

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Программа принята

на педагогическом совете

Протокол № 1 от 30.08.2018 г

Утверждена

Директор ГБОУ СОШ № 2

Е. В. Поздняков

Приказ от 30.08.2018 г. № 103



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Черлидинг»**

Возраст учащихся: 9-17 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик программы –

Сухина Юлия Сергеевна,

педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Программа «Черлидинг» относится к физкультурно-спортивной **направленности**.

По уровню освоения программа является **общекультурной**.

Актуальность программы заключается в воспитании здорового образа жизни, формировании интереса к овладению ценностями физической культуры, потребности двигательной активности. Для достижения нового, современного качества общего образования отмечается необходимость оптимизации учебной, психологической и физической нагрузки обучающихся и создания в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления их здоровья, в том числе за счет внедрения программ внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению.

Черлидинг – инновационная форма в системе внеурочной воспитательной работы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, с пользой для развития личности ребенка, удовлетворения его потребностей. Черлидинг – это современный и массовый вид спорта, который соответствует направлению политики Министерства спорта России и пожеланием президента России. Кроме этого, черлидинг пользуется большой популярностью среди детей и подростков, доступен всем обучающимся, всем группам здоровья, всем уровням физической подготовленности. Черлидинг содействует воспитанию волевых и нравственных качеств личности, способствует развитию лидерских качеств и чувств коллективизма. Черлидинг – это украшение всех физкультурных и культурно-массовых праздников, неотъемлемый компонент проведения Спартакиад. Поэтому черлидинг является перспективным направлением, до настоящего времени практически не используемым в образовательной практике

Новизна программы «Черлидинг» является концентрический метод обучения, который носит разноуровневый и разновозрастной характер. Представая ярким социальным явлением, черлидинг сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, этического и художественно-эстетического развития и образования.

Адресат программы: программа разработана для учащихся 1-11 классов.

Цель программы:

- формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры;
- укрепление и сохранение собственного здоровья, организация активного отдыха;
- формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- целостное развитие физических и психических качеств, морально волевых качеств;
- социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни общества.

Для достижения данных целей программы предполагается решение следующих комплексов задач:

Обучающие:

- обучить воспитанников спортивным танцам;
- освоить основные принципы движений в различных танцах;
- изучить основы конкретного ритмического рисунка танца;
- изучить основы структуры танца, построение композиций;
- способствовать повышению индивидуального уровня исполнительского мастерства.

Развивающие:

- развить физические качества (ловкость, быстрота, гибкость, функции равновесия, прыгучесть, выносливость);
- подготовить к конкурсному исполнению и участию в спортивных турнирах;
- развить творческую активность и артистизм на основе полученных технических знаний бальной хореографии;
- развить внимательность и наблюдательность, творческого воображения и фантазии через упражнения.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию стойкого интереса и целеустремленности к танцевальному спорту;
- способствовать воспитанию настойчивости, чувства прекрасного;
- в нравственном воспитании – способствовать формированию дружбы и товарищества, достоинства и чести, чувства долга и ответственности, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе, культуры поведения;
- в трудовом воспитании – способствовать формированию спортивного трудолюбия, творческой активности и самостоятельности;
- объяснить основы этикета.

Условиям реализации программы :

Условия набора и формирования групп программа «Черлидинг» разработана для учащихся 1-11 классов. Программа курса рассчитана на 72 и 144 часов в год из расчета 2 занятия в неделю (первый год обучения 1 час

2 раза в неделю, 2 и 3 год обучения по два академических часа два раза в неделю), и предполагает срок реализации 3 года. Количество занимающихся в каждой группе не менее 12 человек. По данной программе могут заниматься обучающиеся, отнесённые к основной, подготовительной группе здоровья и обучающиеся специальной медицинской группы, имеющие медицинский допуск к занятиям по черлидингу.

- минимальный отбор желающих проходить обучение с учётом их индивидуальных способностей и склонностей;
- возможность зачисления и добора в группы второго и третьего годов обучения занимающихся, демонстрирующих поступательное движение в плане решения развивающего и воспитательного комплексов задач, даже при наличии затруднений с освоением образовательного компонента программы;
- работа педагога дополнительного образования;
- наличие спортивного зала, музыкального оборудования, помпонав;
- стабильное расписание занятий, приучающее обучающихся и их родителей к аккуратному долгосрочному планированию и самодисциплине;
- участие в соревнованиях районного, городского уровня.

2. Ожидаемые результаты

Планируемые результаты, получаемые учащимися в результате освоения программы:

Предметные:

- - владеть техникой изучаемых упражнений, владеть специальной терминологией
- Сформируют умение в выполнении гимнастических упражнений, правильной осанки.
- исполнения основных акробатических элементов (колесо, мост, шпагаты, перевороты, перекаты, и т. д).
- владеть навыками страховки и помощи в исполнении трюков.

Метапредметные:

- обладать определенными физическими качествами (трудолюбием, выносливостью, ловкостью);
- развить гимнастические данные (выворотность, гибкость, шаг, прыжок, устойчивость, координацией);
- уметь видеть прекрасное в искусстве и в жизни, быть уверенным в своих силах, добивать поставленной цели, получать радость от своего труда, от общения со сверстниками и взрослыми людьми;

Личностные:

- воспитать эстетическое восприятия двигательной деятельности,
- сформировать доброжелательное взаимоотношение между педагогом, учащимся, родителями, отношения наставничества старших и младших
- Приучить к опрятности во внешнем виде, организованности, подтянутости, к красоте движений.
- Развить целеустремленность в достижении поставленной цели, решительности и смелости.
- Приучить к коллективным действиям, взаимовыручке.
- Профилактике и сохранения здоровья в процессе обучения.

3. УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ

Учебный план 1 года обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие: Личная гигиена и внешний вид черлидера Теория и история черлидинга.	3		3	Зачет
2	Программа «Чир»	2	18	20	Контрольные нормативы, наблюдение
3	Программа «Данс»	2	18	20	Контрольные нормативы, наблюдение
4	Художественные занятия	2	18	20	Наблюдение
5	Репетиционная работ		По программ е «Чир» - 3 час. По программ е «Данс» - 3 час.	6	Наблюдения
6	Участие в соревнованиях и показательные выступления		3	3	Соревнования
	Всего:	9	63	72	

Учебный план 2 год обучения

№	Перечень разделов, тем	Количество часов	Форма
---	------------------------	------------------	-------

		Всего	Теория	Практика	промежуточной аттестации и контроля
1	Вводное занятие	4	2	2	Зачет
2	Личная гигиена и внешний вид черлидера	2	1	1	
3	Теория и история черлидинга	11	6	5	
4	Программа «Чир»	42	8	34	Контрольные нормативы, наблюдение
5	Программа «Данс»	46	6	40	Контрольные нормативы, наблюдение
6	Художественные занятия	31	4	27	Наблюдения
7	Участие в показательных выступлениях	8	2	6	Соревнования
ИТОГО		144	29	115	

Учебный план 3 год обучения

№	Перечень разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	8	4	4	
2	Личная гигиена и внешний вид черлидера	4	2	2	
3	Теория и история черлидинга	10	8	2	

4	Программа «Чир»	36	10	26	
5	Программа «Данс»	36	10	26	
6	Художественные занятия	40	10	30	
7	Сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях и показательные выступления	10	4	6	
ИТОГО		144	48	96	

4. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1.09	31.05	36	72	2 раз в неделю 1 час
2 год	1.09	31.05	36	144	2 раза в неделю 2 часа
3 год	1.09	31.05	36	144	2 раза в неделю 2 часа

5. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа 1-го года обучения

Задачи

- владение знаниями о технике изучаемых упражнений;
- гармоничное физическое и интеллектуальное развитие;
- воспитание эстетического восприятия двигательной деятельности.

Результаты

- владеть техникой изучаемых упражнений, владеть специальной терминологией;
- обладать определенными физическими качествами (трудолюбием, выносливостью, ловкостью)

дети будут воспринимать эстетическое восприятия двигательной деятельности

Календарно-тематическое планирование

1 год обучения

Р№	Тема занятия	Количество во часов	Даты занятий	
			План	Факт
п\п				
1	Техника безопасности на занятиях. Понятие личной гигиены. Внешний вид	1		
2	История черлидинга	1		
3	Базовые положения кистей, рук. Базовые положения ног.	1		
4	Базовые положения кистей, рук. Базовые положения ног.	1		
5	Хореографическая подготовка	1		
6	Хореографическая подготовка	1		
7	Чир-прыжки.	1		
8	Боковой шпагат	1		
9	Упражнения на развитие силы.	1		
10	Поперечный шпагат	1		
11	Акробатические упражнения	1		
12	Упражнения на развитие выносливости. Эстафета.	1		
13	Хореографическая работа	1		
14	Кричалки	1		
15	Постановочная работа	1		
16	Акробатические упражнения	1		
17	Чир-прыжки. Боковой шпагат.	1		
18	Постановочная работа	1		
19	Упражнения на развитие выносливости. Поперечный шпагат.	1		
20	Постановочная работа	1		
21	Кричалки	1		
22	Постановочная работа	1		
23	Игры. Упражнения на развитие гибкости	1		
24	Постановочная работа	1		
25	Акробатические упражнения	1		
26	Постановочная работа.	1		
27	Промежуточная аттестация	1		

28	Упражнения на развитие прыгучести. Боковой шпагат	1		
29	Постановочная работа	1		
30	Постановочная работа	1		
31	Постановочная работа	1		
32	Показательное выступление	1		
33	История черлидинга	1		
34	Чир-прыжки. Кричалки	1		
35	Упражнения на развитие силы. Поперечный шпагат	1		
36	Постановочная работа	1		
37	Упражнения на развитие прыгучести. Эстафета	1		
38	Акробатические упражнения	1		
39	Постановочная работа	1		
40	Упражнения на развитие выносливости. Боковой шпагат	1		
41	Постановочная работа	1		
42	Хореографическая работа	1		
43	Чир-прыжки. Поперечный шпагат	1		
44	Постановочная работа	1		
45	Упражнения на развитие гибкости. Игры	1		
46	Кричалки. Боковой шпагат	1		
47	Постановочная работа	1		
48	Акробатические упражнения	1		
49	Упражнения на развитие силы. Поперечный шпагат	1		
50	Постановочная работа	1		
51	Чир-прыжки. Упражнения на развитие прыгучести	1		
52	Постановочная работа	1		
53	Упражнения на развитие выносливости. Кричалки	1		
54	Постановочная работа	1		
55	Акробатические упражнения	1		
56	Развитие черлидинга	1		
57	Постановочная работа	1		
58	Упражнения на развитие гибкости. Эстафета	1		
59	Постановочная работа	1		
60	Акробатические упражнения	1		
61	Постановочная работа	1		
62	Упражнения на развитие силы. Боковой шпагат	1		
63	Постановочная работа	1		
64	Чир-прыжки. Поперечный шпагат	1		

65	Постановочная работа	1		
66	Акробатические упражнения	1		
67	Постановочная работа	1		
68	Упражнения на развитие гибкости. Кричалки	1		
69	Постановочная работа	1		
70	Постановочная работа	1		
71	Показательное выступление	1		
72	Итоговая аттестация	1		

Содержание 1 года обучения

1. Вводное занятие.

Теория: знакомство в группой. Инструкция для занимающихся (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся). Правила личной гигиены на занятиях и в быту. Профилактика травматизма. Знакомство с программой на год.

2. Личная гигиена и внешний вид черлидера.

Теория: гигиена черлидера. Одежда и обувь. Специально подобранные костюмы.

Практика: просмотр и обсуждение записей выступлений других команд.

3. Теория и история черлидинга.

Теория: История возникновения черлидинга. Кубки федерации и фестивали: просмотр видео с обсуждением.

4. Программа «Чир»

Теория: развитие программы «Чир».

Практика: разучивание базовых положений: рук, ног, выпадов, стоек. Разучивание простых кричалок, подвижные игры.

Базовые положения кистей рук – клинок, подсвечник, ведра, кинжалы. Два основных хлопка: класп и кэп.

Базовые положения ног – ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног.

Выпады: стоя вперед, стоя в стороны, стоя назад.

Стойки: на коленях, на правом левом колене, на колене – другая нога в сторону на носок, стойка на колене – другая нога согнута в сторону.

Простые кричалки. Виды движений под музыку. Упражнения на выносливость, гибкость, координацию.

5. Программа «Данс»

Теория: техника выполнения обязательных элементов программе «Данс». Основные ошибки и травматизм при выполнении сложных элементов.

Практика: обязательные элементы: пируэты, шпагаты, лип – прыжки, чир – прыжки. Танцевальные шаги.

6. Художественное движение

7. Сдача контрольных нормативов.

Теория: прохождение тестирования по всей теоретической части

Практика: сдача нормативов общей физической подготовки.

Показательные выступления в группах и секциях перед черлидерами и их родителями.

Рабочая программа 2-го года обучения

Задачи

- формирование умений и навыков в выполнении спортивно – гимнастических упражнений, правильной осанки.
развитие физических качеств (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть, функции равновесия, выносливость)
- гармоничное физическое и интеллектуальное развитие.

Результаты

- воспитать эстетическое восприятия двигательной деятельности,
- сформируют умение в выполнении гимнастических упражнений, правильной осанки.
- развить гимнастические данные (выворотность, гибкость, шаг, прыжок, устойчивость, координацией);

Календарно-тематическое планирование

2 год обучения

Р№	Тема занятия	Количество во часов	Даты занятий	
			План	Факт
п\п				
1	Техника безопасности на занятиях. Понятие личной гигиены. Внешний вид черлидера	2		
2	История черлидинга	2		
3	Базовые положения кистей, рук. Базовые положения ног.	2		
4	Общеразвивающие упражнения в движении и на месте. Постановочная работа	2		
5	Упражнения на развитие прыгучести. Упражнения на развитие гибкости	2		
6	Хореографическая подготовка	2		
7	Чир-прыжки. Боковой шпагат	2		
8	Постановочная работа	2		
9	Упражнения на развитие силы. Поперечный шпагат	2		
10	Акробатические упражнения	2		
11	Постановочная работа	2		
12	Упражнения на развитие выносливости. Эстафета.	2		
13	Хореографическая работа	2		
14	Кричалки	2		

15	Постановочная работа	2		
16	Акробатические упражнения	2		
17	Чир-прыжки. Боковой шпагат.	2		
18	Постановочная работа	2		
19	Упражнения на развитие выносливости. Поперечный шпагат.	2		
20	Постановочная работа	2		
21	Кричалки	2		
22	Постановочная работа	2		
23	Игры. Упражнения на развитие гибкости	2		
24	Постановочная работа	2		
25	Акробатические упражнения	2		
26	Постановочная работа.	2		
27	Промежуточная аттестация	2		
28	Упражнения на развитие прыгучести. Боковой шпагат	2		
29	Постановочная работа	2		
30	Постановочная работа	2		
31	Постановочная работа	2		
32	Показательное выступление	2		
33	История черлидинга	2		
34	Чир-прыжки. Кричалки	2		
35	Упражнения на развитие силы. Поперечный шпагат	2		
36	Постановочная работа	2		
37	Упражнения на развитие прыгучести. Эстафета	2		
38	Акробатические упражнения	2		
39	Постановочная работа	2		
40	Упражнения на развитие выносливости. Боковой шпагат	2		
41	Постановочная работа	2		
42	Хореографическая работа	2		
43	Чир-прыжки. Поперечный шпагат	2		
44	Постановочная работа	2		
45	Упражнения на развитие гибкости. Игры	2		
46	Кричалки. Боковой шпагат	2		
47	Постановочная работа	2		
48	Акробатические упражнения	2		
49	Упражнения на развитие силы. Поперечный шпагат	2		
50	Постановочная работа	2		
51	Промежуточная аттестация	2		
52	Постановочная работа	2		

53	Упражнения на развитие выносливости. Кричалки	2		
54	Постановочная работа	2		
55	Акробатические упражнения	2		
56	Развитие черлидинга	2		
57	Постановочная работа	2		
58	Упражнения на развитие гибкости. Эстафета	2		
59	Постановочная работа	2		
60	Акробатические упражнения	2		
61	Постановочная работа	2		
62	Упражнения на развитие силы. Боковой шпагат	2		
63	Постановочная работа	2		
64	Чир-прыжки. Поперечный шпагат	2		
65	Постановочная работа	2		
66	Акробатические упражнения	2		
67	Постановочная работа	2		
68	Упражнения на развитие гибкости. Кричалки	2		
69	Постановочная работа	2		
70	Постановочная работа	2		
71	Показательное выступление	2		
72	Итоговая аттестация	2		

Содержание 2-го года обучения

1. Техника безопасности и личная гигиена:

- правила поведения в зале;
- правила поведения во время акробатических занятий;
- обязанность нахождения обучающегося в спортивной форме.

2. История черлидинга:

- история зарождения;
- развития черлидинга в мире;
- развитие черлидинга в России;
- цель черлидинга;
- мировые соревнования.

3. Базовые положения

- базовые положения кистей, рук: «Клинок», «подсвечник», «ведра», «кинжалы»; два основных хлопка;
- базовые положения ног: ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног, положение «поп – ту», выпад стоя вперед, выпад стоя в сторону, выпад стоя назад, стойка на коленях, стойка на правом (левом) колене, стойка на колене другая в сторону на носок, стойка на колене другая согнута в сторону.

4 Чир-прыжки:

- группировка;
- стредл;

- абстракт;
- той-тач;
- вокруг света.

5 Акробатические упражнения:

- перекаты – на спине (в группировке, без группировки), на боку (различное положение ног), в сторону (с груди на спину, с поворотом на (180°, 360°));
- кувырок – вперёд, назад, в сторону, через плечо, из основной стойки, ноги врозь перевод в сторону (колесо);
- стойка – на лопатках, на предплечьях, на груди, на голове, на руках, «мост» - из положения лёжа, наклоном назад, из стойки на руках;
- перевороты – в сторону (колесо), вперед, назад; перевороты назад из различных исходных положений; перевороты назад в перекат на грудь;
- связки и соединения

6 ОФП:

- упражнения на развитие гибкости;
- упражнения на развитие выносливости;
- упражнения на развитие силы;
- упражнения на развитие прыгучести;
- эстафеты и подвижные игры.

7 Хореографическая подготовка

- Releve (приподнимание) на полупальцы на первой и второй позиции;
- партерная хореография

8. Постановочная работа:

- изучение движений танца;
- импровизация.

Рабочая программа 3-го года обучения

Задачи

- формирование умений и навыков в выполнении спортивно – гимнастических упражнений, правильной осанки.
развитие физических качеств (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть, функции равновесия, выносливость)
- гармоничное физическое и интеллектуальное развитие.

Результаты

- воспитать эстетическое восприятия двигательной деятельности,
- сформируют умение в выполнении гимнастических упражнений, правильной осанки.
- развить гимнастические данные (выворотность, гибкость, шаг, прыжок, устойчивость, координацией);

Календарно-тематическое планирование

3 год обучения

Р№	Тема занятия	Количество во часов	Даты занятий	
			План	Факт
п/п				
1	Техника безопасности на занятиях. Понятие личной гигиены. Внешний вид черлидера	2		
2	История черлидинга	2		
3	Базовые положения кистей, рук. Базовые положения ног.	2		
4	Общеразвивающие упражнения в движении и на месте. Постановочная работа	2		
5	Упражнения на развитие прыгучести. Упражнения на развитие гибкости	2		
6	Хореографическая подготовка	2		
7	Чир-прыжки. Боковой шпагат	2		
8	Постановочная работа	2		
9	Упражнения на развитие силы. Поперечный шпагат	2		
10	Акробатические упражнения	2		
11	Постановочная работа	2		
12	Упражнения на развитие выносливости. Эстафета.	2		
13	Хореографическая работа	2		
14	Кричалки	2		
15	Постановочная работа	2		
16	Акробатические упражнения	2		
17	Чир-прыжки. Боковой шпагат.	2		
18	Постановочная работа	2		
19	Упражнения на развитие выносливости. Поперечный шпагат.	2		
20	Постановочная работа	2		
21	Кричалки	2		
22	Постановочная работа	2		
23	Игры. Упражнения на развитие гибкости	2		
24	Постановочная работа	2		
25	Акробатические упражнения	2		
26	Постановочная работа.	2		

27	Промежуточная аттестация	2		
28	Упражнения на развитие прыгучести. Боковой шпагат	2		
29	Постановочная работа	2		
30	Постановочная работа	2		
31	Постановочная работа	2		
32	Показательное выступление	2		
33	История черлидинга	2		
34	Чир-прыжки. Кричалки	2		
35	Упражнения на развитие силы. Поперечный шпагат	2		
36	Постановочная работа	2		
37	Упражнения на развитие прыгучести. Эстафета	2		
38	Акробатические упражнения	2		
39	Постановочная работа	2		
40	Упражнения на развитие выносливости. Боковой шпагат	2		
41	Постановочная работа	2		
42	Хореографическая работа	2		
43	Чир-прыжки. Поперечный шпагат	2		
44	Постановочная работа	2		
45	Упражнения на развитие гибкости. Игры	2		
46	Кричалки. Боковой шпагат	2		
47	Постановочная работа	2		
48	Акробатические упражнения	2		
49	Упражнения на развитие силы. Поперечный шпагат	2		
50	Постановочная работа	2		
51	Промежуточная аттестация	2		
52	Постановочная работа	2		
53	Упражнения на развитие выносливости. Кричалки	2		
54	Постановочная работа	2		
55	Акробатические упражнения	2		
56	Развитие черлидинга	2		
57	Постановочная работа	2		
58	Упражнения на развитие гибкости. Эстафета	2		
59	Постановочная работа	2		
60	Акробатические упражнения	2		
61	Постановочная работа	2		
62	Упражнения на развитие силы. Боковой шпагат	2		
63	Постановочная работа	2		
64	Чир-прыжки. Поперечный шпагат	2		

65	Постановочная работа	2		
66	Акробатические упражнения	2		
67	Постановочная работа	2		
68	Упражнения на развитие гибкости. Кричалки	2		
69	Постановочная работа	2		
70	Постановочная работа	2		
71	Показательное выступление	2		
72	Итоговая аттестация	2		

Содержание 3-го года обучения

1. Техника безопасности и личная гигиена:

- правила поведения в зале;
- правила поведения во время акробатических занятий;
- обязанность нахождения обучающегося в спортивной форме.

2. История черлидинга:

- история зарождения;
- развития черлидинга в мире;
- развитие черлидинга в России;
- цель черлидинга;
- мировые соревнования.

3. Базовые положения

- базовые положения кистей, рук: «Клинок», «подсвечник», «ведра», «кинжалы»; два основных хлопка;
- базовые положения ног: ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног, положение «поп – ту», выпад стоя вперед, выпад стоя в сторону, выпад стоя назад, стойка на коленях, стойка на правом (левом) колене, стойка на колене другая в сторону на носок, стойка на колене другая согнута в сторону.

4 Чир-прыжки:

- группировка;
- стредл;
- абстракт;
- той-тач;
- вокруг света.

5 Акробатические упражнения:

- перекаты – на спине (в группировке, без группировки), на боку (различное положение ног), в сторону (с груди на спину, с поворотом на (180°, 360°));
- кувырок – вперед, назад, в сторону, через плечо, из основной стойки, ноги врозь перевод в сторону (колесо);
- стойка – на лопатках, на предплечьях, на груди, на голове, на руках, «мост» - из положения лёжа, наклоном назад, из стойки на руках;
- перевороты – в сторону (колесо), вперед, назад; перевороты назад из различных исходных положений; перевороты назад в перекал на грудь;
- связки и соединения

6 ОФП:

- упражнения на развитие гибкости;

- упражнения на развитие выносливости;
- упражнения на развитие силы;
- упражнения на развитие прыгучести;
- эстафеты и подвижные игры.

7 Хореографическая подготовка

- Releve (приподнимание) на полупальцы на первой и второй позиции;
- партерная хореография

8. Постановочная работа:

- изучение движений танца;
- импровизация.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методическое обеспечение программы

Каждое занятие должно быть интересным, увлекательным и полезным. Педагог чередует различные двигательные виды деятельности, такие как: ходьба, бег, прыжки, кувырки, приседания, отжимания. Упражнения подбираются в соответствии с оздоровительными и воспитательными задачами. Применяются игровые ситуации.

1. Физическая подготовка.

Специализированный процесс совершенствования двигательных способностей, направленных на повышение уровня функциональных возможностей занимающихся. Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на разностороннее физическое развитие обучающихся.

2. Игровые уроки.

Игровой способ проведения гимнастических упражнений, подвижные игры и эстафеты - прекрасное средство повышения эмоционального состояния учащихся, развитие физических качеств, проверки степени овладения теми или иными двигательными навыками. Игры и эстафеты можно успешно проводить на занятиях с группами различной технической подготовленности. Эстафеты проводятся с предметами, к которым относятся скакалки, мячи, обручи, гимнастические палки и без предмета.

Материально-техническое обеспечение программы

Для успешной реализации данной программы необходимо:

- наличие просторного, хорошо освещенного и проветриваемого зала, маты
- раздевалка.

Принципы работы педагогического коллектива:

Каждый ребенок требует индивидуального подхода, повышенного количества тепла и внимания, поэтому реализация этой программы возможна на основе следующих принципов:

- целенаправленность учебного процесса ;
- систематичность и регулярность занятий;
- постепенность развития природных данных;
- доступность учебного материала;
- учет возрастных физических и технологических возможностей;
- результативность обучения;

- комфортная эмоциональная среда на занятиях.

Формы и методы обучения

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- практический (непосредственное выполнение движений и комбинаций учениками – тренинг, репетиции, разучивание комбинаций и выступления)
- наглядный (показ движений и комбинаций педагогом, показ видео и мультимедийных материалов-выступлений на конкурсах, фестивалях, наблюдение - посещение концертов и выступлений ансамблей танца)
- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.)
- работа по образцу (ученики стараются исполнить движения, так как это показал педагог).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания
- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию
- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске новых движений и комбинаций, решение поставленной задачи совместно с педагогом
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях.

- в качестве основного метода используется групповой метод работы
- в некоторых случаях (как то отработка сольной партии, подготовка к конкурсу) приходится обращаться к индивидуальному методу работы

Наиболее распространенные *формы* проведения занятий:

- занятие
- конкурс
- творческая встреча
- концерт
- праздник
- фестиваль
- мастер-класс
- профильный лагерь

Работа с родителями

Наши родители - безусловные помощники и единомышленники. Невозможно организовывать результативный образовательный процесс без поддержки родителей. Раз в год проводится общее родительское собрание со всеми педагогами.

Инициатива родителей всегда приветствуется педагогами и не остается без внимания.

Блок контроля результативности

Диагностические материалы

(Критерии и формы оценки достижений и знаний воспитанника)

Диагностика осуществляется по ряду критериев, которые отражают развитие способностей детей, связанных с черлидингом

Критерии

1) Развитие физических данных

- выворотность
- гибкость
- координация
- шаг
- ритм
- прыжок
- муз. слух
- артистичность

Примечание:

- баллы выставляются каждому учащемуся по пятибалльной шкале по каждому показателю,
- затем все баллы суммируются, и вычисляется среднеарифметический балл, который заносится в графу «Итог освоения программы» в баллах,
- уровень освоения программы выявляется по следующей шкале:
если среднеарифметический балл учащегося составил от 1 до 2,5-уровень низкий, от 2,6 до 4-уровень средний, от 4 до 5-уровень высокий. В конце каждого года обучения выстраивается диаграмма, в которой показана динамика и общая – уровень освоения программы за два года.

При оценке успеваемости во внимание принимаются не ошибки, которые при самом настоятельном требовании педагога обучающиеся не исправили и продолжают их повторять на следующих занятиях.

Успехи каждого находятся не стадии совершенствования и поэтому оценка условна и должна быть доброжелательной с прогнозом на будущее. Маленьких детей оценивать нужно осторожнее, внимательнее и с любовью.

- Карта результативности освоения образовательной программы по годам обучения
- Диаграммы результатов освоения образовательной программы по годам обучения

Способы и формы предъявления результатов

- открытые уроки для родителей, педагогов (апрель-май);
- концерты, фестивали, конкурсы;
- участие в мероприятиях ГБОУ СОШ №2;
- ведение диагностических карт (декабрь, май), проводится контрольные занятия и опрос-беседа, наблюдение.

Способы и формы фиксации результатов

- карта учета творческих достижений учащихся (участие в творческой учебной деятельности коллектива, объединения);
- грамоты, дипломы;
- анкеты (например для родителей - «Отношение родительской общественности к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом в объединении»; для учащихся – «Изучение интереса к занятиям у учащихся в объединении»);
- отзывы (детей и родителей);
- освоение репертуара;
- видеозапись, фотоотчеты,;
- статьи в прессе и на сайтах;
- методические разработки;
- база данных.

Способы определения результативности освоения общеобразовательной программы

- опрос;
- наблюдение;
- праздничные мероприятия;
- фестивали, конкурсы, концерты;
- открытые и итоговые занятия;
- диагностика;
- анкетирование;
- анализ результатов участия детей в мероприятиях, в социально-значимой деятельности;
- анализ выполнения программ;
- самооценка учащихся;
- взаимообучение детей.

Система контроля результативности обучения			
Периодичность контроля			Формы и средства контроля
Выявление результатов обучения	Начальная диагностика	Начало учебного года (сентябрь-ноябрь)	Беседа, опрос, педагогическое наблюдение, анкетирование
	Промежуточная диагностика	Середина учебного года (декабрь-февраль)	Открытые занятия, участие в концертах, конкурсах, фестивалях, отчетный концерт, диагностические карты, наблюдение
	Итоговая диагностика	Конец учебного года (март-май)	Открытые занятия, участие в концертах, конкурсах, фестивалях, отчетный концерт, анализ результатов учащихся, участие в праздничных мероприятиях, диагностические карты,

			наблюдение, творческие встречи
Фиксация результатов обучения	Начальная фиксация	Начало учебного года (сентябрь-ноябрь)	Анкетирование, протоколы, ведомости, фото и видеоматериалы
	Промежуточная фиксация	Середина учебного года (декабрь-февраль)	Грамоты, дипломы, дневник достижений, публикации, фото и видеоматериалы, отзывы (детей и родителей)
	Итоговая фиксация	Конец учебного года (март-май)	Анализ результатов в социально значимых мероприятиях, грамоты, дипломы, дневник достижений, публикации, диагностические карты, фото и видеоматериалы, отзывы (детей и родителей), карта творческих достижений
Предъявление результатов обучения	Уровень мероприятия	Приблизительная дата мероприятия	Форма предъявления результатов обучения
В начале учебного года	Районный, Городской, Всероссийский (выбрать подходящее)	Октябрь-ноябрь	Участие в праздничных мероприятиях.
В середине учебного года	Районный, Городской, Всероссийский (выбрать подходящее)	Декабрь-февраль	Участие в конкурсах, фестивалях, праздничных мероприятиях, концертах, открытых занятиях
В конце учебного года	Районный, Городской, Всероссийский (выбрать подходящее)	Март-май	Участие в конкурсах, фестивалях, праздничных мероприятиях, концертах, открытых занятиях, зачеты

Блок методико-прикладных средств:

1. Учебно-методические пособия

Для обучающихся

1. И. А. Цыба. Физкультура и спорт
2. А. Н. Житько Черлидинг – неотъемлемый атрибут повешения срилищности на соревнованиях и его истоки зарождения

Для педагогов

Методические материалы:

Л.В. Яковлева, Р.А.Юдина «Физическое развитие и здоровье»2010

А. Нельсон, Ю.Кокконен «Анатомия упражнений на растяжку» 2010

С.А Носкова Черлидинг как инновационный вид спорта в преподавании физической культуры в школе, 2002

1. Электронные образовательные ресурсы

www.lib.sportedu.ru

www.sportpublish.ru

www.libsport.ru

www.fismag.ru

www.cnit.ssau.ru

www.herzen-ffk.myl.ru

www.dom-eknig.ru

www.cheerleading.ru

Воспитательная работа и массовые мероприятия

№п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения
1	КОНЦЕРТЫ		
2	КОНКУРСЫ		
3	ФЕСТИВАЛИ		
4	ОТКРЫТЫЕ ЗАНЯТИЯ		

Взаимодействие педагога с родителями

Группа №1	Тема	Формы взаимодействия	Сроки
1	Плановое родительское собрание	Собрание	
2	Индивидуальные консультации	Консультация	
3	Общение через электронную почту	Общение	
4	Новогодний концерт для родителей	Концерт	
5	Отчетный концерт для родителей	Концерт	
6	Анкетирование родителей.	Собрание	
7	Итоговое родительское собрание.	Собрание	