

**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	
<b>ИТОГО</b>		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.

<b>Система контроля результативности обучения</b>			
<b>Периодичность контроля</b>			<b>Формы и средства контроля</b>
<b>Выявление результатов обучения</b>	<b>Начальная диагностика</b>	Начало учебного года (сентябрь-ноябрь)	Беседа, опрос, педагогическое наблюдение, анкетирование
	<b>Промежуточная диагностика</b>	Середина учебного года (декабрь-февраль)	Открытые занятия, участие в концертах, конкурсах, фестивалях, отчетный концерт, диагностические карты, наблюдение
	<b>Итоговая диагностика</b>	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
<b>Фиксация результатов обучения</b>	<b>Начальная фиксация</b>	Начало учебного года (сентябрь-ноябрь)	Анкетирование, протоколы, ведомости, фото и видеоматериалы
	<b>Промежуточная фиксация</b>	Середина учебного года (декабрь-февраль)	Грамоты, дипломы, дневник достижений, публикации, фото и видеоматериалы, отзывы (детей и родителей)
	<b>Итоговая фиксация</b>	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
<b>Предъявление результатов обучения</b>	<b>Уровень мероприятия</b>	<b>Приблизительная дата мероприятия</b>	<b>Форма предъявления результатов обучения</b>
<b>В начале учебного года</b>	Районный, Городской, Всероссийский (выбрать подходящее)	Октябрь-ноябрь	Участие в праздничных мероприятиях.
<b>В середине учебного года</b>	Районный, Городской, Всероссийский (выбрать подходящее)	Декабрь-февраль	Участие в конкурсах, фестивалях, праздничных мероприятиях, концертах, открытых занятиях
<b>В конце учебного года</b>	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](http://www.lib.sportedu.ru)

[www.sportpublish.ru](http://www.sportpublish.ru)

[www.libsport.ru](http://www.libsport.ru)

[www.fismag.ru](http://www.fismag.ru)

[www.cnit.ssau.ru](http://www.cnit.ssau.ru)

[www.herzen-ffk.myl.ru](http://www.herzen-ffk.myl.ru)

[www.dom-eknig.ru](http://www.dom-eknig.ru)

[www.cheerleading.ru](http://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	