

**Название коллектива**



**Мой танцевальный путь!**

## Обо мне:

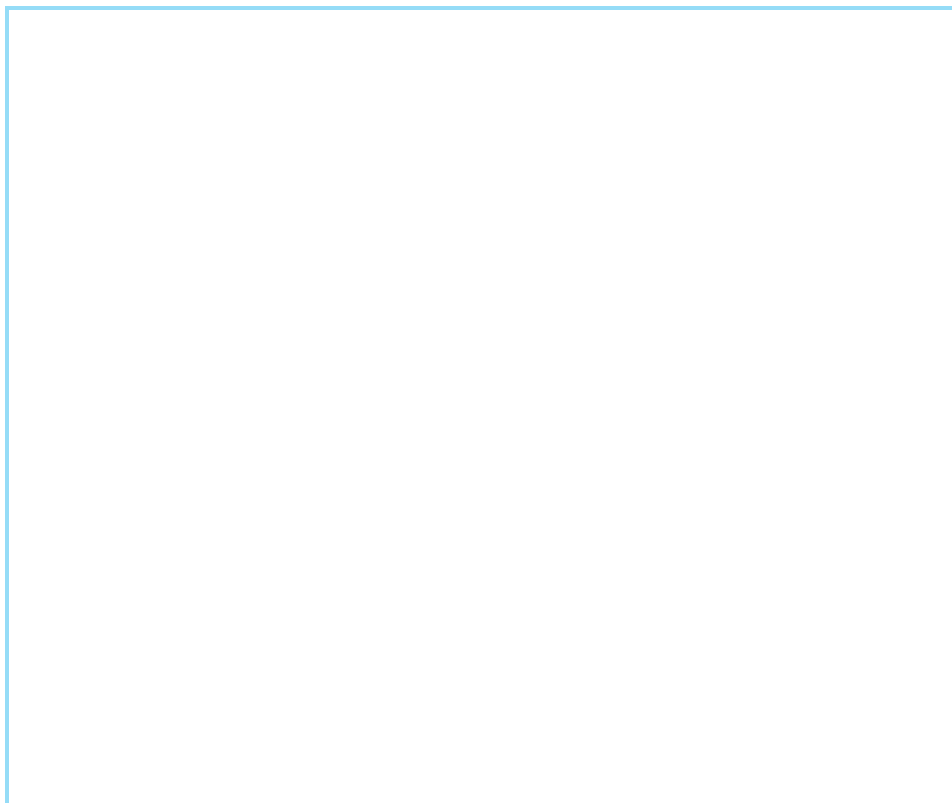
Имя ребенка: \_\_\_\_\_

Возраст: \_\_\_\_\_ лет

Группа/Класс: \_\_\_\_\_

Дата начала занятий: \_\_\_\_\_

Фотография ребенка (по желанию):

A large, empty rectangular box with a thin blue border, intended for a child's photograph. The box is positioned below the text 'Фотография ребенка (по желанию):' and occupies the lower half of the page.

## Раздел 1: Мои первые шаги (Начальное тестирование)

Тест (примеры)	Единица измерения	Результат	Дата	Комментарий педагога
<b>Координация и чувство равновесия:</b>				
"Цапля на одной ноге"	сек сек	Правая: Левая:		
"Танцующие фигуры"(кол-во верно из 5)	шт.			
<b>Гибкость:</b>				
"Наклон вперед из положения стоя"	(см/ладони/ пальцы)			
Шпагат (продольный/ поперечный)	(оценочно)			
<b>Сила и силовая выносливость:</b>				
Отжимания от пола (с колен/ног)	шт.			
Планка	сек			
<b>Скорость и реакция:</b>				
"Быстрые ноги"	сек			
"Поймай мяч" (кол-во пойманных из 10)	шт.			
<b>Выносливость:</b>				
"Танцевальный марафон"	оценочно			
<b>Ловкость:</b>				
"Проведи мяч"	оценочно			

## Раздел 2: Мой танцевальный рост (Промежуточные тестирования)

Тест (примеры)	Единица измерения	Результат	Дата	Комментарий педагога
<b>Координация и чувство равновесия:</b>				
"Цапля на одной ноге"	сек сек	Правая: Левая:		
"Цапля на одной ноге" (усложненная)	сек сек	Правая: Левая:		
<b>Гибкость:</b>				
"Наклон вперед из положения стоя"	(см/ладони/ пальцы)			
"Мостик"	(оценочно)			
<b>Сила и силовая выносливость:</b>				
Отжимания от пола (с колен/ног)	шт.			
Планка	сек			
<b>Скорость и реакция:</b>				
"Быстрые ноги"	сек			
"Реакция на сигнал"(кол-во верно из 5)	шт.			
<b>Выносливость:</b>				
"Танцевальный марафон"	оценочно			
<b>Ловкость:</b>				
"Проведи мяч"	оценочно			

## Раздел 2: Мой танцевальный рост (Промежуточные тестирования)

Тест (примеры)	Единица измерения	Результат	Дата	Комментарий педагога
<b>Координация и чувство равновесия:</b>				
"Цапля на одной ноге"	сек сек	Правая: Левая:		
"Цапля на одной ноге" (усложненная)	сек сек	Правая: Левая:		
<b>Гибкость:</b>				
"Наклон вперед из положения стоя"	(см/ладони/ пальцы)			
"Мостик"	(оценочно)			
<b>Сила и силовая выносливость:</b>				
Отжимания от пола (с колен/ног)	шт.			
Планка	сек			
<b>Скорость и реакция:</b>				
"Быстрые ноги"	сек			
"Реакция на сигнал"(кол-во верно из 5)	шт.			
<b>Выносливость:</b>				
"Танцевальный марафон"	оценочно			
<b>Ловкость:</b>				
"Проведи мяч"	оценочно			

## Раздел 2: Мой танцевальный рост (Промежуточные тестирования)

Тест (примеры)	Единица измерения	Результат	Дата	Комментарий педагога
<b>Координация и чувство равновесия:</b>				
"Цапля на одной ноге"	сек сек	Правая: Левая:		
"Цапля на одной ноге" (усложненная)	сек сек	Правая: Левая:		
<b>Гибкость:</b>				
"Наклон вперед из положения стоя"	(см/ладони/ пальцы)			
"Мостик"	(оценочно)			
<b>Сила и силовая выносливость:</b>				
Отжимания от пола (с колен/ног)	шт.			
Планка	сек			
<b>Скорость и реакция:</b>				
"Быстрые ноги"	сек			
"Реакция на сигнал"(кол-во верно из 5)	шт.			
<b>Выносливость:</b>				
"Танцевальный марафон"	оценочно			
<b>Ловкость:</b>				
"Проведи мяч"	оценочно			

### Раздел 3: Я - настоящий танцор! (Итоговое тестирование и достижения)

Тест (примеры)	Единица измерения	Результат	Дата	Комментарий педагога
<b>Координация и чувство равновесия:</b>				
"Стойка на одной ноге с добавлением движения"	сек сек	Правая: Левая:		
<b>Гибкость:</b>				
"Амплитудный наклон или прогиб"	(оценочно)			
<b>Сила и выносливость:</b>				
"Серия танцевальных движений с акцентами"	(оценочно)			
<b>Скорость и быстрота реакции, ловкость:</b>				
"Реакция на сигнал"	(оценочно)			
<b>Творческое задание (для оценки самостоятельности и артистизма):</b>				
"Танцуй, как чувствуешь!"	(оценочно)			

## Мой прогресс:

Физическая способность	Начало Дата:	Конец Дата:
Скорость		
Ловкость		
Сила		
Выносливость		
Гибкость		
Координация		





## Раздел 4: Мои награды и достижения

- ☐ Я научился стоять на одной ноге дольше!
- ☐ Я могу дотянуться до пола ладонями!
- ☐ Я сделал больше отжиманий!
- ☐ Я станцевал красивую комбинацию!
- ☐ Я стал более гибким!
- ☐ Мой танец стал интереснее!

### Мои личные рекорды:

Самое долгое удержание "Цапли": \_\_ сек

Больше всего отжиманий: \_\_ шт.

Самая быстрая пробежка: \_\_ сек

Самое долгое удержание планки: \_\_ сек



## **От педагога:**

### **Оценки:**

**Ловкость –**

**Гибкость –**

**Скорость –**

**Сила –**

**Выносливость –**

**Координация –**

**Комментарии о твоей работе:**

Разукрась меня!



