству.

Раздел 3. Акробатика

Теория: инструктаж по технике правильности выполнения элементов

Практика:

- упражнения на пресс, на ноги, на руки;
- упражнения на гибкость и растяжку;
- элементы: берёзка, мостик с колен, мостик стоя, колесо вправо/влево, переворот назад/вперёд, кувырок вперед из стойки на руках, рондат;
- прыжки: с поворотом, разножка, в кольцо, «ножницы», в шпагат.
- повороты: тур на одной ноге в положениях «flex», «карандаш», *pas de deux*, *rond de jambe* по полу.

Раздел 4. Основы классической хореографии

Теория: терминология классической хореографии.

Практика: Экзерсис у станка (лицом к станку, боком к станку):

- *plie*, *demi-plie*, *grand-plie* по I, II, III и VI позициях;
- *battements tendu* (вперёд, в сторону, назад);
- *battements jete* (вперёд, в сторону, назад);
- *rond de jambe par terre*;
- *demi-rond de jambe par terre en dehors*;
- *demi-rond de jambe par terre en dedans*;
- *sur le cou-de-pied*;
- *releve* по I, II, III и VI позициях;
- трамплинные прыжки.

Раздел 5. Смешанная хореография

Практика: объединение элементов ранее изученных стилей в комбинации.

Раздел 6. Импровизация

Теория: просмотр фрагментов фильмов «Флай: Танец свободы» (2021), «Лапочка» (2003).

Практика: творческое задание «Сам себе хореограф».

Раздел 7. Репетиционно-постановочная деятельность

Практика: отработка изученного материала, постановка танцевальных номеров, подготовка к концертам, репетиции на сцене, примерка костюмов.

Раздел 8. Воспитательные мероприятия

Теория: правила поведения в зрительном зале и на сцене; правила поведения в чрезвычайных ситуациях; правила поведения при пожаре; правила поведения при поездках в автобусах и поездах.

Практика: участие в мероприятиях

- Посещение спектаклей и мастер-классов «Новогодняя кампания»;
- Праздничный концерт, посвященный Дню матери;
- Мероприятия ко Дню рождения ЦДЮ;
- Выступление, приуроченное ко Дню города;
- Выступление, приуроченное ко Дню защиты детей;
- Выступление, приуроченное ко дню России.

Раздел 9. Аттестация обучающихся

Теория: психолого-педагогическая диагностика (тесты, анкетирование); анализ результатов участия учащихся в концертах, конкурсах и фестивалях.

Практика: открытое занятие для родителей, отчётный концерт.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Дата начала	Дата окончания	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в год	Место проведения занятий	Режим занятий
02.09.2024	31.05.2025	36	144ч	ГООУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», каб. № 116	2 раза в неделю по 2 академических часа

Примерный календарный учебный график на 2024-2025 учебный год для групп 1-го, 2-го, 3-го и 4-го года обучения смотри ниже в разделе «Приложения» (приложение 1, 2, 3, 4).

2.2. Методическое обеспечение программы

Для достижения цели и задач образовательной программы предусматривается в рамках учебно-воспитательного процесса проведение следующих видов занятий: теоретические и практические занятия, индивидуальная и групповая работы, творческие занятия импровизации, открытые занятия, отчетные концерты.

Образовательный процесс органично сочетает в себе тренировочные упражнения, уроки классической, уличной, клубной и современной хореографии. Большую роль играет индивидуальный подход к каждому обучающемуся, учитываются его природные хореографические данные, особенности характера.

Основным условием успешного обучения являются задания постепенно нарастающей сложности. Новые движения и упражнения основываются на ранее изученных, с постепенным усложнением и увеличением нагрузки.

Структура занятия

I. Организационный этап. Вход в класс. Проверка присутствующих. Приветствие детей.

II. Основной этап.

1. Разогрев: разминка и растяжка.

2. Основная часть занятия. Зависит от направленности урока. Содержание основной части, по усмотрению педагога, может меняться.

III. Заключительный этап. Подводятся итоги занятия, рефлексия. Выход из класса.

Воспитывающий компонент программы

Воспитание является неотъемлемым аспектом образовательной программы. В основе современного содержания воспитания лежат следующие идеи: разностороннее развитие человека, совместная деятельность детей и взрослых, самоопределение, добровольность, коллективистская направленность, личностная направленность воспитания.

Для реализации содержания воспитания, в зависимости от направленности занятия, формируются следующие методы воспитания:

- методы формирования сознания: объяснения, этические беседы, инструктажи, пример;
- методы организации деятельности: упражнения, поручения, общественное мнение;
- методы стимулирования: поощрение, соревнование.

Школьный возраст, с 6 до 12 лет, характеризуется чувством ценности и трудолюбия. Видом ведущей деятельности является учение, это самый лучший возраст, стимулирующий ребёнка к познанию. Главная задача – научить ребёнка учиться. В этом возрасте детям интересно общение со взрослыми и узнавание новых тем, характерна самостоятельность и рассудительность.

Память у детей развивается в двух направлениях - произвольности и осмысленности. Ведущие виды памяти у младших школьников – эмоциональная и образная. Мышление - наглядно – образное. К концу младшего школьного возраста мышление становится словесно-логическим. Постепенно мышление подменяется понятийным.

До 13 лет семья также играет важную роль в развитии ребёнка. Поэтому необходимо устраивать родительские собрания, открытые уроки, а также приобщать родителей к концертной деятельности, организации «огоньков» и т.п.

2.3. Оценочный материал

Оценка результативности освоения программы обучающимися основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же обучающегося (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

Основными методами диагностики по программе являются:

- метод педагогического наблюдения;
- открытые занятия;
- концертные выступления.

Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале каждого этапа обучения проводится диагностика исходного уровня владения навыками.

Итоговая диагностика при сопоставлении с исходными и промежуточными данными позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня. Уровни владения навыками приводятся в соответствие с баллами:

- 1 – низкий уровень
- 2 – средний уровень
- 3 – высокий уровень

Планируемый результат	Критерий	Показатель	Форма контроля
Владение теоретическими знаниями	Уровень владения теоретическими знаниями	высокий (легко ориентируется и оперирует терминами) средний (терминологию знает, но всегда ориентируется в ней) низкий (плохо знает термины)	Опрос, наблюдение
Сформированность практических умений и навыков	Уровень владения практическими умениями и навыками	высокий (отлично владеет и легко умеет применять на практике полученные знания) средний (легко выполняет основные элементы, но затрудняется в исполнении комбинаций) низкий (много не получается, требуются дополнительные усилия)	Наблюдение, концертные выступления, открытые занятия
Развитие исполнительского мастерства	Уровень исполнительского мастерства	высокий (артистично выполняет танцевальные композиции, хорошо понимает характер произведения) средний (не всегда артистично выступает на сцене) низкий (стесняется зрителя, забывает драматургию номера)	Концертные выступления, открытые занятия
Работа в коллективе	Уровень умения работать в коллективе	высокий (отлично ладит со всеми участниками коллектива, всегда готов помочь) средний (есть трудности в общении с некоторыми участниками в коллективе) низкий (ведёт обособленную жизнь в коллективе)	Наблюдение, анкетирование

Результаты заносятся в итоговую таблицу и суммируются, определяется окончательный уровень освоения программы обучающимся.

№	ФИО учащегося	Владение теоретическими знаниями	Сформированность практических умений и навыков	Развитие исполнительского мастерства	Работа в коллективе	Итого	Уровень освоения программы
1.							

до 5 баллов – низкий уровень освоения программы

6-10 баллов – средний уровень освоения программы

больше 10 баллов – высокий уровень освоения программы

В конце учебного года подводится итог учебно-воспитательной работы за год, проводится анализ творческих достижений детей.

В работе используются диагностики по психологии подростка (приложение 5):

- Методика диагностики психологического климата в коллективе, А.Н. Лутошкин;
- Методика определения уровня беспокойства-тревоги, Ж. Тейлор;
- Методика «Q—сортировка» В. Стефансона. Диагностика основных тенденций поведения в реальной группе и представлений о себе;
- Методика диагностики личности «Мотивация к успеху» Т. Элерса;
- Тест «Дерево с человечками» (автор Д. Лампен в адаптации Л.П. Пономаренко).

2.4. Материально-техническое обеспечение

- хореографический класс, соответствующий гигиеническим требованиям;
- костюмерный склад;
- костюмы;
- шкафы и стеллажи для дидактических пособий и учебных материалов;
- зеркала, коврики;
- аудиосистема, компьютер, удлинитель.

Танцевальная форма.

Для девочек: танцевальные лосины чёрного цвета, темные спортивные штаны, футболка белого или черного цвета, белые носочки, балетки, кроссовки.

Для мальчиков: белая футболка, темные спортивные штаны, белые носочки, балетки, кроссовки.

2.5. Кадровое обеспечение программы

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы и постоянно повышающий уровень профессионального мастерства.

Для обеспечения образовательного процесса необходимо привлечение следующих специалистов: педагог-организатор.

3. Список информационных источников

Нормативно-правовая база

1. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
2. Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
3. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
4. Указ Президента Российской Федерации от 22.11.2023 № 875 «О проведении в Российской Федерации года семьи».

5. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).
6. Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ о внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся».
7. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 N 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
8. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
13. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 30.07.2020 № 845/369 «Об утверждении Порядка зачета организацией, осуществляющей образовательную деятельность, результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность».
14. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
15. Приказ департамента образования Ярославской области от 27.12.2019 г. № 47-нп «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области».
16. Положение об организации и осуществлении образовательного процесса в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утверждено приказом № 17-01/593 от 10.11.2023.
17. Положение о дополнительной общеобразовательной программе и порядке её утверждения в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утверждено приказом № 17-01/117 от 01.03.2023.

Литература для педагога

1. Кирнарская Д.К. Психология специальных способностей. Музыкальные способности — М.: Таланты-XXI век, 2004. 496 стр.
2. Полятков С.С. Основы современного танца. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 80 с. (Серия «Без проблем»)
3. Т. Барышникова. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий – СПб.: «ЛЮКСИ», «РЕСПЕКС». – 256 с., ил.
4. Педагогическая психология: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 031000 «Педагогика и психология», 033400 «Педагогика» / [Клюева Н.В. и др.] / под ред. Н.В. Клюевой. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2006. – 399 с. – (Учебник для вузов).

5. С.С. Поляков. Основы современного танца. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 80 с.
6. Н. Карпов. «Уроки сценического движения».
7. Бирн Д. Как работает музыка. – «Альпина Диджитал», 2017.
8. Т.А. Зебряк. Основы музыкальной грамоты и сольфеджио. – Москва, «КИФАРА», 2003.
9. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для воспитателей и педагогов. – М.: Издательство «Гном-Пресс», 1997 г. – 64 с. Серия «Музыка для дошкольников»
10. Чистякова М. И. Психогимнастика / Под ред. М. И. Буянова. - 2-е изд.- М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. - 160 с: ил.
11. Вихрева Н.А. Классический танец для начинающих. М.: Тетралис, 2004. 112 с.
12. Богданов Г. Ф. Русский народно-сценический танец: методика и практика создания: учебное пособие для СПО / Г. Ф. Богданов. — Санкт-Петербург: Лань: Планета музыки, 2021. — 480 с.: ил. — Текст: непосредственный.
13. Ткаченко Т. Народный танец. - М.: Искусство, 1975

Интернет-ресурсы

1. Школа танцев «BANRI Jackin» - <https://www.youtube.com/@housedance-tutorial/community>
2. «Танцевально-спортивный клуб АЯКС» // Сайт. - URL: <https://danceclubajax.ru/Hip-hopelements>
3. «Dance.ru», федеральный портал // Сайт. - URL: https://www.dance.ru/dance_styles/
4. Хореографический ресурс choreoresour.ru // Сайт. - URL: <https://choreoresour.ru/index.php>
5. World best oldskool dancehall steps compilation by Ditrixstev Kenya // Сайт. - URL: <https://www.youtube.com/watch?v=KtGzRez4OC8>
6. 2019 newskool dancehall steps compilation-ditrixstev dance Kenya // Сайт. - URL: <https://www.youtube.com/watch?v=wGsOgKQygeM>

Приложение 1

Примерный учебный календарный график на 2024-2025 учебный год год обучения - 1, группа _____

№	Дата	Наименование разделов	Кол-во часов	Форма контроля и аттестации
1.		Введение в программу. Техника безопасности	2	наблюдение
2.		Музыка – простая и сложная	2	наблюдение
3.		Ритмика	2	наблюдение
4.		Акробатика	2	наблюдение
5.		Ритмика	2	наблюдение
6.		Основы классической хореографии	2	наблюдение
7.		Ритмика	2	наблюдение
8.		Акробатика	2	наблюдение
9.		Основы классической хореографии	2	наблюдение
10.		Современная хореография	2	наблюдение
11.		Основы классической хореографии	2	наблюдение
12.		Музыка – простая и сложная	2	наблюдение
13.		Современная хореография	2	наблюдение
14.		Современная хореография	2	наблюдение
15.		Основы классической хореографии	2	наблюдение
16.		Акробатика	2	наблюдение
17.		Основы классической хореографии	2	наблюдение
18.		Основы классической хореографии	2	наблюдение
19.		Репетиционно-постановочная деятельность	2	наблюдение
20.		Репетиционно-постановочная деятельность	2	наблюдение
21.		Основы классической хореографии	2	наблюдение
22.		Современная хореография	2	наблюдение

23.	Основы классической хореографии	2	наблюдение
24.	Акробатика	2	наблюдение
25.	Современная хореография	2	наблюдение
26.	Основы классической хореографии	2	наблюдение
27.	Воспитательное мероприятие	2	наблюдение
28.	Основы классической хореографии	2	наблюдение
29.	Современная хореография	2	наблюдение
30.	Современная хореография	2	наблюдение
31.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	наблюдение
32.	Акробатика	2	наблюдение
33.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	наблюдение
34.	Современная хореография	2	наблюдение
35.	Основы классической хореографии	2	наблюдение
36.	Современная хореография	2	наблюдение
37.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	наблюдение
38.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	наблюдение
39.	Основы классической хореографии	2	наблюдение
40.	Акробатика	2	наблюдение
41.	Воспитательное мероприятие	2	наблюдение
42.	Основы классической хореографии	2	наблюдение
43.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	наблюдение
44.	Аттестация обучающихся	2	наблюдение
45.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	наблюдение
46.	Современная хореография	2	наблюдение
47.	Современная хореография	2	наблюдение
48.	Акробатика	2	наблюдение
49.	Современная хореография	2	наблюдение
50.	Основы классической хореографии	2	наблюдение
51.	Основы классической хореографии	2	наблюдение
52.	Современная хореография	2	наблюдение
53.	Современная хореография	2	наблюдение
54.	Современная хореография	2	наблюдение
55.	Воспитательное мероприятие	2	наблюдение
56.	Акробатика	2	наблюдение
57.	Современная хореография	2	наблюдение
58.	Основы классической хореографии	2	наблюдение
59.	Основы классической хореографии	2	наблюдение
60.	Основы классической хореографии	2	наблюдение
61.	Акробатика	2	наблюдение
62.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	наблюдение
63.	Современная хореография	2	наблюдение
64.	Современная хореография	2	наблюдение
65.	Основы классической хореографии	2	наблюдение
66.	Акробатика	2	наблюдение
67.	Современная хореография	2	наблюдение
68.	Современная хореография	2	наблюдение
69.	Основы классической хореографии	2	наблюдение
70.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	наблюдение
71.	Аттестация обучающихся	2	анкетирование, наблюдение
72.	Воспитательное мероприятие	2	наблюдение
Итого часов:		144	

Приложение 2

Примерный учебный календарный график на 2024-2025 учебный год
год обучения - 2, группа _____

№	Дата	Наименование разделов	Кол-во часов	Форма контроля и аттестации
1.		Введение в программу. Техника безопасности	2	наблюдение
2.		Общение через музыку	2	наблюдение
3.		Аттестация обучающихся	2	анкетирование, наблюдение
4.		Основы классической хореографии	2	наблюдение
5.		Народный стилизованный танец	2	наблюдение
6.		Основы классической хореографии	2	наблюдение
7.		Народный стилизованный танец	2	наблюдение
8.		Основы классической хореографии	2	наблюдение
9.		Акробатика	2	наблюдение
10.		Народный стилизованный танец	2	наблюдение
11.		Основы классической хореографии	2	наблюдение
12.		Народный стилизованный танец	2	наблюдение
13.		Акробатика	2	наблюдение
14.		Основы классической хореографии	2	наблюдение
15.		Воспитательное мероприятие	2	наблюдение
16.		Народный стилизованный танец	2	наблюдение
17.		Основы классической хореографии	2	наблюдение
18.		Акробатика	2	наблюдение
19.		Общение через музыку	2	наблюдение
20.		Народный стилизованный танец	2	наблюдение
21.		Основы классической хореографии	2	наблюдение
22.		Народный стилизованный танец	2	наблюдение
23.		Воспитательное мероприятие	2	наблюдение
24.		Основы классической хореографии	2	наблюдение
25.		Народный стилизованный танец	2	наблюдение
26.		Основы классической хореографии	2	наблюдение
27.		Акробатика	2	наблюдение
28.		Основы классической хореографии	2	наблюдение
29.		Репетиционно-постановочная деятельность	2	наблюдение
30.		Народный стилизованный танец	2	наблюдение
31.		Основы классической хореографии	2	наблюдение
32.		Народный стилизованный танец	2	наблюдение
33.		Репетиционно-постановочная деятельность	2	наблюдение
34.		Уличная хореография	2	наблюдение
35.		Воспитательное мероприятие	2	наблюдение
36.		Акробатика	2	наблюдение
37.		Уличная хореография	2	наблюдение
38.		Уличная хореография	2	наблюдение
39.		Основы классической хореографии	2	наблюдение
40.		Уличная хореография	2	наблюдение
41.		Аттестация обучающихся	2	наблюдение
42.		Основы классической хореографии	2	наблюдение
43.		Репетиционно-постановочная деятельность	2	наблюдение
44.		Общение через музыку	2	наблюдение
45.		Основы классической хореографии	2	наблюдение
46.		Акробатика	2	наблюдение
47.		Уличная хореография	2	наблюдение
48.		Воспитательное мероприятие	2	наблюдение
49.		Уличная хореография	2	наблюдение
50.		Уличная хореография	2	наблюдение
51.		Уличная хореография	2	наблюдение
52.		Репетиционно-постановочная деятельность	2	наблюдение
53.		Репетиционно-постановочная деятельность	2	наблюдение

54.		Акробатика	2	наблюдение
55.		Уличная хореография	2	наблюдение
56.		Уличная хореография	2	наблюдение
57.		Репетиционно-постановочная деятельность	2	наблюдение
58.		Репетиционно-постановочная деятельность	2	наблюдение
59.		Уличная хореография	2	наблюдение
60.		Уличная хореография	2	наблюдение
61.		Репетиционно-постановочная деятельность	2	наблюдение
62.		Акробатика	2	наблюдение
63.		Репетиционно-постановочная деятельность	2	наблюдение
64.		Репетиционно-постановочная деятельность	2	наблюдение
65.		Уличная хореография	2	наблюдение
66.		Акробатика	2	наблюдение
67.		Уличная хореография	2	наблюдение
68.		Репетиционно-постановочная деятельность	2	наблюдение
69.		Уличная хореография	2	наблюдение
70.		Репетиционно-постановочная деятельность	2	наблюдение
71.		Аттестация обучающихся	2	анкетирование, наблюдение
72.		Воспитательное мероприятие	2	наблюдение
Итого часов:			144	

Приложение 3

Примерный учебный календарный график на 2024-2025 учебный год год обучения - 3, группа _____

№	Дата	Наименование разделов	Кол-во часов	Форма контроля и аттестации
1.		Введение в программу. Техника безопасности	2	наблюдение
2.		Музыка - дополнение к танцу	2	наблюдение
3.		Аттестация обучающихся	2	наблюдение
4.		Уличная хореография	2	наблюдение
5.		Уличная хореография	2	наблюдение
6.		Основы классической хореографии	2	наблюдение
7.		Уличная хореография	2	наблюдение
8.		Акробатика	2	наблюдение
9.		Основы классической хореографии	2	наблюдение
10.		Уличная хореография	2	наблюдение
11.		Основы классической хореографии	2	наблюдение
12.		Репетиционно-постановочная деятельность	2	наблюдение
13.		Репетиционно-постановочная деятельность	2	наблюдение
14.		Воспитательное мероприятие	2	наблюдение
15.		Уличная хореография	2	наблюдение
16.		Акробатика	2	наблюдение
17.		Уличная хореография	2	наблюдение
18.		Основы классической хореографии	2	наблюдение
19.		Уличная хореография	2	наблюдение
20.		Основы классической хореографии	2	наблюдение
21.		Репетиционно-постановочная деятельность	2	наблюдение
22.		Уличная хореография	2	наблюдение
23.		Уличная хореография	2	наблюдение
24.		Акробатика	2	наблюдение
25.		Репетиционно-постановочная деятельность	2	наблюдение
26.		Основы классической хореографии	2	наблюдение
27.		Уличная хореография	2	наблюдение
28.		Основы классической хореографии	2	наблюдение

29.		Репетиционно-постановочная деятельность	2	наблюдение
30.		Акробатика	2	наблюдение
31.		Уличная хореография	2	наблюдение
32.		Репетиционно-постановочная деятельность	2	наблюдение
33.		Воспитательное мероприятие	2	наблюдение
34.		Уличная хореография	2	наблюдение
35.		Акробатика	2	наблюдение
36.		Репетиционно-постановочная деятельность	2	наблюдение
37.		Основы классической хореографии	2	наблюдение
38.		Уличная хореография	2	наблюдение
39.		Основы классической хореографии	2	наблюдение
40.		Акробатика	2	наблюдение
41.		Уличная хореография	2	наблюдение
42.		Смешанная хореография	2	наблюдение
43.		Основы классической хореографии	2	наблюдение
44.		Уличная хореография	2	наблюдение
45.		Аттестация обучающихся	2	наблюдение
46.		Воспитательное мероприятие	2	наблюдение
47.		Смешанная хореография	2	наблюдение
48.		Репетиционно-постановочная деятельность	2	наблюдение
49.		Акробатика	2	наблюдение
50.		Смешанная хореография	2	наблюдение
51.		Основы классической хореографии	2	наблюдение
52.		Смешанная хореография	2	наблюдение
53.		Репетиционно-постановочная деятельность	2	наблюдение
54.		Смешанная хореография	2	наблюдение
55.		Основы классической хореографии	2	наблюдение
56.		Смешанная хореография	2	наблюдение
57.		Акробатика	2	наблюдение
58.		Репетиционно-постановочная деятельность	2	наблюдение
59.		Репетиционно-постановочная деятельность	2	наблюдение
60.		Смешанная хореография	2	наблюдение
61.		Основы классической хореографии	2	наблюдение
62.		Воспитательное мероприятие	2	наблюдение
63.		Смешанная хореография	2	наблюдение
64.		Репетиционно-постановочная деятельность	2	наблюдение
65.		Акробатика	2	наблюдение
66.		Репетиционно-постановочная деятельность	2	наблюдение
67.		Смешанная хореография	2	наблюдение
68.		Репетиционно-постановочная деятельность	2	наблюдение
69.		Основы классической хореографии	2	наблюдение
70.		Репетиционно-постановочная деятельность	2	наблюдение
71.		Аттестация обучающихся	2	анкетирование, наблюдение
72.		Воспитательное мероприятие	2	наблюдение
Итого часов:			144	

Приложение 4

Примерный учебный календарный график на 2024-2025 учебный год год обучения - 4, группа _____

№	Дата	Наименование разделов	Кол-во часов	Форма контроля и аттестации
1.		Введение в программу. Техника безопасности	2	наблюдение
2.		Мелодия и эмоции	2	наблюдение
3.		Аттестация обучающихся	2	наблюдение

4.	Смешанная хореография	2	наблюдение
5.	Смешанная хореография	2	наблюдение
6.	Основы классической хореографии	2	наблюдение
7.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	наблюдение
8.	Акробатика	2	наблюдение
9.	Воспитательное мероприятие	2	наблюдение
10.	Смешанная хореография	2	наблюдение
11.	Основы классической хореографии	2	наблюдение
12.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	наблюдение
13.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	наблюдение
14.	Акробатика	2	наблюдение
15.	Смешанная хореография	2	наблюдение
16.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	наблюдение
17.	Импровизация	2	наблюдение
18.	Основы классической хореографии	2	наблюдение
19.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	наблюдение
20.	Воспитательное мероприятие	2	наблюдение
21.	Смешанная хореография	2	наблюдение
22.	Акробатика	2	наблюдение
23.	Аттестация обучающихся	2	наблюдение
24.	Основы классической хореографии	2	наблюдение
25.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	наблюдение
26.	Смешанная хореография	2	наблюдение
27.	Смешанная хореография	2	наблюдение
28.	Акробатика	2	наблюдение
29.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	наблюдение
30.	Смешанная хореография	2	наблюдение
31.	Импровизация	2	наблюдение
32.	Основы классической хореографии	2	наблюдение
33.	Смешанная хореография	2	наблюдение
34.	Акробатика	2	наблюдение
35.	Воспитательное мероприятие	2	наблюдение
36.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	наблюдение
37.	Смешанная хореография	2	наблюдение
38.	Смешанная хореография	2	наблюдение
39.	Импровизация	2	наблюдение
40.	Акробатика	2	наблюдение
41.	Основы классической хореографии	2	наблюдение
42.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	наблюдение
43.	Смешанная хореография	2	наблюдение
44.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	наблюдение
45.	Смешанная хореография	2	наблюдение
46.	Импровизация	2	наблюдение
47.	Аттестация обучающихся	2	наблюдение
48.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	наблюдение
49.	Акробатика	2	наблюдение
50.	Смешанная хореография	2	наблюдение
51.	Основы классической хореографии	2	наблюдение
52.	Мелодия и эмоции	2	наблюдение
53.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	наблюдение
54.	Смешанная хореография	2	наблюдение
55.	Импровизация	2	наблюдение
56.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	наблюдение
57.	Воспитательное мероприятие	2	наблюдение
58.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	наблюдение
59.	Основы классической хореографии	2	наблюдение
60.	Акробатика	2	наблюдение

61.		Репетиционно-постановочная деятельность	2	наблюдение
62.		Репетиционно-постановочная деятельность	2	наблюдение
63.		Смешанная хореография	2	наблюдение
64.		Репетиционно-постановочная деятельность	2	наблюдение
65.		Репетиционно-постановочная деятельность	2	наблюдение
66.		Воспитательное мероприятие	2	наблюдение
67.		Основы классической хореографии	2	наблюдение
68.		Акробатика	2	наблюдение
69.		Репетиционно-постановочная деятельность	2	наблюдение
70.		Репетиционно-постановочная деятельность	2	наблюдение
71.		Аттестация обучающихся	2	анкетирование, наблюдение
72.		Воспитательное мероприятие	2	наблюдение
Итого часов:			144	

Приложение 5

Диагностический материал

1. Методика диагностики психологического климата в коллективе А.Н. Лутошкина

Данная методика представляет собой карту-схему, описывающую психологический климат в школе или ином коллективе. Это 13 пар противоположных характеристик психологической атмосферы группы, представленных в виде таблицы: в левом столбце – благоприятные характеристики, в правом – неблагоприятные. Респондентам необходимо самостоятельно оценить коллектив по степени выраженности каждой характеристики с использованием семибалльной шкалы (от +3 до -3) и затем путем получения среднего арифметического по каждому параметру сделать вывод об уровне сформированности группы и благополучии психологического климата в школе. Процедура проведения: методика проводится фронтально (с группой). Для этого нужны только бланки с текстом методики.

Бланк методики.

1	Преобладает бодрый, жизнерадостный настрой		Преобладает подавленное настроение
2	В коллективе имеют место доброжелательные отношения, взаимные симпатии		Для членов коллектива характерны конфликтность в отношениях и взаимная антипатия
3	В отношениях между группировками внутри коллектива имеет место взаимное расположение, понимание		Имеющиеся в коллективе группировки конфликтуют друг с другом
4	Членам коллектива нравится вместе проводить время, участвовать в совместной деятельности		Члены коллектива проявляют безразличие в отношении более тесного общения, выражают отрицательное отношение к совместной деятельности
5	Успехи или неудачи товарищей вызывают сопереживание, искреннее участие у всех членов коллектива		Успехи или неудачи товарищей оставляют членов коллектива равнодушными или вызывают у них зависть, злорадство
6	Все члены коллектива с уважением относятся к мнению друг друга		Каждый в коллективе считает свое мнение главным, проявляет нетерпимость к мнению товарищей
7	Достижения и неудачи коллектива переживаются его членами как собственные		Достижения и неудачи коллектива не находят отклика у его членов
8	В трудное для коллектива время происходит эмоциональное единение «один за всех, и все за одного»		В трудные минуты коллектив «раскисает», между его членами возникают ссоры, имеют место потерянности, взаимные обвинения
9	Члены коллектива испытывают чувство гордости, когда руководители отмечают его успехи		К похвалам и поощрениям коллектива его члены относятся равнодушно
10	Коллектив активен, полон энергии		Коллектив инертен и пассивен

11	Члены коллектива участливо и доброжелательно относятся к тем, кто в него вливается, помогают им освоиться	Новички чувствуют себя в коллективе чужими, другие его члены часто проявляют по отношению к ним враждебность
12	Совместные дела увлекают всех, у членов коллектива велико желание работать вместе	Коллектив невозможно вдохновить на совместное дело, каждый думает о своих интересах
13	В коллективе поддерживается справедливое отношение ко всем его членам, слабым помогают, выступают в их защиту	В коллективе заметно выделяются привилегированные члены, имеет место пренебрежительное отношение к тем, кто слабее

Время проведения – 10–15 мин. Испытуемым раздают бланки и инструктируют следующим образом: «Для того, чтобы оценить свой коллектив (класс), сначала прочтите предложение слева, затем справа и после этого поставьте в средней части листа ту оценку, которая наиболее соответствует истине:

+3 – свойство, указанное слева, проявляется всегда;

+2 – свойство проявляется в большинстве случаев;

+1 – свойство проявляется достаточно часто;

0 – ни это, ни противоположное (указанное справа) свойство не проявляются достаточно ясно, или то и другое проявляются в одинаковой степени;

-1 – достаточно часто проявляется противоположное свойство (указанное справа);

-2 – свойство проявляется в большинстве случаев;

-3 – свойство проявляется всегда.

Обработка полученных данных осуществляется в два этапа. На первом этапе необходимо сложить все абсолютные величины сначала положительных (+), потом отрицательных (-) оценок, полученных от каждого участника опроса. Затем из большей величины нужно вычесть меньшую. Получается цифра с положительным или отрицательным знаком. Так обрабатываются ответы каждого участника. На втором этапе все цифры, полученные после обработки ответов каждого ученика, необходимо сложить и разделить на количество отвечающих.

Затем полученную цифру нужно сравнить с ключом методики:

- 22 и более – высокая степень благоприятного социально-психологического климата;
- от 8 до 22 – средняя степень благоприятного социально-психологического климата;
- от 0 до 8 – низкая (незначительная) степень благоприятного социальнопсихологического климата;
- от 0 до -8 – начальная степень неблагоприятного социально-психологического климата;
- от -8 до -10 – средняя степень неблагоприятного социально-психологического климата;
- от -10 и ниже – высокая степень неблагоприятного социально-психологического климата.

Такой подсчет можно сделать и по каждому свойству: сложить оценки каждого участника опроса по отдельному свойству и затем полученную цифру разделить на число участников. Таким образом, в рассматриваемой методике подсчитываются индивидуальные баллы и среднее арифметическое по группе. После получения индексов (среднего арифметического) по каждому свойству из этих цифр выстраивают ранжированный ряд по степени убывания их величины.

При желании на основании количественных данных можно построить график, иллюстрирующий пики и провалы, сильные и слабые места группы. Например, пики будут приходиться на набравшие наибольшее количество баллов активность группы (пункт 10), увлеченность совместным делом (пункт 12), бодрое настроение (пункт 1), а провалы – на зависть к чужим успехам (пункт 5) и неуважительное отношение к мнению других (пункт 6). Эта форма особенно удобна для сравнения классов между собой, если возникнет такая задача. Приведенная методика диагностирует уровень сформированности коллектива и позволяет при повторных исследованиях проследить динамику его развития. Несомненным достоинством методики являются ее простота, возможность быстрого проведения диагностики и применимость в отношении любой группы, а также получение количественных данных, позволяющих отслеживать динамику развития групп и сравнивать их между собой. Недостатком данной методики, как и всех опросников, является незащищенность от так называемой социальной

желательности – стремления испытуемых представить себя в лучшем свете и давать такие ответы, которые, по их мнению, отражают ожидания оценивающих.

2. Методика определения уровня беспокойства-тревоги (ж. Тейлор)

Уровень беспокойства-тревоги — это целый комплекс различных особенностей человека, который влияет на его деятельность. Это и нарушения вегетативных функций, и нарушения деятельности, когда человек как бы теряет возможность осуществить свои планы и намерения осмысленно и целенаправленно.

Текст опросника

1. Обычно я работаю с большим напряжением.
2. Ночью я засыпаю с трудом.
3. Для меня неприятны неожиданные изменения в привычной обстановке.
4. Мне нередко снятся кошмарные сны.
5. Мне трудно сосредоточиться на каком-либо задании или работе.
6. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.
7. Я хотел бы быть таким же счастливым, как, на мой взгляд, счастливы другие.
8. Безусловно, мне не хватает уверенности в себе.
9. Мое здоровье сильно беспокоит меня.
10. По временам я чувствую себя совершенно бесполезным.
11. Я часто плачу, у меня «глаза на мокром месте».
12. Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь сделать что-то трудное и опасное.
13. Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость, и это чрезвычайно беспокоит и смущает меня.
14. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
15. Нередко я думаю о таких вещах, о которых не хотелось бы говорить.
16. Даже в холодные дни я легко потею.
17. У меня бывают периоды такого беспокойства, что я могу усидеть на одном месте.
18. Жизнь для меня почти всегда связана с необычайным напряжением.
19. Я гораздо чувствительнее, чем большинство людей.
20. Я легко прихожу в замешательство.
21. Мое положение среди окружающих сильно беспокоит меня.
22. Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.
23. Почти все время я испытываю тревогу из-за кого-нибудь или из-за чего-нибудь.
24. Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть.
25. Мне приходилось испытывать страх даже в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничего не угрожает.
26. Я склонен принимать все слишком всерьез.
27. Мне кажется порой, что передо мной нагромождение каких-то трудности, которые мне не преодолеть.
28. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
29. Я почти все время чувствую неуверенность в своих силах.
30. Меня тревожат возможные неудачи.
31. Ожидание всегда нервирует меня.
32. Бывали периоды, когда тревога лишала меня сна.
33. Иногда я расстраиваюсь из-за пустяков.
34. Я человек легко возбудимый.
35. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
36. У меня не хватает духа вынести все предстоящие трудности.
37. Порой мне кажется, что моя нервная система расшатана и я вот-вот выйду из строя.
38. Обычно мои руки и ноги достаточно теплые.
39. У меня обычно ровное и хорошее настроение.
40. Я почти всегда чувствую себя счастливым.
41. Когда нужно что-нибудь ждать, я могу делать это спокойно.

42. У меня редко бывают головные боли после пережитых волнений или неприятностей.
43. У меня не бывает сердцебиения при ожидании чего-либо неприятного или нового.
44. Мои нервы расстроены не больше, чем у других людей.
45. Я уверен в себе.
46. По сравнению с моими друзьями, я считаю себя самым смелым.
47. Я застенчив не более, чем другие.
48. Обычно я спокоен, и вывести меня из себя нелегко.
49. Практически я никогда не краснею.
50. Я могу спокойно спать после любых неприятностей.

Обработка результатов

На вопросы 1 - 37 подсчитываются ответы «да», на вопросы 38 — 50 подсчитываются ответы «нет»; ответы «не знаю» подсчитываются как в первой, так и во второй группе вопросов, а результат делится на два. Уровень беспокойства-тревожности определяется суммированием трех полученных результатов: чем выше полученная сумма, тем более выражено у человека состояние беспокойства-тревожности:

- 45-50 баллов – очень высокий уровень тревожности;
- 40-46 баллов – высокий уровень тревожности;
- 25-39 баллов – средний уровень тревожности (с тенденцией к высокому);
- 10-24 баллов – средний уровень тревожности (с тенденцией к низкому);
- 0-9 баллов – низкий уровень тревожности.

3. Методика «Q—сортировка» В. Стефансона.

Диагностика основных тенденций поведения в реальной группе и представлений о себе.

Испытуемому предлагается набор карточек, содержащих утверждения или названия свойств личности. Их необходимо распределить по группам от «наиболее характерных» до «наименее характерных» для него. Задания могут быть приготовлены в соответствии с целями диагностики. Достоинством методики является то, что при работе с ней испытуемый проявляет свою индивидуальность, реальное «Я», а не «соответствие-несоответствие» статистическим нормам и результатам других людей. Возможна и повторная сортировка того же набора карточек, но в других отношениях:

- «социальное «Я» (Каким меня видят другие?);
- «идеальное «Я» (Каким бы я хотел быть?);
- «актуальное «Я» (Какой я в разных ситуациях?);
- «значимые другие» (Каким я вижу своего партнера?);
- «идеальный партнер» (Каким бы я хотел видеть своего партнера?).

Методика позволяет определить шесть основных тенденций поведения человека в реальной группе: зависимость, независимость, общительность, необщительность, принятие «борьбы» и «избегание борьбы». Тенденция к зависимости определена как внутреннее стремление индивида к принятию групповых стандартов и ценностей: социальных и морально-этических. Тенденция к общительности свидетельствует о контактности, стремлении образовать эмоциональные связи как в своей группе, так и за ее пределами. Тенденция к «борьбе» — активное стремление личности участвовать в групповой жизни, добиваться более высокого статуса в системе межличностных взаимоотношений; в противоположность этой тенденции избегание «борьбы» показывает стремление уйти от взаимодействия, сохранить нейтралитет в групповых спорах и конфликтах, склонность к компромиссным решениям. Каждая из этих тенденций имеет, на наш взгляд, внутреннюю и внешнюю характеристику, т. е. зависимость, общительность и «борьба» могут быть истинными, внутренне присущими личности, а могут быть внешними, своеобразной «маской», скрывающей истинное лицо человека. Если число положительных ответов в каждой сопряженной паре (зависимость — независимость, общительность - необщительность, принятие «борьбы» — избегание «борьбы») приближается к 20, то мы говорим об истинном преобладании той или иной устойчивой тенденции, присущей индивиду, и проявляющейся не только в определенной группе, но и за ее пределами.

Исследование проводится следующим образом. Испытуемому предъявляется карточка утверждений и предлагается ответить «да», если оно соответствует его представлению о себе как члене данной конкретной группы, или «нет», если оно противоречит его представлению, и только в исключительных случаях разрешается ответить: «сомневаюсь», т. е. разложить на три группы ответов. Ответы испытуемого разносятся по соответствующим ключам и подсчитываются тенденции по каждой из сопряженных пар. Так как отрицание одного качества является признанием полярного качества, количество ответов «да» складывается с количеством ответов «нет» противоположных тенденций.

В результате мы получаем суммарное количественное определение для каждой из перечисленных тенденций. Для сведения результатов в границы от +1 до -1 полученное число мы делим на 10. Предполагается, что ответ «да» имеет положительный знак, а ответ «нет» — отрицательный. Три-четыре ответа «сомневаюсь» по отдельным тенденциям расцениваются нами как признак нерешительности, уклончивости, астеничности, однако в других случаях это может свидетельствовать об известной избирательности в поведении, о тактической гибкости, стеничности. Эти качества можно верифицировать, анализируя их в совокупности с другими личностными особенностями,

Возможна и нулевая оценка, когда суммы ответов «да» и «нет» совпадают. Именно такое положение может явиться источником внутреннего конфликта личности, находящейся во власти имеющих одинаковую выраженность противоположных тенденций.

Определенный интерес представляет использование данной методики в качестве взаимооценки для сравнения представлений о самом себе с мнением каждого о каждом внутри группы.

КЛЮЧ

- I. Зависимость - 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51, 54
- II. Независимость - 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 57, 60
- III. Общительность - 5, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49, 52
- IV. Необщительность - 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 40, 55, 58
- V. Принятие «борьбы» - 1, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47, 56, 59
- IV. Избегание «борьбы» - 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, 53

ТЕКСТ ОПРОСНИКА

1. Критичен к окружающим товарищам.
2. Возникает тревога, когда в группе начинается конфликт.
3. Склонен следовать советам лидера.
4. Не склонен создавать слишком близкие отношения с товарищами.
5. Нравится дружелюбность в группе.
6. Склонен противоречить лидеру.
7. Испытывает симпатии к одному - двум членам группы.
8. Избегает встреч и собраний в группе.
9. Нравится похвала лидера.
10. Независим в суждениях и манере поведения.
11. Готов встать на чью-либо сторону в споре.
12. Склонен руководить товарищами.
13. Радуется общению с одним — двумя друзьями.
14. Внешне спокоен при проявлении враждебности со стороны членов группы.
15. Склонен поддерживать настроение своей группы.
16. Не придает значения личным качествам членов группы.
17. Склонен отвлекать группу от ее целей.
18. Испытывает удовлетворение, противопоставляя себя лидеру.
19. Хотел бы сблизиться с некоторыми членами группы.
20. Предпочитает оставаться нейтральным в споре.
21. Нравится, когда лидер активен и хорошо руководит.
22. Предпочитает хладнокровно обсуждать разногласия.
23. Недостаточно сдержан в выражении чувств.

24. Стремится сплотить вокруг себя единомышленников.
25. Недоволен слишком формальными отношениями.
26. Когда обвиняют — теряется и молчит.
27. Предпочитает соглашаться с основными направлениями в группе.
28. Привязан к группе в целом больше, чем к определенным товарищам.
29. Склонен затягивать и обострять спор.
30. Стремится быть в центре внимания.
31. Хотел бы быть членом более узкой группировки.
32. Склонен к компромиссам.
33. Испытывает внутреннее беспокойство, когда лидер поступает вопреки его ожиданиям.
34. Болезненно относится к замечаниям товарищей.
35. Может быть коварным и вкрадчивым.
36. Склонен принять на себя руководство в группе.
37. Откровенен в группе.
38. Возникает нервное беспокойство вовремя группового разногласия.
39. Предпочитает, чтобы лидер брал на себя ответственность при планировании работ.
40. Не склонен отвечать на проявление дружелюбия.
41. Склонен сердиться на товарищей.
42. Пытается вести других против лидера.
43. Легко находит знакомства за пределами группы.
44. Старается избегать быть втянутым в спор.
45. Легко соглашается с предложениями других членов группы.
46. Оказывает сопротивление образованию группировок в группе.
47. Насмешлив и ироничен, когда раздражен.
48. Возникает неприязнь к тем, кто пытается выделиться.
49. Предпочитает меньшую, но более интимную группу.
50. Пытается не показывать свои истинные чувства.
51. Становится на сторону лидера при групповых разногласиях.
52. Инициативен в установлении контактов в общении.
53. Избегает критиковать товарищей.
54. Предпочитает обращаться к лидеру чаще, чем к другим.
55. Не нравится, что отношения в группе слишком фамильярны.
56. Любит затевать споры.
57. Стремится удерживать свое высокое положение в группе.
58. Склонен вмешиваться в контакты товарищей и нарушать их.
59. Склонен к «перепалкам», «задиристый».
60. Склонен выражать недовольство лидером.

4. Методика диагностики личности «Мотивация к успеху» Т. Элрса

Инструкция

Предлагается ряд вопросов, на каждый из которых следует отвечать «да» или «нет».

Текст вопросника

1. Если между двумя вариантами есть выбор, его лучше сделать быстрее, чем откладывать на потом.
2. Если замечаю, что не могу на все 100% выполнить задание, я легко раздражаюсь.
3. Когда я работаю, это выглядит так, будто я ставлю на карту все.
4. Если возникает проблемная ситуация, чаще всего я принимаю решение одним из последних.
5. Если два дня подряд у меня нет дела, я теряю покой.
6. В некоторые дни мои успехи ниже средних.
7. Я более требователен к себе, чем к другим.
8. Я доброжелательнее других.
9. Если я отказываюсь от сложного задания, впоследствии сурово осуждаю себя, так как знаю, что в нем я добился бы успеха.

10. В процессе работы я нуждаюсь в небольших паузах для отдыха.
11. Усердие — это не основная моя черта.
12. Мои достижения в работе не всегда одинаковы.
13. Другая работа привлекает меня больше той, которой я занят.
14. Порицание стимулирует меня сильнее похвалы.
15. Знаю, что коллеги считают меня деловым человеком.
16. Преодоление препятствий способствует тому, что мои решения становятся более категоричными.
17. На моем честолюбии легко сыграть.
18. Если я работаю без вдохновения, это обычно заметно.
19. Выполняя работу, я не рассчитываю на помощь других.
20. Иногда я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.
21. Нужно полагаться только на самого себя.
22. В жизни немного вещей важнее денег.
23. Если мне предстоит выполнить важное задание, я никогда не думаю ни о чем другом.
24. Я менее честолюбив, чем многие другие.
25. В конце отпуска я обычно радуюсь, что скоро выйду на работу.
26. Если я расположен к работе, делаю ее лучше и квалифицированнее, чем другие.
27. Мне проще и легче общаться с людьми, способными упорно работать.
28. Когда у меня нет работы, мне не по себе.
29. Ответственную работу мне приходится выполнять чаще других.
30. Если мне приходится принимать решение, стараюсь делать это как можно лучше.
31. Иногда друзья считают меня ленивым.
32. Мои успехи в какой-то мере зависят от коллег.
33. Противостоять воле руководителя бессмысленно.
34. Иногда не знаешь, какую работу придется выполнять.
35. Если у меня что-то не ладится, я становлюсь нетерпеливым.
36. Обычно я обращаю мало внимания на свои достижения.
37. Если я работаю вместе с другими, моя работа более результативна, чем у других.
38. Не довожу до конца многое, за что берусь.
39. Завидую людям, не загруженным работой.
40. Не завидую тем, кто стремится к власти и положению.
41. Если я уверен, что стою на правильном пути, для доказательства своей правоты пойду на крайние меры.

Обработка результатов

По 1 баллу начисляется за ответ «да» на вопросы: 2–5, 7–10, 14–17, 21, 22, 25–30, 32, 37, 41 и «нет» — на следующие: 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38 и 39. Ответы на вопросы 1, 11, 12, 19, 23, 33–35 и 40 не учитываются. Подсчитывается общая сумма баллов.

Выводы. Чем больше сумма баллов, тем выше уровень мотивации к достижению успеха.

От 1 до 10 баллов — низкая мотивация к успеху; **от 11 до 16 баллов** — средний уровень мотивации;

от 17 до 20 баллов — умеренно высокий уровень мотивации; **более 21 балла** — слишком высокий уровень мотивации к успеху.

5. Тест «Дерево с человечками» (автор Д. Лампен в адаптации Л.П. Пономаренко)

Методика «Дерево с человечками» направлена на выявление социально-психологического уровня адаптации личности в социальной группе.

Инструкция: «Посмотрите на рисунок дерева, на котором схематично изображены человечки. У каждого из этих человечков на дереве разное настроение, и они занимают различное положение. Для начала определите, какой из них больше всего похож на вас. После этого выберите человечка, на которого вы бы хотели быть похожи».



Интерпретация результатов теста

Первый выбранный персонаж – я в настоящем, второй – каким я хочу быть в будущем.

Человечек, которого вы выбрали первым, показал, какое положение в обществе вы занимаете в данный момент. Второй продемонстрировал те качества, которых вам пока не хватает для того, чтобы стать тем, кем вы хотите быть.

Чтобы расшифровать тест, достаточно прочитать описание к выбранному персонажу.

1, 3, 6, 7	Вы – целеустремленный человек, который ничего не боится – ни препятствий, ни преград на пути. Не нарушайте авторских прав.
2, 11, 12, 18, 19	Коммуникабельная личность, нацеленная на помощь друзьям и близким.
4	Устойчивая жизненная позиция помогает достигать высоких результатов в делах, особенно если на пути не возникают серьезные трудности.
5	Характерна быстрая утомляемость, слабость из-за небольшого запаса энергии и жизненных сил.
9	Просто очень веселый по жизни человек, любитель развлечений.
13, 21	Тревожность и замкнутость ведут к минимизации круга общения и снижению коммуникабельности.
8	Любит погружаться в свой мир, уходить в себя, мечтать и размышлять.
10, 15	Нормальная адаптация к текущей жизненной ситуации, полный комфорт и довольство окружающим миром.
14	На лицо внутренний кризис, эмоциональные проблемы и даже начало депрессии.
20	Завышенная самооценка лидера требует максимального внимания окружающих к себе любимому.
16	Вы были всегда готовы прийти на помощь и ободрить друга, но устали от этого, как и человек под номером 16. Если же вам кажется, что 17-й обнимает 16-го, то выбранный вами человек приобретает иной смысл. Это значит, что вы окружены заботой. Не удивляйтесь, каждый видит этот мир по-своему.
17	Любит быть в центре внимания, но не способен самостоятельно справиться со своими проблемами. Зато он уверен в том, что его всегда поддержат.