

# Название коллектива



**Мой танцевальный путь!**

## Обо мне:

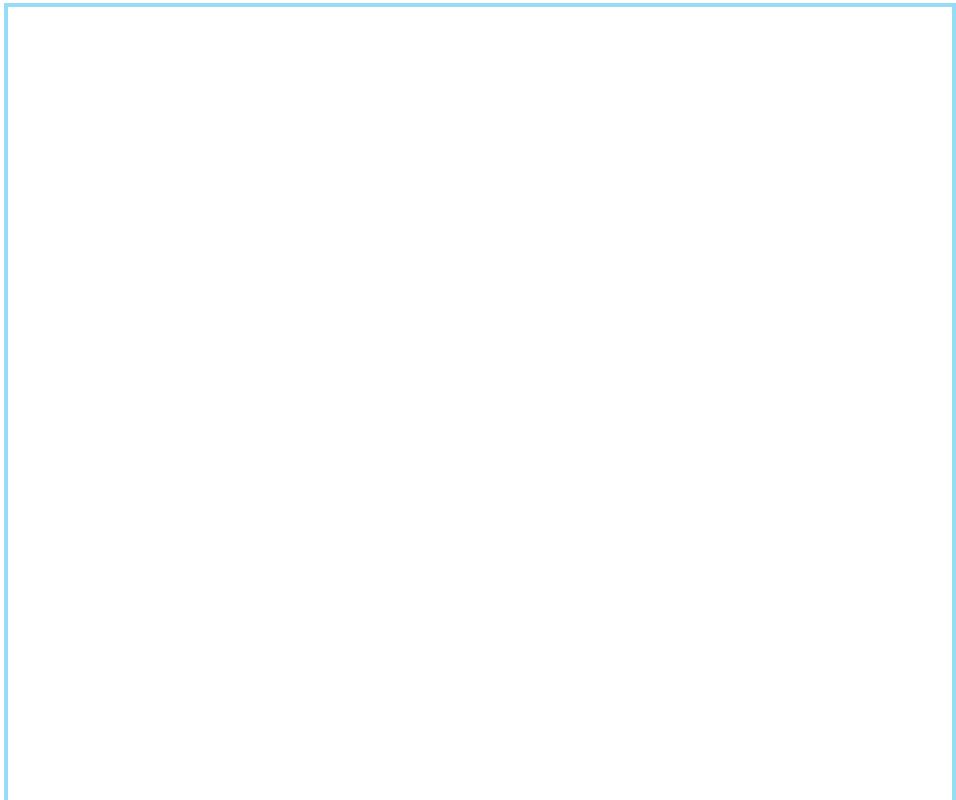
Имя ребенка: \_\_\_\_\_

Возраст: \_\_\_\_\_ лет

Группа/Класс: \_\_\_\_\_

Дата начала занятий: \_\_\_\_\_

Фотография ребенка (по желанию):



## 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:
<b>Скорость</b>		
<b>Ловкость</b>		
<b>Сила</b>		
<b>Выносливость</b>		
<b>Гибкость</b>		
<b>Координация</b>		



## 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!



