Администрация
Таборинского муниципального района
Муниципальное автономное учреждение
Таборинский центр дополнительного образования «Радуга»

Рассмотрено педагогическим советом
МАУ ТЦДО «Радуга»
Протокол № 28
«25» августа 2025г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ ТЦДО
«Радуга»
_____/Н.В. Райченко
Приказ № 32 лсо
от 01 сентября 2025»

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

# «Танцевальное ассорти»

Возраст детей – 11 – 17 лет
Срок реализации – 1 год
Объем программы: 144 уч.ч.

Автор-составитель:
Диордиева Виолетта Александровна
педагог дополнительного образования

с.Таборы
2025 г.

# ОГЛАВЛЕНИЕ

**Комплекс**

**1. Пояснительная записка……3**

**1.1. Цель и задачи……5**

**1.2. Ожидаемые результаты……6**

**1.3. Особенности организации образовательного процесса.....8**

**2. Учебно-тематический план……10**

**3. Содержание программы……11**

**Комплекс организационно-педагогических условий**

**4. Обеспечение программы……15**

**4.1. Методическое обеспечение……15**

**4.2. Материально-техническое обеспечение……17**

**4.3. Воспитание……19**

**5. Список информационных источников……21**

**6. Приложения ……23**

***Комплекс основных характеристик программы***

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного курса адаптирована к местным условиям, предназначена привить обучающимся потребность к здоровому образу жизни и включает необходимый объем знаний и умений, которые могут обеспечить гармоничное развитие личности.

Дополнительная общеразвивающая программа отнесена к программам художественно-эстетической направленности.

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), направленными письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242; методическими рекомендациями по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей, направленными письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.04.2017 № ВК-1232/09;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

***Педагогическая целесообразность*** программы заключается в том, что систематические занятия танцами развивают мышечную структуру тела, позволяют формировать красивую правильную осанку, тренируют координацию движений, развивают пластику, обогащают разнообразием ритмов танцевальный опыт обучающихся.

Кроме того, занятия танцами дают заряд положительных эмоций, раскрепощают, формируют «ситуацию успеха» для каждого обучающегося.

***Актуальность*** занятий по программе состоит в том, что подростки получают всестороннее физическое развитие, заняты в свободное время, имеют возможность участвовать в соревнования школы и района в качестве групп поддержки, а так же реализовывать свой творческий потенциал, выступая на концертах и мероприятиях.

Каждому ребенку необходимо иметь возможность развивать и показывать свои таланты. В условиях сельской местности весьма ограничен круг таких возможностей. Именно по этой причине реализация программы по танцевальному развитию так актуальна для нашего Центра.

Выступления обучающихся организуются для выполнения следующих задач:

- привлечение зрителей (болельщиков) на стадион и в спортивный зал с целью популяризации физкультуры и спорта, здорового образа жизни;
- создание обстановки «позитивного фанатизма»;
- поддержка команд;
- активизация и разнообразие рекламно-имиджевой работы;
- создание ситуации успеха для обучающихся посредством участия в концертах и конкурсах исполнительского мастерства;
- повышение престижа учреждения, посредством участия в мероприятиях различного уровня;
- поддержка творческой инициативы детей и мотивации заниматься исполнительским искусством.

***Отличительная особенность***

Занятия в детском объединении по общеразвивающей дополнительной программе «Экстрим-Дэнс» - единственный уникальный шанс для школьников попробовать свои силы в искусстве танца, узнать различные направления современной хореографии, т.к. на данный момент детских объединений в области хореографии в нашей местности нет.

Программа предусматривает метапредметные связи с музыкой, культурой, физической культурой, сценическим искусством, ритмикой.

***Цель*** – создать условия для развития личности ребенка, способного к творческому самовыражению через овладение основами современного танца.

***Задачи:***

*Обучающие:*

- получение первичных танцевальных навыков путем изучения элементов различных танцевальных направлений;

- изучение основных танцевальных композиций.

*Развивающие:*

-развитие всесторонней физической подготовки с развитием ловкости, прыгучести, гибкости, пластичности, артистизма, координации движений;

- выработка правильной осанки и выразительного двигательного навыка;

-развитие музыкальности, чувства ритма, эстетического вкуса;

- развитие умения синхронно выполнять разнообразные движения под музыку, сочетая их с произнесением различных «кричалок»

*Воспитательные:*

- воспитание культуры движений, их красоты и выразительности

- укрепление здоровья и закаливания организма

- привитие уверенности в себе, в своей успешности и красоте.

- расширение кругозора учащихся.

- привлечение трудных подростков

*В области формирования социальной культуры:*

- воспитание ценностного отношения к собственной и чужой деятельности
- воспитание активной социальной позиции обучающихся путем организации участия детей в социально-значимых мероприятиях и акциях
- развитие навыков организации и осуществления сотрудничества со сверстниками в решении общих проблем;
- развитие доброжелательности к другим людям;
- уважения к культурным традициям России.

В учебном процессе и в организации массовой работы у детей развиваются внимание, память, воображение, воспитываются такие черты характера, как:

- самокритичность,
- самоконтроль,
- трудолюбие,
- целеустремлённость,
- умение преодолевать трудности.

Развиваются физические способности:

- сила ног,
- пластичность рук,
- гибкость тела,
- эластичность мышц и подвижность суставов.

**Ожидаемые результаты реализации программы**

**ПРЕДМЕТНЫЕ:**

- знакомство с основами чир-спорта;
- освоение основных физических навыков:

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:**

- развить физические возможности;
- приобретение навыка публичных выступлений;
- приобретение знаний о строении тела, режима дня и тренировок

**ЛИЧНОСТНЫЕ:**

- развитие таланта;

- проявление инициативы в выполнении творческого задания;

- формирование позитивного отношения к творческому процессу, приобретение потребности в самореализации и саморазвитии.

**Способы определения результативности усвоения программы:**

- участие в праздниках, концертах, фестивалях, конкурсах;

- подготовка детьми тематических вечеров для учащихся;

- участие в уроках самоуправления

**Результаты можно перечислить конкретно по пунктам:**

— Занятия танцами развивают у учащихся общий культурный уровень

— Формируют культуру здорового образа жизни

— Вырабатывают координацию, силу

— Развивают память

— Развивают и укрепляют тело

— Вырабатывают режим дня и тренировок

— Развивают эмоциональность

— Расширяют знания о строении своего тела

— Вырабатывается артистичность

Нужно отметить, что дети-танцоры отличаются более крепким здоровьем, эмоциональностью, уверенностью в себе и своих силах. А также они более раскрепощенные, уверенные и артистичные.

**Осуществление контроля за реализацией программы.**

Контроль за освоением учебного материала проводится в форме сдачи нормативов, участия в соревнованиях и показательных выступлениях.

*Форма отслеживания результатов* усвоения дополнительной образовательной программы предполагает:

• индивидуальное наблюдение — при выполнении практических приемов обучающимися;

• тестирование — при проверке терминологии и определении степени усвоения теоретического материала.

**Особенности реализации и адресат программы**

Наиболее благоприятным для развития многообразных способностей и качеств является период интенсивного развития – предпубертатный и ранний пубертатный возраст. Именно в этот период развиваются гибкость, подвижность суставов, скоростно-силовые качества, память, внимание, воображение, чувство ритма и другие качества. Именно этим обусловлен выбор возраста реализации программы.

Длительность одного учебного занятия: - 40 мин.

**Адресат программы**: программа рассчитана на детей 11-17 лет.

**Объем и срок освоения программ**ы: 144 ч. – 1 год.

Реализация программы осуществляется по этапам:

1. Аналитико-рефлексивный включает в себя сбор и анализ информации по детским коллективам и по каждому ребенку, анкетирование, тестирование.

2. Организационно-деятельностный – это центральное звено. Этап непосредственной деятельности всех участников программы. Реализация планирования: проведение массовых дел воспитывающего и развивающего характера.

3. Оценочно-информационный: основная задача – сбор, обработка информации об уровне знаний, умений учащихся. Разработка этапа заключается в мониторинге изменений личности и коллектива. Накопление информации проходит путем тестирования, анкетирования, наблюдений в процессе совместной деятельности.

Численность обучающихся в объединении – 12 -15 человек. В объединении могут заниматься как девочки, так и мальчики.

**Режим занятий:** общее количество часов в год – 144 часа, в неделю 2 часа, продолжительность занятия – 2 академических часа (40 мин. + 40 мин.)

Занятия детского объединения организуются в танцевальном зале, спортивном зале и, при благоприятных погодных условиях, на просторной территории с ровным покрытием под открытым небом. Выступления обучающихся возможны как на территории ТЦДО, так и не гостевых площадках и территории населенных пунктов Таборинского МР.

*Используемые методы:*

- Метод повторения.
- Метод коллективного творчества.
- Метод объяснения.
- Игровые технологии.

Всем желающим предоставляется возможность включиться в образовательный процесс на любом этапе изучения программы.

Набор группы свободный. Осуществляется по заявлению родителей или их законных представителей и при наличии сертификата ПФДО. Комплектация групп производится согласно Уставу учреждения.

## Учебный план

| № | Разделы и темы | Количество часов | | | Формы работы и контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | всего | теория | практика | |
| 1. | Введение. Техника безопасности. Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи. | 2 | 1 | 1 | Тренировка, опрос, контрольные задания |
| 2. | Общая и специальная физическая подготовка | 30 | 10 | 20 | Тренировка, сдача нормативов |
| 3. | Базовые движения, позиции рук, ног, корпуса | 6 | 3 | 3 | Тренировка, контрольные задания |
| 4. | Основы чирлидинга | 12 | 2 | 10 | Тренировка, контрольные задания |
| 5. | Флешмоб | 10 | 4 | 6 | Тренировка, контрольные задания |
| 6. | К-pop | 10 | 4 | 6 | Тренировка, контрольные задания |
| 7. | Pop-Dance | 18 | 6 | 12 | Тренировка, контрольные задания |
| 8. | Стилизованный народный танец | 12 | 2 | 10 | Творческая работа, наблюдение |
| 9. | Постановочная деятельность | 24 | 4 | 20 | Репетиция, наблюдение |
| 10. | Репетиционная деятельность | 20 | 2 | 18 | Репетиция, выступление |
| 11. | Итоговое задание | 2 | 1 | 1 | Тестиравание, сдача нормативов, итоговое выступление |
| | Итого: | 144 | 32 | 112 | |

## Содержание программы

### Тема 1. Введение

Теория: Знакомство с дисциплиной, с правилами поведения в спортивном зале и формой одежды. Техника безопасности на занятиях. Знакомство с правилами. Кодексом.

Практика: Техника безопасности на занятиях

### Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП)

Теория: техника безопасности при нагрузках. Техника выполнения упражнений. Значение физических нагрузок для организма. Значение растяжки для здоровья организма и восстановления мышц.

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие силы, выносливости, аэробные нагрузки. Комплекс упражнений на растяжку и гибкость. Помогает улучшить работу и эластичность связок, мышц, увеличить подвижность суставов.

### Тема 3. Базовые движения

Теория: базовые позиции классического танца

Практика. Отработка базовых движений, упражнения на выворотность

### Тема 4. Основы чирлидинга

Теория: правила поведения, сценический этикет.

Практика: Разбор и разучивание танцевальных блоков программы для выступления в качестве группы поддержки

Чир-данс – короткий хореографический блок.

Строится на основе базовых движений черлидинга, должен включать в себя разно-образные движения, быть энергичным. Выполняется всей командой минимум на 8 счетов. Положение кистей. Кисть должна быть продолжением руки и «не заламываться» во время выполнения и смены движений. 4 базовых положения кистей: кулак (четыре пальца сжаты в кулак, а большой палец прижат поверх них, кулак и запястье находятся на одной линии), клинок (пальцы вытянуты, большой палец прижат, ладонь плоская), клэп-хлопок (ладони

соединяются плашмя), класп-хлопок (одна ладонь захватывает другую). Положение кистей для всей команды определяет тренер.

**Тема 5. Флешмоб**

Теория: техника безопасности, правила поведения, этикет. Отличительные особенности стиля, техника исполнения танцевальных элементов

Практика: Разбор и разучивание танцевальных блоков

**Тема 6. К-pop**

Теория: техника безопасности, правила поведения, сценический этикет. Отличительные особенности стиля, техника исполнения танцевальных элементов

Практика: Разбор и разучивание танцевальных блоков

**Тема 7. Pop-Dance**

Теория: техника безопасности, правила поведения, сценический этикет. Отличительные особенности стиля, техника исполнения танцевальных элементов

Практика: Разбор и разучивание танцевальных блоков

**Тема 9. Стилизованный народный танец**

Теория: техника безопасности, правила поведения, сценический этикет. Отличительные особенности русского-народного танца, современные патриотические постановки, техника исполнения танцевальных элементов

Практика: Разбор и разучивание танцевальных блоков

**Тема 10. Постановочная деятельность**

Теория: рисунок выступления, виды построения и перестроения.

Практика: Построение и отработка программы для выступлений. Отработка синхронна, артистичности, точности.

Тема 11. **Репетиционная деятельность**

Теория: техника безопасности на мероприятиях, сценический этикет.

Практика: Построение и отработка программы для выступлений. Отработка синхронна, артистичности, точности.

**Тема 12. Итоговое занятие.**

Теория: опрос

Практика: сдача нормативов, выступление на Отчетном концерте.

## ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Контроль за освоением учебного материала проводится в форме сдачи нормативов, участия в концертах и показательных выступлениях.

*Форма отслеживания результатов* усвоения дополнительной образовательной программы предполагает:

• индивидуальное наблюдение — при выполнении практических приемов

• тестирование — при проверке терминологии и определении степени усвоения теоретического материала.

***Ожидаемые результаты по предметному компоненту:***

1. Стабильность состава занимающихся
2. Положительные результаты выступления
3. Положительные отзывы детей, родителей, общественности

*Дети должны знать:*

1. Охрану труда на занятиях.
2. Как правильно растягивать свое тело и последствия выворачивания суставов при растягивании.
3. Технику движений разнообразных танцевальных стилей.

*Дети должны уметь:*

1.Выполнять композиции  под музыку.

2. Выполнять шпагаты, полушпагаты, мостики.

3. Выполнять изученные элементы в быстром темпе.

4. Уметь выполнять простейшие станты-поддержки.

***Ожидаемые результаты по метапредметному компоненту:***

1. Интерес к хореографии, физической культуре и спорту

2. Потребность в двигательной активности

***Ожидаемые результаты по личностному компоненту:***

1. Развитие коммуникативных качеств, уверенности,

2. Творческая и социальная активность

***Итогами реализации программы являются:***

1. участие воспитанников в соревнованиях и концертах
2. Максимальное развитие таких качеств, как гибкость выносливость, сила, координация движений
3. Повышение самооценки и веры в собственные силы и возможности

**Форма подведения итогов реализации программы**

Результативность обучения по программе определяется путем анализа:

– итогового выступления в группах начального и основного уровня обучения;

– результативности участия в различных мероприятиях, играх и конкурсах в течение учебного года;

– активности обучающегося в организации и проведении мероприятий детского объединения

**КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

## Методическое обеспечение программы

### Календарный учебный график

| уровень | Продолжительность | Кол-во часов в год | Кол-во недель | Кол-во часов в неделю | Продолжительность занятия | Сроки аттестации |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Начальный | 1 год | 144 | 36 | 4 а.ч. | 40 мин. | Декабрь<br>май |

### Условия для реализации программы

- Оптимальный численный состав команды 12-20 человек (для выступлений)
- Для успешного проведения тренировки и отработки программ необходим минимальный набор спортивного и другого инвентаря: спортивные маты, скакалки, спортивные коврики, магнитофон.
- В целях популяризации занятий проводятся массовые зрелищные мероприятия с участием всех команд.
- Программы отличаются заданной хореографией, которая отрабатывается из урока в урок в течение нескольких месяцев.
- Все элементы программы тренировочного занятия должны быть доступными и объединяться в определенную последовательность, чередуя нагрузку и отдых.
- Необходимо строить программу тренировочного занятия так, чтобы каждый член команды мог контролировать свой прогресс, ставя новые задачи, и поэтому добиваться лучших результатов.
- Программа должна быть построена так, чтобы и более и менее подготовленные танцовщики могли работать для максимального развития возможностей.
- Программы разрабатываются с учетом подбора специальной музыки, которая увеличивает мотивацию большинства занимающихся, помогает им справиться с нагрузкой, превращает высоко-нагрузочные занятия в получение удовольствия.

Данная программа сочетает в себе тренировочные упражнения на полу, упражнения

на растяжку, танцевальные движения классического народного и современных видов танца, что способствует развитию танцевальности учащихся. Некоторые простейшие теоретические сведения по музыкальной грамоте даются непосредственно в процессе занятий и в ходе работы над постановками.

Игры долгие годы остаются главным и любимым занятием всех детей. Главные идеи и основы эффективности танцевальной деятельности воспитанников достигаются через игровые технологии. В игре происходит рефлексирование, самореализация, обучающийся принимает решение, за которое он в ответе, игра предполагает творческое начало.

Программа включает работу над правильной постановкой корпуса: упражнения для развития и укрепления мышц спины, разучивание позиций рук и ног, способствующие формированию первоначальных навыков сценического движения, координации и правильной работы всех групп мышц.

Постановочная и репетиционная работа включает в себя общеразвивающие упражнения, отработку движений, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр дисков и работу с отстающими детьми. Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Во время выступления учащиеся воспитывают отношение к публичному выступлению и самоутверждаются. Репертуар постановок планируется в соответствии с актуальными потребностями и творческими возможностями той или иной группы. Совместный труд в подготовке концертных программ, репетиции, концерты – это радость творчества. И только через совместную деятельность педагога и детей осуществляется приобщение к прекрасному.

Подготовка к совместному выступлению имеет большое значение в решении воспитательных и образовательных задач. Общие репетиции сближают детей, между членами коллектива устанавливаются дружелюбные, товарищеские отношения, каждый участник танцевального коллектива несет ответственность за каждого члена своей группы.

Используемые методы:

- Метод комбинированных движений, переходящих в учебные этюды.
- Метод повторения.
- Метод коллективного творчества.
- Метод объяснения.
- Метод многократного повторения всевозможных движений.

– Игровые технологии.

*Форма организации образовательного процесса* – занятие.

**Формы обучения**: очная.

**Формы проведения занятий:** аудиторные и внеаудиторные.

**Формы организации занятий**: групповые.

***Кадровое обеспечение***

Для реализации программы не требуются углубленные знания хореографии. Реализация программы возможна одним специалистом, имеющим педагогическое образование и опыт работы с группами детей.

Необходимые качества педагога:

– Коммуникативность, умение выстраивать общение с детьми младшего и среднего возраста,

– Лидерские качества, умение выстроить продуктивную работу коллектива, нацеленную на быстрое достижение поставленных целей,

– Эмпатия, умение сопереживать как обучающимся, так и адресатам социальной активности,

– Активность и физическая подвижность, обоснована необходимостью личного участия и демонстрации практической части изучаемого материала

Предпочтительно специальное образование педагога в области хореографии, педагогике дополнительного образования художественно-эстетической и/или физкультурно-спортивной направленности. Или наличие курсов повышения квалификации по направленности дополнительной программы.

***Материально-техническое обеспечение программы***

Для успешной реализации программы необходимы следующие средства обучения:

- светлый и просторный зал;
- аудио и видеоаппаратура;
- Персональный компьютер или ноутбук;
- Видеокамера или фотоаппарат с функцией записи
- специальная тренировочная одежда и обувь;
- гимнастические коврики, маты;
- пипидастры, ленты;

- картон, кисти, гуашь;
- сценические костюмы

Возможные **формы организации деятельности обучающихся**

| **Индивидуальная** | **Групповая** | **Фронтальная** |
|---|---|---|
| индивидуально-групповая | | работа по подгруппам (по звеньям) |

Занятие по **типу** может быть комбинированным, теоретическим, практическим, диагностическим, лабораторным, контрольным, репетиционным, тренировочным и др.

Возможные **формы проведения занятий:**

| | | |
|---|---|---|
| акция | открытое занятие | творческий отчет |
| соревнование | игровая программа | занятие-игра |
| круглый стол | класс-концерт | турнир |
| беседа | праздник | игра-путешествие |
| наблюдение | практическое занятие | фестиваль |
| Викторина | репетиция | экскурсия |
| конкурс | концерт | и другие |

**Виды контроля**

| **Время проведения** | **Цель проведения** | **Формы контроля** |
|---|---|---|
| **Начальный или входной контроль** | | |
| В начале учебного года | Определение уровня развития детей, их творческих способностей | тестирование, практическое задание |
| **Текущий контроль** | | |
| В течение всего учебного года | Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности воспитанников в обучении. | Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие |

| | | |
|---|---|---|
| | Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения. | |
| **Промежуточный или рубежный контроль** | | |
| По окончании изучения темы или раздела. В конце полугодия. | Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение результатов обучения. | конкурс, концерт, творческая работа, |
| **В конце учебного года или курса обучения** | | |
| В конце учебного года | Определение изменения уровня развития детей, их творческих способностей. Определение результатовобучения. Ориентирование обучающихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения. | конкурс, концерт, итоговые занятия коллективная рефлексия, отзыв, коллективный анализ работ, самоанализ, тестирование, анкетирование |

## Воспитание

Воспитание подрастающего поколения через исполнительское искусство влечет за собой:

- преодоление застенчивости и низкой самооценки, формирование правильной самооценки и достижение эмоциональной зрелости
- учит много работать для достижения поставленной цели
- осознать ответственность за свое здоровье в течение всей жизни.
- работа в команде развивает сплоченность и преданность общим идеям и целям.
- развивается креативность мышления,
- развитие личной ответственности

- уважение к социальным нормам и требованиям
- дисциплинированность, собранность, надежность
- развитие физических умений, поддержание формы, развитие привычки ЗОЖ
- правильное распределение времени.

В процессе реализации программы дети участвуют в благотворительных мероприятиях и концертах, изучают культуру своего народа, приобщаются к государственным праздникам и значимым событиям Отечества и родного края.

## Список используемой литературы

**Литература для детей:**

1. Бабенко Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой - Сфера, 2008
2. Журнал «Фитнес»
3. Журнал «SHAPE»
4. Зинкеева Л.С. Путешествие в мир музыки и движений // Физическая культура в школе. – 3. – 2002, 68-71с.

**Литература для педагога:**

1. Беспятова Н.К. Программа педагога дополнительного образования. М.,Айрис-пресс 2003.
2. Методические пособия по аэробике с конвенции «WjrldClass2005»
3. Журнал «Фитнес»
4. Гусак Ш.З. Групповые акробатические упражнения. - М., 2001
5. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Чирлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта 2007.
6. Носкова С.А. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств "cheerleaders" - групп поддержки спортивных команд. Метод. пос. для педагогов-инструкторов и тренеров - М.: МГСА, 2001.

**Интернет ресурсы:**

cheerleading.spb.ru; 4dancing.ru/blogs/210611/507/

cheerleading.ru

cheerleading.spb.ru

spb.glavsport.ru

cheerleading.su

rus-cheer.ru›about/cheerleading

**Методическая литературы**

1. Буйлова Л. Н., Кленова Н. В. Как организовать дополнительное образование детей в школе? Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2005

2. Гигиенические требования к условиям обучения школьников в современных образовательных учреждениях различного вида (СанПиН 2.4.2.1178-02).

3. Горский В.А. Методологическое обоснование содержания, форм и методов деятельности педагога дополнительного образования // Дополнительное образование. - 2003. - №2

4. Закон Санкт-Петербурга от 17 июля 2013 года №461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге».

5. Конвенция о правах ребенка.

6. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа», утверждена Президентом Российской Федерации Д.А.Медведевым 04.02.2010 года, приказ № 271.

7. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. Учебн. для студентов высш. учебн. заведений.- М.:Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003-448С.

8. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

9. Сливка Е. Поддержка от девочек с помпончиками. –М.: Спортивная жизнь России. – 2001.-№6.-С.20-21.

10. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273.

11. Янович Ю.А., Корнелюк Т.В., Дюмин И.М. Организация учебно-тренировочного процесса по черлидингу. Особенности техники выполнения основных акробатических упражнений ЧЕР- программы команд поддержки и методики их обучения. –Мн.:ГУ «РУМЦ ФВН», 2008.

**Приложение 1**

**«Здоровье сберегающие технологии на занятиях»**

Интенсивные изменения в системе образования, инновационные процессы в Российской школе ставят во-

просы о сохранении здоровья школьников. По статистике не более 10-12% детей являются абсолютно здоровыми. Поэтому особую актуальность приобретают педагогические технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни учащихся, так называемые здоровье сберегающие технологии.

Здоровье – понятие многогранное, оно не ограничивается физическим состоянием. Немаловажную роль играет психическое, социальное и духовное благополучие, развитие интеллектуальных способностей. Состояние здоровья детей и подростков на сегодняшний день волнует многих специалистов. Дети в современном мире подвержены не меньшим нагрузкам, чем взрослые: тяжёлые экологические условия жизни в мегаполисе, плотный учебный режим, длительное пребывание за компьютером и телевизором, неполноценное, несбалансированное питание. Малоподвижный образ жизни ведёт к нарушению опорно-двигательного аппарата, к психическим расстройствам, пагубно влияет на функциональное состояние и здоровье детей. Все эти факторы, как правило, приводят не только к ослаблению детского организма, но и к серьёзным функциональным заболеваниям. Для занятий хореографией, мною принимаются дети с различными физическими данными, поэтому возникает необходимость на уроках заниматься как общим физическим развитием ребенка, так и исправлением (коррекцией) физических недостатков. Формирование правильной техники исполнения движений создает и совершенную, в смысле «скульптурности», форму тела. Ритм, который диктует музыка головному мозгу, снимает нервное напряжение, улучшая тем самым речь ребёнка.

Движение и танец, помимо того, что снимают нервно-психическое напряжение, помогают ребенку быстро и легко устанавливать дружеские связи с другими детьми – способствуя его адаптации в социуме, также даёт определённый терапевтический эффект:

• Эмоциональную разрядку

• Снятие умственной перегрузки

• Снижение нервно- психического напряжения

• Восстановления положительного энергетического тонуса.

В своей работе я использую здоровье сберегающие образовательные технологии.

Они подразделяются на подгруппы:

1. организационно – педагогические
2. психолого - педагогические технологии
3. учебно-воспитательные технологии
4. лечебно - оздоровительные технологии
5. физкультурно-оздоровительные технологии

**Организационно – педагогические технологии:** Определяют структуру учебного процесса, учебные планы, программы, расписания занятий, способы деятельности на занятии, должны способствовать предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезаптационных состояний у обучающихся. Важно обратить внимание на санитарно-гигиеническое состояние помещений, освещенность, температурный режим зала и раздевалок, проветривание помещений, нормальное функционирование всех систем жизнеобеспечения.

Специализированная тренировочная форма и обувь, а также концертные
костюмы – одна из составляющих по санитарно – гигиеническому просвещению учащихся и родителей. Она помогает решить вопросы внутренней зажатости некоторых учащихся, неуверенности в себе, прививает чувство стиля в одежде и манеры общественного поведения. Важно создать свой индивидуальный, методически верный план прохождения программ, учитывающий возможности учащихся, условия конкретной работы, предотвращая переутомления и других дезаптационных состояний детей.

**Психолого - педагогические технологи:** Связаны с непосредственной работой педагога на уроке и воздействием, которое он оказывает на своих учеников. Работа здесь должна быть организована на фундаменте педагогики сотрудничества, для достижения оптимальной психологической адаптации воспитанников. Психологический комфорт, партнерские отношения, знание индивидуальных особенностей учащегося составляют психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса. Необходимо стремиться учить диалогично, то есть в сотрудничестве с учащимися, а не по принципу «сверху вниз». Главная задача - вызвать у обучающихся устойчивую мотивацию к учебной деятельности.

**Учебно-воспитательные технологии**: Включают процесс по обучению грамотной заботе о своем здоровье

и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, а также проведение организационно-воспитательной работы с воспитанниками после занятий, просвещение их родителей.

**Лечебно - оздоровительные технологии:** Все дисциплины в хореографии имеют в своей основе упражнения, формирующие двигательные навыки учащихся, учат сознательно управлять мышечным аппаратом и одновременно корректируют физические недостатки.

**Физкультурно-оздоровительные технологии:** Направлены на физическое развитие занимающихся: тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового тренированного человека от физически немощного.

Основным педагогическим условием успешного обучения учащихся хореографией являются задания с постепенно нарастающей степенью трудности. Системность предполагает распределение упражнений таким образом, чтобы новые задания опирались на ранее усвоенный материал. С постепенным усложнением и увеличением двигательных умений и навыков в процессе воспитания, должны нарастать объем и интенсивность нагрузок, обеспечивающих развитие двигательных качеств учащихся, воспитывая силу, выносливость и гибкость.

Занятие танцем формирует правильную осанку, тренирует мышечную силу, дает организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Именно хореография предоставляет огромные возможности для решения проблем, связанных со здоровьем детей.

В практике, мною применяются, также игровые технологии. Подвижные музыкальные игры - это мощный лечебный фактор. Благодаря музыкально-подвижным играм, ребёнок освобождается от страха, агрессии, нарушения поведения. Это помогает решать проблему адаптации младших школьников через игровую психотерапию, снижает у них состояние психического дискомфорта, эмоционального напряжения, исчезает зависимость от окружающих, состояние враждебности друг к другу, тревожности, многие осознают отрицательные черты своего характера, происходит сплочение в коллективе. Занятия становятся более разнообразными.

В содержание работы коллектива также входят занятия партерной гимнастикой. Именно она позволяет с наименьшими затратами энергии достичь определенных целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц, выработать правильную осанку. Эта гимнастика оказывает благотворное воздействие почти на все органы человеческого тела и помогает излечивать самые разные заболевания. Во время занятий тренируется правильное дыхание. Дети учатся правильному чередованию вдоха и выдоха, умению напрягать и расслаблять положение тела.

Используя во время своих занятий здоровье сберегающие технологии, я пришла к выводу, что установка на здоровье и здоровый образ жизни не появится у человека сама по себе, она формируется постепенно. Привлечение внимания обучающихся к своему здоровью обеспечивает решение задач и проблем воспитания здорового поколения.

**Приложение 2**

**Сводная таблица диагностических исследований (начальная диагностика)**

**Педагог :**

**Группа № - год обучения**

Дата заполнения:

| № | Ф.И. учащегося | Чувство ритма | Выразительность | Координация | Растяжка | Выворотность | Гибкость | Всего баллов |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | | |
| 6. | | | | | | | | |
| 7. | | | | | | | | |
| 8. | | | | | | | | |
| 9. | | | | | | | | |
| 10. | | | | | | | | |
| 11. | | | | | | | | |
| 12. | | | | | | | | |
| 13. | | | | | | | | |
| 14. | | | | | | | | |
| 15. | | | | | | | | |

Оценка критериев: низкий уровень – 1-2 балла ; средний уровень – 3-4 балла; высокий уровень-5 баллов;

Приложение 3

**Сводная таблица диагностических исследований (итоговая диагностика)**

**Педагог:**

**Группа № - год обучения**

Дата заполнения:

| № | Ф.И. учащегося | Чувство ритма | Выразительность | Координация | Растяжка | Выворотность | Гибкость | Всего баллов |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | | |
| 6. | | | | | | | | |
| 7. | | | | | | | | |
| 8. | | | | | | | | |
| 9. | | | | | | | | |
| 10. | | | | | | | | |
| 11. | | | | | | | | |
| 12. | | | | | | | | |
| 13. | | | | | | | | |
| 14. | | | | | | | | |
| 15. | | | | | | | | |

Оценка критериев: низкий уровень – 1-2 балла; средний уровень – 3-4 балла; высокий уровень-5 баллов;