УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. ХАБАРОВСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г. ХАБАРОВСКА
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ВОСХОЖДЕНИЕ»

Принята
на заседании
педагогического совета
от "29" августа 2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор
ДЮЦ «Восхождение»
_____ Зыкова Е.Н.
"29" августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«АКРОБАТИКА В ЧИРЛИДИНГЕ»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 6-8 лет
Уровень освоения: стартовый
Срок реализации программы: 2 года

Автор-составитель программы:
Лисицына Алена Олеговна,
педагог дополнительного образования

г. Хабаровск
2023 год

РАЗДЕЛ №1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время одной из основных задач образования является привлечение детей и подростков к занятиям спортом, формирование у них физической культуры, приобщение к правильному образу жизни. Чирлидинг сочетает в себе и спортивные нагрузки, и гармонию, и красоту выступлений.

Направленность программы - физкультурно-спортивная, направление – акробатика в чирлидинге, стартовый уровень.

При разработке данной программы были учтены нормативно - правовые документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
2. Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".
4. Приказ Минобрнауки РФ от 23.08.2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 13 марта 2019 г №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996).

10. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2021-2025 годы (Постановление Правительства РФ от 12 ноября 2020г. №2945-р).

11. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 7 декабря 2018 г., протокол №3).

12. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р).

13. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 августа 2015 г. №АК-2563/05 «Методические рекомендации по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

15. Положение о дополнительной общеобразовательной программе, реализуемой в Хабаровском крае (утверждено приказом КГАОУДО «Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)» от 26 сентября 2019 г. №383П).

16. Постановление администрации г. Хабаровска от.25.10.2019 г. №3501 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей на территории городского округа «Город Хабаровск».

17. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования г. Хабаровска «Детско-юношеский центр «Восхождение» от 11.02.2022 г.

Актуальность программы

Акробатика является основополагающим предметом в чирлидинге, она наиболее успешно решает задачи как начального физического воспитания и закладывает прочные основы для развития физических качеств и способностей учащихся, так и способствует повышению и совершенствованию спортивного мастерства.

Разработка данной программы вызвана необходимостью коррекции и укрепления здоровья обучающихся, их разностороннего физического развития и совершенствования физической подготовки.

Отличительные особенности программы

Данная программа реализуется в клубе чирлидеров «Смайл» и предназначена для обучения юных чирлидеров предмету «акробатика». На занятиях учащиеся разучивают элементы акробатики для возрастной категории 6-8 лет, необходимые в чирлидинге.

Программа подразумевает систематическое овладение комплексом упражнений акробатики, гимнастики, чирлидинга, и включает не только занятия по акробатике, но и работу в парах, стантах и пирамидах, гимнастике, чир-прыжки, что является необходимым для получения высоких результатов учащимися. На занятиях уделяется особое внимание соединению всех компонентов программы.

В программу включены авторские методики и упражнения на развитие вестибулярной устойчивости учащихся, способствующие удержанию равновесия при выполнении стантов и пирамид, комплекс на увеличение растяжки, общей физической подготовленности и большое внимание уделяется развитию коммуникативных качеств учащихся, их лидерских способностей.
Занятия проводятся в одновозрастной группе постоянного состава. По правилам вида спорта «Чир спорт», к категории «младшие дети» относятся дети 6-8 лет и спортсмены для участия в соревнованиях должны достичь установленного возраста в календарный год спортивных соревнований.

На начальном этапе обучения (1, 2 год обучения) основной упор делается на общую физическую подготовленность, базовые элементы чирлидинга и акробатики, чир-прыжки, станты и пирамиды 1-2 уровня, разрешенные правилами вида спорта «Чир спорт».

Педагогическая целесообразность

Занятия по программе «Акробатика в чирлидинге» целенаправленно развивают личностные качества ребенка: упорство, трудолюбие, силу воли, ответственность, позитивное видение мира и другие.

Адресат программы: 6 – 8 лет. Для начальных занятий не требуются специальные физические данные, поэтому в команды младшей возрастной категории принимаются все желающие в возрасте от 6 до 8 лет, допущенные по медицинским показателям к занятиям спортом. Для занятий необходим допуск врача и письменное разрешение родителей.

Объем и срок освоения программы: 344 часов на 2 года обучения.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий: 2 раза в неделю по 2 часа, 4 часа в неделю,172 часа в год (144 часа в учебном году и 28 часов в летнем периоде).

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса

Формы организации учебного занятия: тренировка, репетиция, соревнования, открытое занятие, первенство. На занятиях используются следующие формы: групповые (12 – 15 человек), звеньевые (5 – 6 человек), интегрированные и бинарные.

Преемственность содержания программы определяется последовательным изложением программного материала по этапам многолетней подготовки.

Вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей чирлидера. Акробатические упражнения способствуют развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве,

совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного и лучезапястного.

Программа учитывает индивидуальные особенности и способности детей, и обеспечивает плавное «вхождение» в программу на любом ее этапе. Например, если есть группа спортменов, которые недавно пришли и еще «втягиваются» в команду, это может быть отдельный стант, или если спортсмен без физической подготовки пришёл в середине учебного года он может быть передним споттером, выполняя подстраховку станта спереди.

Цель программы: укрепление здоровья учащихся, повышение уровня физического развития и физической подготовленности, обучение акробатике в средствами чир-акробатики.

Задачи:

Личностные:

- Развивать и актуализировать двигательные (мышечная сила, быстрота и др.), психические (ощущения, восприятие, представление, внимание, память и др.) способности детей.

- Формировать устойчивый интерес к учебным и спортивным занятиям, сформировать гигиенические навыки.

Метапредметные:

- Способствовать формированию навыков коллективной работы, (чувство коллективизма, дисциплинированность, самостоятельность).

- Укреплять здоровье обучающихся, содействовать их физическому развитию, физической подготовленности.

Предметные:

- Формировать у учащихся знания из области физической культуры и спорта, начальные знания в области чирлидинга и акробатики.

- Обучить новым видам движений, обогатить двигательный опыт детей, а через него и опыт эстетический, эмоциональный, нравственный, волевой, трудовой, общения и др.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

Учебный план 1 года обучения

№	Раздел программы	Теория	Практика	Всего	Форма аттестации/ контроля
1.	Вводное занятие (техника безопасности, кодекс чирлидеров, гигиена, врачебный контроль)	1	1	2	Диагностика
2.	Базовые элементы чир-акробатики	2	8	10	Зачёт
3.	Партерная гимнастика и акробатика	6	12	18	Открытое занятие
4.	Акробатика	6	12	18	Открытое занятие
5.	Станты, пирамиды	8	16	24	Открытое занятие
6.	ОФП	6	22	28	Зачёт
7.	Координация движений	2	8	10	Зачёт

8.	Мероприятия учебно-воспитательного характера	6	6	12	Рефлексия
9.	Репетиционно-постановочная работа	-	8	8	Пед. наблюдение
10.	Соревнования	-	8	8	Результат соревнований
11.	Концерты, показательные выступления	-	4	4	Рефлексия
12.	Итоговое занятие	1	1	2	Открытое занятие
13.	Летний блок	6	22	28	Рефлексия
	ВСЕГО	44	128	172	

Содержание программы 1 года обучения

Вводное занятие (2 часа). Введение в программу. В начале каждого полугодия на занятиях по чир-акробатике проходит инструктаж по технике безопасности, где учащихся знакомят с основами безопасного выполнения отдельных элементов и поведения на занятиях в целом. Так же проходит врачебный контроль (диспансеризация) для допуска занимающихся к занятиям. Знакомят с личной гигиеной и самоконтролем.

Базовые элементы чир-акробатики (10 часов).

Теория. Проучивание базовых позиций ног и рук, положения рук: на бедрах, хай-ви, лоу-ви, Т позиция, сломанное Т, лук и стрела, верхний панч (левый, правый), кинжалы, рамка, диагональ (правая, левая), К позиция (правая, левая), тачдаун (верхний, нижний), Л позиция (правая, левая), индеец. Проучивание положений кисти: клинок, кулак, клэп-хлопок, класп-хлопок. Передвижение спортсменов по спортивной площадке. Изучение Чир-прыжков 1 уровня (базовый, стредл, абстракт, так).

Практика. Упражнения на укрепление мышечного корсета подтянутости корпуса. Выполнение позиций рук и ног, и правильное передвижение спортсменов. Чир-прыжки (базовый, стредл, абстракт, так).

Партерная гимнастика и акробатика (18 часов).

Теория. Изучение работа мышц ног и корпуса при выполнении махов. Разучивание подготовительных упражнений, подводящих к изучению элементов акробатики.

Практика. Поочередное поднимание ног на заданную высоту (45˚, 90˚). Броски ног (45˚, 90˚) во всех направлениях (лежа на спине, животе, боку). Упражнения для развития стопы (вытягивание и сокращение стопы) в положении сидя и лежа с подниманием и опусканием ног. Упражнения на гибкость в положении сидя и лежа (складка ноги вместе, ноги врозь, выпады, полушпагаты, шпагаты).

Акробатика (18 часов).

Теория. Понятие об акробатике. Техника выполнения акробатических упражнений.

Практика. Упражнения на равновесие (либерти, стэг, точ, арабески). Разучивание подготовительных упражнений, подводящих к изучению элементов акробатики: наклоны корпуса, махи ног вперед, в стороны, назад,. Выполнение подготовительных упражнений к элементу кувырок: группировка,

перекаты вперед, назад. Упражнения на гибкость: мостик на коленях, с опорой на стену, ходьба на мосту, мост на локтях, с пола, стоя со страховкой на возвышение. Стойка на голове у стены, с поддержкой партнера. Стойка на руках у стены, с поддержкой партнера, ходьба в стойке. Колесо, перекидка на две ноги (стойка-мост).

Станты, пирамиды (24 часа)

Теория. Понятие «Станты», «Пирамиды», их уровни. Техника выполнения простейших стантов, пирамид. Специфика работы баз, флаеров, споттеров и кетчеров. Виды страховок.

Практика. Упражнения на доверие. Изучение заходов и сходов со стантов. Страховка при выполнении стантов. Выполнение стантов и пирамид на уровне бедра, талии (2 уровня, 1,5 роста). Положение флаера в станте: основная стойка, либерти, стэг, ноги вместе.

ОФП (28 часов)

Теория. Правила работы мышц всего тела при выполнении упражнений. Техника выполнения упражнений.

*Практика. У*пражнения на развитие физической силы: упражнения на пресс, мышцы спины, прыжки из упора присев вверх, прыжки из упора присев в упор лежа и обратно, прыжки в длину, сгибание-разгибание рук в упоре лежа.

Координация движений (10 часов).

Теория. Проучивание видов шагов, бега, подскоков. Изучение прыжковых комбинаций.

Практика. Выполнение проученных видов шагов (с носка, на полупальцах, пятках, внешней, внутренней стороне стопы, перекат с пятки на носок), бега (поднимание бедра вперед, сгибание ног назад), подскоков и элементарные прыжковые комбинации с поворотами. Упражнения на внимание.

Мероприятия учебно-воспитательного характера (12 часов).

Практика. Беседы об изучаемом и о вспомогательных видах спорта. Просмотр видео материалов. Прослушивание аудио материалов. Беседы с родителями. Тесты и упражнения направленные на формирование уверенности в себе, на позитивное восприятие окружающего мира, на формирование лидерских качеств. Кроме того большое внимание уделяется воспитательной работе и организации досуга детей. Проводятся игры направленные на сплочение коллектива, на взаимовыручку и взаимопонимание. Проходят дни именинника.

Репетиционно-постановочная работа (8 часов).

Практика. Разучивание, постановка и отработка спортивной программы.

Соревнования (8 часов).

Практика. Участие в местных и выездных соревнованиях.

Концерты, показательные выступления (4 часа).

Практика. Участие в концертах и показательных выступлениях.

Итоговое занятие (2 часа). Подведение итогов года, анкетирование, аттестация обучающихся. Составление индивидуальных заданий на лето.

Летний блок (28 часов).

Теория. Разбор нестандартных ситуаций, обсуждение правил построения программ, исторические аспекты развития чир спорта.

Практика. Проводятся состязания внутри клуба по различным аспектам в чир спорте (спортивные прически, костюмы, сочинения дансов, кричалок, стантов), встречи с профессиональными спортсменами, воспитательные и развивающие занятия связанные со значимыми датами страны (День России, День начала ВОВ).

Планируемые результаты

Личностные: дети осознанно, добросовестно посещают учебные и спортивные занятия, интересуются физической культурой, освоили гигиенические навыки

Метапредметные: улучшились показатели здоровья обучающихся (дети реже болеют), и физического развития (уровень физической подготовки отслеживается по диагностическим листам).

. *Предметные:* учащиеся освоили новые виды движений, улучшили физические показатели.

2 год обучения

Учебный план 2 года обучения

№	Раздел программы	Теория	Практика	Всего	Форма аттестации/ контроля
1.	Вводное занятие (техника безопасности, кодекс чирлидеров, гигиена, врачебный контроль)	1	1	2	Диагностика
2.	Базовые элементы чир-акробатики	4	16	20	Зачёт
3.	Акробатика	6	20	26	Открытое занятие
4.	Станты, пирамиды, выбросы	8	20	28	Открытое занятие
5.	ОФП	2	20	24	Зачёт
6.	Координация движений	2	10	12	Зачёт
7.	Мероприятия учебно-воспитательного характера	6	6	12	Рефлексия
8.	Репетиционно-постановочная работа	-	8	8	Пед. наблюдение
9.	Соревнования	-	8	8	Результат соревнований
10.	Концерты, показательные выступления	-	4	4	Рефлексия
11.	Итоговое занятие	1	1	2	Открытое занятие
12.	Летний блок	6	22	28	Рефлексия
	ВСЕГО	36	136	172	

Содержание программы 2 года обучения

Вводное занятие (2 часа). Введение в программу. В начале каждого полугодия на занятиях по чир-акробатике проходит инструктаж по технике безопасности, где учащиеся повторяют основы безопасного выполнения элементов и поведения на занятиях в целом. Так же проходит врачебный

контроль (диспансеризация) для допуска занимающихся к занятиям. Знакомят с личной гигиеной и самоконтролем.

Базовые элементы чир-акробатики (20 часов).

Теория. Изучение Чир-прыжков 2го уровня (херки, хедлер).

Практика. Повторение базовых позиций ног, рук и положений кисти. Чир-прыжки (херки, хедлер).

Акробатика (26 часов).

Теория. Техника выполнения акробатических упражнений.

Практика. Упражнения на равновесие (арабески, флажок, найк, скорпион). Повторение ранее изученных акробатических элементов. Проучивание акробатических элементов: стойка-кувырок, колесо на одной руке, стойка-поворот, перекидка вперед, назад, рондат.

Станты, пирамиды, выбросы (28 часов)

Теория. Техника выполнения стантов и пирамид (2 уровня, 2 роста). Понятие «Выбросы». Техника выполнения выбросов. Специфика работы баз, флаеров, споттеров и кетчеров.

Практика. Изучение заходов и сходов со стантов (2 уровня, 2 роста). Страховка при выполнении стантов. Выполнение стантов и пирамид 2 уровня, 2 роста. Положение флаера в станте: точ, флажок, арабески. Подготовительные упражнения к выбросам (заходы, приземления, «свечка»); работа баз, флаеров, споттеров.

ОФП (24 часов)

Теория. Правила работы мышц всего тела при выполнении упражнений. Техника выполнения упражнений.

Практика. Упражнения на повышение общей физической формы учащихся, на развитие силы, выносливости: упражнения на пресс, мышцы спины, «взрывные» прыжки из упора присев вверх, прыжки из упора присев в упор лежа и обратно, прыжки в длину, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, «планка» на прямых руках, «пистолеты» с опорой. Увеличение количества повторений.

Координация движений (12 часов).

Теория. Техника выполнения сложно-координационных акробатических комбинаций, чир-прыжков и подготовительных упражнений к вращениям.

Практика. Упражнения на внимание. Сложно-координационные акробатические комбинации. Чир-прыжки с поворотом и связками с поворотом (стредл, так, абстракт, хедлер, херки). Подготовительные упражнения к флиповым и винтовым вращениям.

Мероприятия учебно-воспитательного характера (12 часов).

Практика. Беседы об изучаемом и о вспомогательных видах спорта. Просмотр видео материалов. Прослушивание аудио материалов. Беседы с родителями. Тесты и упражнения направленные на формирование уверенности в себе, на позитивное восприятие окружающего мира, на формирование лидерских качеств. Кроме того большое внимание уделяется воспитательной работе и организации досуга детей. Проводятся игры направленные на сплочение коллектива, на взаимовыручку и взаимопонимание. Проходят дни

именинника.

Репетиционно-постановочная работа (8 часов).

Практика. Разучивание, постановка и отработка спортивной и показательной программ.

Соревнования (8 часов).

Практика. Участие в местных и выездных соревнованиях.

Концерты, показательные выступления (4 часа).

Практика. Участие в концертах и показательных выступлениях.

Итоговое занятие (2 часа). Подведение итогов года, анкетирование, аттестация обучающихся. Составление индивидуальных заданий на лето.

Летний блок (28 часов).

Теория. Разбор нестандартных ситуаций, обсуждение правил построения программ, исторические аспекты развития чир спорта.

Практика. Проводятся состязания внутри клуба по различным аспектам в чир спорте (спортивные прически, костюмы, сочинения дансов, кричалок, стантов), встречи с профессиональными спортсменами, воспитательные и развивающие занятия, связанные со значимыми датами страны (День России, День начала ВОВ).

Планируемые результаты

Личностные: осознанно, добросовестно относятся к учебным и спортивным занятиям, самостоятельно занимаются физическими упражнениями.

Метапредметные: развили свои двигательные (мышечная сила, быстрота и др.) и психические (ощущения, восприятие, представление, внимание, память и др.) способности.

Предметные: учащиеся освоили новые виды акробатических элементов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ

1. Развить и актуализировать двигательные (мышечная сила, быстрота и др.), психические (ощущения, восприятие, представление, внимание, память и др.) способности детей.
2. Сформировать устойчивый интерес к учебным и спортивным занятиям, сформировать гигиенические навыки.

Метапредметные:

3. Способствовать формированию навыков коллективной работы.
4. Укрепить здоровье обучающихся, содействовать их физическому развитию, физической подготовленности.

Предметные:

5. Сформировать у учащихся знания из области физической культуры и спорта, начальные знания в области чирлидинга и акробатики.
6. Обучить новым видам движений, обогатить двигательный опыт детей, а через него и опыт эстетический, эмоциональный, нравственный, волевой, трудовой, общения и др.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1 год обучения

	Месяц	Тема	Часы	Форма проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	Вводное занятие. Техника безопасности на уроке	2	Беседа - знакомство	Опрос
2.	Сентябрь	Знакомство с детьми. Тестирование (ОФП)	2	Беседа - знакомство Сдача нормативов	Опрос Диагностика
3.	Сентябрь	Тестирование (СФП)	2	Сдача нормативов	Диагностика
4.	Сентябрь	Основные понятия черлидинга	2	Тренировочное занятие с игровыми элементами	Педагогическое наблюдение
5.	Сентябрь	Базовые элементы акробатики	2	Тренировочное занятие с игровыми элементами	Педагогическое наблюдение
6.	Сентябрь	Партерная гимнастика ОФП	2	Тренировочное занятие с игровыми элементами	Педагогическое наблюдение
7.	Сентябрь	Партерная гимнастика СФП	2	Тренировочное занятие с игровыми элементами	Педагогическое наблюдение
8.	Сентябрь	Партерная гимнастика ОФП	2	Тренировочное занятие с игровыми элементами	Педагогическое наблюдение
9.	Сентябрь	Базовые элементы акробатики	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
10.	Октябрь	Базовые элементы акробатики	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
11.	Октябрь	Проучивание прыжка из базовой позиции, отработка Чиров	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
12.	Октябрь	Шпагаты, акробатика	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
13.	Октябрь	Шпагаты, акробатика	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
14.	Октябрь	Работа над подачей голоса в стантах	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
15.	Октябрь	Базовые движения	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
16.	Октябрь	Станты, акробатика	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
17.	Октябрь	Станты, акробатика	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
18.	Ноябрь	Подготовка к прыжкам	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
19.	Ноябрь	Положение рук: бедра	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
20.	Ноябрь	Станты, акробатика	2	Соревнования	Педагогическое наблюдение
21.	Ноябрь	Проучивание шагов	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
22.	Ноябрь	Отработка Чиров, акробатика	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
23.	Ноябрь	Поддержки, работа в парах	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
24.	Ноябрь	Отработка Чиров, акробатика	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение

25.	Ноябрь	Пайк	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
26.	Декабрь	Чир прыжки	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
27.	Декабрь	Шпагаты, акробатика	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
28.	Декабрь	Пайк	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
29.	Декабрь	Той тач	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
30.	Декабрь	Колесо с места, разбега, шпагаты, работа в парах	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
31.	Декабрь	Чир прыжки, шпагаты, работа в парах	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
32.	Декабрь	Участие в соревнованиях	2	Соревнования	Результат соревнований
33.	Декабрь	Чир прыжки	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
34.	Декабрь	Промежуточная диагностика	2	Сдача нормативов	Диагностика
35.	Январь	Флаеры, база, кетчеры, споттеры	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
36.	Январь	Станты	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
37.	Январь	Рондат	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
38.	Январь	Открытое занятие	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
39.	Январь	Отработка акробатических элементов в номере, станты, пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
40.	Январь	Отработка Чиров, положение рук: тачдаун, прыжок абстракт, станты	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
41.	Январь	Сайдлайн, прыжок в группировку	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
42.	Февраль	Прыжок абстракт, элементы акробатики в номере	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
43.	Февраль	Станты с кричалками	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
44.	Февраль	Открытое занятие	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
45.	Февраль	Станты с кричалками. Прыжки с элементами акробатики	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
46.	Февраль	Прыжки с элементами акробатики	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
47.	Февраль	Станты. Прыжки. Работа над кричалками в стантах	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
48.	Февраль	Чир прыжки	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
49.	Февраль	Развитие вестибулярного аппарата, стредл	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
50.	Март	Абстракт	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
51.	Март	Проучивание танцевальных комбинаций	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
52.	Март	Участие в соревнованиях	2	Соревнования	Результат соревнований
53.	Март	Отработка номера	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
54.	Март	Абстракт повтор, элементы акробатики в номере	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
55.	Март	Подготовка к соревнованиям	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение

56.	Март	Отработка акробатических элементов в номере, станты	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
57.	Март	Работа над номером. Прыжки с поворотами	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
58.	Март	Элементы акробатики в номере	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
59.	Апрель	Работа над номером. Отработка стантов и пирамид	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
60.	Апрель	Танцевальные комбинации с элементами акробатики	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
61.	Апрель	Акробатика, станты, пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
62.	Апрель	Прыжки с поворотами 360. Репетиция	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
63.	Апрель	Отработка акробатических элементов в номере, станты, пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
64.	Апрель	Повторение танцевальных комбинаций с акробатическими связками.	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
65.	Апрель	Показательное выступление	2	Показательное выступление	Рефлексия
66.	Апрель	Репетиция	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
67.	Май	Пирамиды и станты.	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
68.	Май	Работа над номером	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
69.	Май	Работа над номером	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
70.	Май	Итоговый тест	2	Тестирование	Педагогическое наблюдение
71.	Май	Итоговая диагностика	2	Сдача нормативов	Диагностика
72.	Май	Заключительное занятие	2	Беседа	Опрос
		ИТОГО:	144		
73.	Июнь	Чир-эстафета	2	Соревнования	Педагогическое наблюдение
74.	Июнь	Сочиняем пирамиды	2	Конкурс	Педагогическое наблюдение
75.	Июнь	«Кто, если не мы!»,	2	Эвристическая беседа	Педагогическое наблюдение
76.	Июнь	«Кто больше!» (Подбор рифм)	2	Конкурс	Педагогическое наблюдение
77.	Июнь	Конкурс кричалок	2	Соревнование	Педагогическое наблюдение
78.	Август	Чем чирлидинг отличается от других видов спорта?	2	эвристическая беседа	Педагогическое наблюдение
79.	Август	Конкурс костюмов	2	Конкурс	Педагогическое наблюдение
80.	Август	Конкурс стантов 1-2 уровня сложности	2	Соревнования	Педагогическое наблюдение
81.	Август	Конкурс чир-причесок	2	Конкурс	Педагогическое наблюдение
82.	Август	«Придумай максимальное количество стантов без схода на одиночной базе» (1-2 уровень сложности	2	Конкурс	Педагогическое наблюдение
83.	Август	«Какой он, самый, самый чирлидер»	2	Эвристическая беседа	Педагогическое наблюдение
84.	Август	Конкурс пирамид	2	Соревнования	Педагогическое наблюдение
85.	Август	Чир эстафета	2	Соревнования	Педагогическое наблюдение

86.	Август	Заключительное занятие	2	Беседа	
		ИТОГО:	172		

2 год обучения

	Месяц	Тема	Часы	Форма проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	Вводное занятие. Техника безопасности на уроке	2	Беседа - знакомство	Опрос
2.	Сентябрь	Знакомство с детьми. Тестирование (ОФП)	2	Беседа - знакомство Сдача нормативов	Опрос Диагностика
3.	Сентябрь	Тестирование (СФП)	2	Сдача нормативов	Диагностика
4.	Сентябрь	Основные понятия черлидинга	2	Тренировочное занятие с игровыми элементами	Педагогическое наблюдение
5.	Сентябрь	Базовые элементы акробатики	2	Тренировочное занятие с игровыми элементами	Педагогическое наблюдение
6.	Сентябрь	Базовые элементы акробатики	2	Тренировочное занятие с игровыми элементами	Педагогическое наблюдение
7.	Сентябрь	Базовые элементы чирлидинга	2	Тренировочное занятие с игровыми элементами	Педагогическое наблюдение
8.	Сентябрь	Базовые элементы чирлидинга	2	Тренировочное занятие с игровыми элементами	Педагогическое наблюдение
9.	Сентябрь	Базовые элементы акробатики	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
10.	Октябрь	Базовые элементы акробатики	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
11.	Октябрь	Проучивание прыжка херки, отработка Чиров	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
12.	Октябрь	Шпагаты, акробатика	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
13.	Октябрь	Шпагаты, акробатика	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
14.	Октябрь	Работа над подачей голоса в стантах	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
15.	Октябрь	Базовые движения	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
16.	Октябрь	Станты, акробатика	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
17.	Октябрь	Станты, акробатика	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
18.	Ноябрь	Проучивание прыжка хедлер	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
19.	Ноябрь	Положение рук: бедра	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
20.	Ноябрь	Станты, акробатика	2	Соревнования	Педагогическое наблюдение
21.	Ноябрь	Проучивание шагов	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
22.	Ноябрь	Отработка Чиров, акробатика	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
23.	Ноябрь	Поддержки, работа в парах	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
24.	Ноябрь	Отработка Чиров, акробатика	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
25.	Ноябрь	Пайк	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
26.	Декабрь	Чир прыжки	2	Тренировочное	Педагогическое

				занятие	наблюдение
27.	Декабрь	Шпагаты, акробатика	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
28.	Декабрь	Пайк	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
29.	Декабрь	Той тач	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
30.	Декабрь	Колесо с места, разбега, шпагаты, работа в парах	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
31.	Декабрь	Чир прыжки, шпагаты, работа в парах	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
32.	Декабрь	Участие в соревнованиях	2	Соревнования	Результат соревнований
33.	Декабрь	Чир прыжки	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
34.	Декабрь	Промежуточная диагностика	2	Сдача нормативов	Диагностика
35.	Январь	Флаеры, база, кетчеры, споттеры	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
36.	Январь	Станты	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
37.	Январь	Рондат	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
38.	Январь	Открытое занятие	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
39.	Январь	Отработка акробатических элементов в номере, станты, пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
40.	Январь	Отработка Чиров, положение рук: тачдаун, прыжок абстракт, станты	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
41.	Январь	Сайдлайн, прыжок в группировку	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
42.	Февраль	Прыжок абстракт, элементы акробатики в номере	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
43.	Февраль	Станты с кричалками	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
44.	Февраль	Открытое занятие	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
45.	Февраль	Станты с кричалками. Прыжки с элементами акробатики	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
46.	Февраль	Прыжки с элементами акробатики	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
47.	Февраль	Станты. Прыжки. Работа над кричалками в стантах	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
48.	Февраль	Чир прыжки	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
49.	Февраль	Развитие вестибулярного аппарата, стредл	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
50.	Март	Абстракт	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
51.	Март	Проучивание танцевальных комбинаций	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
52.	Март	Участие в соревнованиях	2	Соревнования	Результат соревнований
53.	Март	Отработка номера	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
54.	Март	Абстракт повтор, элементы акробатики в номере	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
55.	Март	Подготовка к соревнованиям	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
56.	Март	Отработка акробатических элементов в номере, станты	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение

57.	Март	Работа над номером. Прыжки с поворотами	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
58.	Март	Элементы акробатики в номере	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
59.	Апрель	Работа над номером. Отработка стантов и пирамид	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
60.	Апрель	Танцевальные комбинации с элементами акробатики	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
61.	Апрель	Акробатика, станты, пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
62.	Апрель	Прыжки с поворотами 360. Репетиция	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
63.	Апрель	Отработка акробатических элементов в номере, станты, пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
64.	Апрель	Повторение танцевальных комбинаций с акробатическими связками.	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
65.	Апрель	Показательное выступление	2	Показательное выступление	Рефлексия
66.	Апрель	Репетиция	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
67.	Май	Пирамиды и станты.	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
68.	Май	Работа над номером	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
69.	Май	Работа над номером	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
70.	Май	Итоговый тест	2	Тестирование	Педагогическое наблюдение
71.	Май	Итоговая диагностика	2	Сдача нормативов	Диагностика
72.	Май	Заключительное занятие	2	Беседа	Опрос
		ИТОГО:	144		
73.	Июнь	Чир-эстафета	2	Соревнования	Педагогическое наблюдение
74.	Июнь	Сочиняем пирамиды	2	Конкурс	Педагогическое наблюдение
75.	Июнь	«Кто, если не мы!»,	2	Эвристическая беседа	Педагогическое наблюдение
76.	Июнь	«Кто больше!» (Подбор рифм)	2	Конкурс	Педагогическое наблюдение
77.	Июнь	Конкурс кричалок	2	Соревнование	Педагогическое наблюдение
78.	Август	Чем чирлидинг отличается от других видов спорта?	2	эвристическая беседа	Педагогическое наблюдение
79.	Август	Конкурс костюмов	2	Конкурс	Педагогическое наблюдение
80.	Август	Конкурс стантов 1-2 уровня сложности	2	Соревнования	Педагогическое наблюдение
81.	Август	Конкурс чир-причесок	2	Конкурс	Педагогическое наблюдение
82.	Август	«Придумай максимальное количество стантов без схода на одиночной базе» (1-2 уровень сложности	2	Конкурс	Педагогическое наблюдение
83.	Август	«Какой он, самый, самый чирлидер»	2	Эвристическая беседа	Педагогическое наблюдение
84.	Август	Конкурс пирамид	2	Соревнования	Педагогическое наблюдение
85.	Август	Чир эстафета	2	Соревнования	Педагогическое наблюдение
86.	Август	Заключительное занятие	2	Беседа	
		ИТОГО:	172		

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Контроль за освоением программы осуществляется:

- входной контроль – вводный тестирование и анкетирование знаний и умений обучающихся

- промежуточный контроль по итогам первого полугодия (выполнение заданий);

- текущий контроль осуществляется на каждом занятии в процессе выполнения спортивных упражнений путем педагогического наблюдения;

- итоговый контроль – итоговая тестирование и анкетирование знаний и умений обучающихся Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: Показательные выступления для родителей, участие в массовых, зрелищных мероприятиях, участие в спортивных соревнованиях по чирлидингу, участие в фестивалях.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проверка результатов осуществляется в виде вводного, промежуточного (в конце полугодия) и итогового (апрель - май) контроля знаний и умений обучающихся, итогового тестирования (апрель - май) учащихся по терминам чирлидинга (Приложение №1). Все результаты вносятся в карту мониторинга результатов освоения ДООП (Приложение 2, Таб 2,3).

Входная диагностика (см. Таблица 1) - упражнения для определения начального уровня способностей:

- Акробатика (мост, стойка на руках у стены, колесо, рондат).
- ОФП (пресс, отжимания)

Каждый пункт оценивается как низкий, средний, высокий уровень.

Программа оценивается как эффективная если:

- В конце первого года обучения 50% учащихся имеют отличный балл, в конце второго года обучения 80% учащихся имеют отличный балл.
- Наблюдается устойчивый интерес к учебным и спортивным занятиям, который отслеживается по табелю посещаемости. В конце второго года обучения пропуски без уважительной причины отсутствуют полностью.
- Наблюдается стабильность состава занимающихся (по результатам внутреннего мониторинга сохранности контингента обучающихся).
- Наблюдается динамика роста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся (внутренний мониторинг достижений обучающихся).
- Наблюдается положительная динамика физических показателей юных спортсменов.
- Имеются положительные результаты участия в соревнованиях.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Формы обучения по программе:

Индивидуальная работа: самостоятельная работа, индивидуальная тренировка;

Групповая работа: творческие занятия, игровые занятия, мастер-класс и т.д.

Формы занятий: Программа предусматривает организацию детей на занятиях в различных формах: фронтальной, групповой, в парах.

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал**,** звуковоспроизводящая аппаратура, видео аппаратура, аудио и видео материалы, гимнастическая дорожка, гимнастические маты – 2 шт., костюмы концертные - 5 комплектов, помпоны - 8 комплектов.

Информационное обеспечение:

1. Официальный сайт Федерации черлидинга России http://www.cheerleading.ru/.
2. Официальный сайт международной федерации черлидинга http://www.ifc-hdqrs.org/.
3. Сайт общероссийской танцевальной организации - http://www.ortodance.ru/.
4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - http://www.minsport.gov.ru/.
5. Официальный сайт Министерства спорта и молодёжной политики Хабаровского края - http://www.khabkrai.ru/authorities/ministry
6. Энциклопедия Кругосвет – http://www.krugosvet.ru/enc/sport/CHIRLIDING.html.

Кадровое обеспечение программы

Данную программу реализует педагог дополнительного образования 1 квалификационной категории Лисицына Алена Олеговна.

По образованию: специалист по ФК и С.

Навыки педагога: высшее образование в сфере физической культуры и спорта, мастер спорта РФ по спортивной акробатике.

Методическое обеспечение:

Особенности организации образовательного процесса

Основные методы обучения: ***наглядные*** (выполнения упражнений педагогом и детьми, видеоматериалов, фотографий, иллюстраций, картинок), ***словесные*** (устное объяснение, беседы и обсуждения выполненных работ), ***практические*** (наблюдение, игра, соревнования, тестирование, анкетирование, самостоятельная и творческая работа).

Учет возрастных и физических особенностей детей

При обучении обязательно учитываются возрастные особенности детей. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию детей в этом возрасте является важной задачей, это необходимое условие нормального развития всего детского организма. Благодаря двигательной активности обеспечивается развитие сердечно - сосудистой системы и органов дыхания, улучшается обмен веществ, повышается общий тонус жизнедеятельности.

У детей 6-7 лет интенсивно идёт развитие опорно-двигательной системы (скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры). В этом возрасте каждая из 206 костей скелета значительно изменяется по форме, размерам, внутреннему строению. У детей 6-7 лет хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но только начинается окостенение. Поэтому они достаточно хорошо овладевают такими сложными движениями, как бег, прыжки и т.д. В этом возрасте слабо развиты мелкие мышцы рук, ещё не закончено окостенение костей запястья и фаланг пальцев. Поэтому так часто звучат жалобы: «Болит рука», «Рука устала». Несовершенство нервной регуляции движений объясняет недостаточную точность и быстроту выполнения движений, трудность совершения движений по сигналу.

Школьный возраст детей 7-8 лет является наиболее благоприятным для развития физических качеств (быстроты, силы, ловкости и способности длительно выполнять циклические действия - общей выносливости). Возраст 7 - 8 лет - наиболее активный период в формировании координации движений. В этот период у детей создаётся основа культуры движений, успешно осваиваются разнообразные упражнения, приобретаются новые двигательные навыки.

Используемые методики и технологии обучения

Личностно-ориентированная технология наглядно проявляется:

- при задействовании обучающихся в индивидуальном целеполагании на учебном занятии в зависимости от уровня подготовленности спортсмена, к примеру, при работе в стантах (целеполагание может быть различным, одни обучающиеся ставят цель - углубленное изучение теории, другие – применение теории на практике, третьи – осуществление самоконтроля по данной теме);
- в предметном содержании различной сложности в зависимости от уровня подготовки спортсмена (обучающимся одного года обучения, но имеющие разные уровни спортивной подготовки предлагается различный уровень сложности заданий по одной теме);
- в оценивании не только результатов, но и процесса деятельности - самоанализ поведения спортсмена во время тренировки, уровня его знаний и практических умений), психологическая готовность спортсмена к соревнованиям;
- в развитии творческой активности обучающихся на занятиях и во внеурочной деятельности (конкурсы чтецов, кричалок, рисунков, костюмов);
- в использовании эвристических методов обучения как способа учёта индивидуальных приёмов познания (используются задания типа «Найди 10 различий», «Найди лучший способ схода/захода с/на стант»).

Воспитательные технологии реализуется в виде вовлечения обучающихся в дополнительные формы развития личности (праздники, творческие встречи, конкурсы, экскурсии, посещение спортивных мероприятий, ведение сайта Федерации чир спорта Хабаровского края, выпуск презентаций по итогам событий клуба чирлидеров «Смайл» и т.д.).

Здоровьесберегающие технологии: выполняются специализированные упражнения на расслабление мышц тела, исправление осанки, развития

основных органов чувств, мелкой моторики, специализированные упражнения для тела и глаз, созданы комфортные условия пребывания. Занятия проводятся в специально оборудованном зале, соблюдаются питьевой, температурный, световой режимы, регулярное проветривание зала. Для повышения уровня восприятия и вовлеченности учащихся в образовательный процесс используются всевозможные подвижные игры. Осуществляются ежегодные выезды на спортивные сборы в загородные оздоровительные лагеря. Проводятся беседы о здоровом образе жизни, как с детьми, так и с родителями. Учащиеся старших групп готовят и проводят конференции по правильному питанию и здоровому образу жизни для учащихся младших групп.

Применение *коммуникативных технологий* позволяет реализовать у обучающихся коммуникативную компетенцию (диалоговая форма работы – анализ тренировочного процесса, анализ выступлений в соревнованиях, составление планов действий, обобщение знаний по данной теме). Чирлидинг является командным видом спорта, где необходимы навыки работы в команде, умение спортсменов брать на себя ответственность за общий результат, нести ответственность за жизнь и здоровье себя и других членов команды.

Алгоритм учебного занятия:

- Разминка;
- Силовая часть;
- Растяжка;
- Прыжковая часть;
- Работа над спортивной программой;
- Заключение;

Учебно-методическое обеспечение:

а) методическая литература: методические рекомендации и пособия по акробатике, пластике, хореографии, режиссуре постановочной деятельности «Черлидинг. Как подготовить команду»;

б) методические папки: «Правила вида спорта «чир спорт», «Правила соревнований по чир спорту и чирлидингу» (возрастная категория «Младшие дети»), «Словарь терминов» (по дисциплинам), «Правила безопасности» (по возрастным категориям и дисциплинам);

в) карточки диагностики спортивной деятельности детей;

г) планы и конспекты занятий.

Дидактические материалы*:* видео материалы базовых элементов, фото стантов и пирамид, зарисовки спортивных программ.

Воспитание

Основой воспитательного процесса в ДЮЦ «Восхождение» является национальный воспитательный идеал — это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Исходя из воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) и специфики дополнительного образования, цель воспитания в ДЮЦ «Восхождение» заключается в личностном развитии учащихся.

Образовательный процесс в детском объединении «Смайл» предполагает активное освоение компетенций по направленности программы, а также воспитание обучающихся.

Воспитательная деятельность осуществляется по основным направлениям воспитания:

– гражданское воспитание;
– патриотическое воспитание;
– духовно-нравственное воспитание;
– эстетическое воспитание;
– физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия;
– трудовое воспитание;
– экологическое воспитание;
– ценности научного познания.

Воспитательная деятельность педагога осуществляется в рамках содержания программы на занятиях в детском объединении. А также на мероприятиях, проводимых в детском объединении и центре. В число организационных форм воспитания входят конкурсы, концерты, выставки, игровые программы, квесты, проекты, творческие встречи, тематические встречи поколений, фестивали, воспитательные события, посвящённые памятным датам.

Особенностью воспитательной работы является вовлеченность в нее социальных партнеров (родителей и других сетевых партнеров). Обучающиеся и их родители включены в совместную деятельность – социальную, волонтерскую, оздоровительную и досуговую.

Педагог в своей работе ориентируется осуществляется на основе аксиологического, антропологического, культурно-исторического, системно-деятельностного, личностно-ориентированного подходов и с учётом принципов воспитания: гуманистической направленности воспитания, совместной деятельности детей и взрослых, следования нравственному примеру, безопасной жизнедеятельности, инклюзивности, природосообразности.

Результатом воспитательного процесса в детском объединении является получение каждым обучающимся необходимых социальных навыков, которые помогут ему ориентироваться в мире человеческих взаимоотношений, эффективнее налаживать коммуникацию с окружающим миром, продуктивнее взаимодействовать с людьми разных возрастов и разного социального положения, искать и находить выходы из трудных жизненных ситуаций, осмысленнее выбирать свой жизненный путь для себя и окружающих его людей.

План воспитательной работы в детском объединении представлен в приложении №4.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога

1. Дубова З.Н. учебно-методическое пособие для начинающих тренеров «Ступени чирлидинга», 2020.
2. Белохвостов Б.Н. Вольтижная акробатика. 2 изд. – М: URSS, 2012.
3. Воропаев В.В., Пушкин С.А., Хомяк П.А. Краткий курс гимнастики. Учебное пособие. - М: Издательство «Советский спорт», 2008.
4. Журавина М.Л., Меньшикова Н.К. Гимнастика. Учебное пособие. - М: Издательский центр «Академия», 2006.
5. Поляков С.Д., Хрущев С.В., Корнеева И.Т. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников – М.: Айрис пресс, 2006.
6. Соколова Э. РОО «Федерация черлидерс – группы поддержки спортивных команд»: Черлидинг. Как подготовить команду: Методическое пособие для руководителей групп черлидинга. – М., 2008.
7. Успенская Л.Б. Оценка физического развития и состояния здоровья детей и подростков – М.: Творческий центр «Сфера», 2005.
8. Учебно-тренировочная программа по черлидингу для детей детско-юношеских спортивных школ «Черлидинг»: утверждена Департаментом физической культуры и спорта г. Москвы. - М., 2010.

Список литературы для детей и родителей

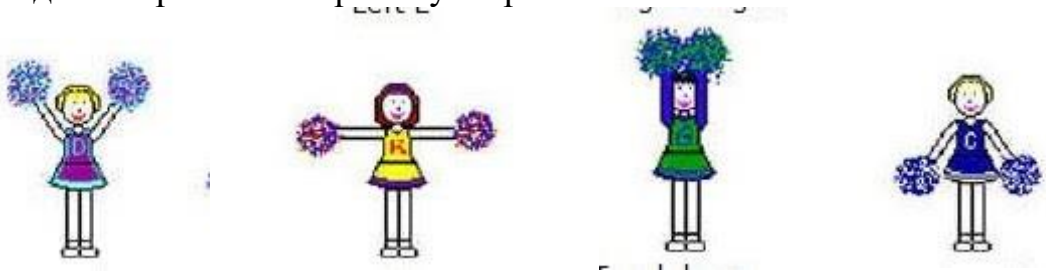
1. Правила вида спорта «чир спорт», утвержденные приказом Министерства спорта РФ от 03.12.2020 г. № 890.
2. Виес Ю. Б. Фитнес для всех. – Ростов на Дону: Издательство Интерпрессервис, 2006.
3. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни. - М.: КНОРУС, 2012.

Приложение №1 Итоговый тест

Фамилия Имя _____

1. Как называется положение рук?

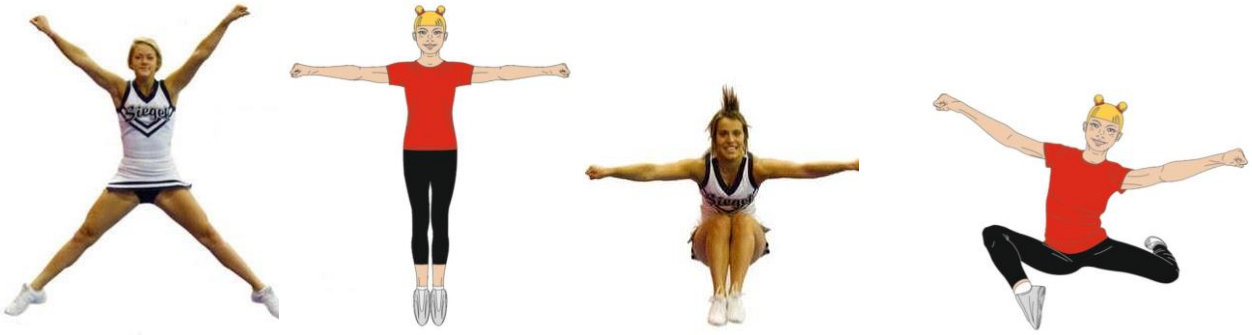
(соедини стрелками картинку с правильным названием положения рук)



Лоу ви Хай ви Ти позиция Тач даун

2. Как называется прыжок?

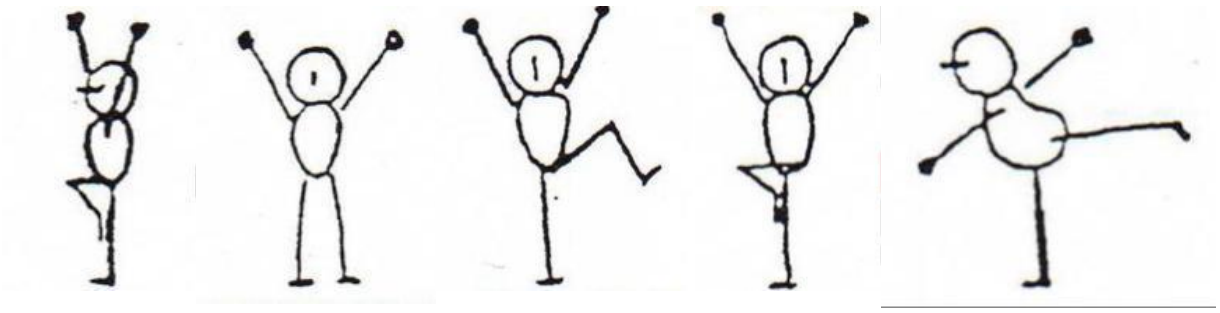
(соедини стрелками картинку с правильным названием прыжка)



Так Абстракт Стрэдл Базовый

3. Как называются положения флаера?

(соедини стрелками картинку с правильным названием положения флаера)



Арабески Точ Либерти Стэг Базовое

4. Какой из прыжков тебе нравится больше всего? (нарисуй)
Мой ответ

5. Расскажи правила выполнения этого прыжка. Зачем надо следить при его выполнении? (устно)

Приложение №2

Динамика роста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся и диагностика физических показателей юных спортсменов (внутренний мониторинг достижений обучающихся) оценивается по упражнениям:

1. Акробатика (мост, стойка на руках у стены, колесо, рондат)
2. ОФП (пресс, сгибание разгибание рук в упоре лёжа (отжимания)).

Оценка упражнений «Акробатика»:

Таблица №1

№	Упражнение	Кол-во баллов	Пояснение
1.	Мост	лёжа 1-3 балла, стоя в мост +1, встать с моста +1	Оценивается расстояние от рук до ног, выпрямление рук и ног. Дополнительные баллы даются если спортсмен выполнил опускание на мост или поднимание с моста, либо и то и другое.
2.	Стойка на руках у стены	1-5 баллов	Оценивается правильное положение и натянутость тела, рук и ног при выполнении стойки возле стены, правильное начало и завершение элемента.
3.	Колесо	с правой ноги 1-5 баллов, с левой ноги 1-5 баллов	Оценивается правильное положение тела, рук и ног при выполнении колеса, натянутость колен и носков, правильное начало и завершение элемента.
4.	Рондат	1-5 баллов	Оценивается правильное положение тела, рук и ног при выполнении рондата, натянутость колен и носков, выполнение курбета, вальсета и правильное начало и завершение элемента.

После выполнения всех упражнений вычисляется сумма всех баллов за акробатику и выставляется оценка:
16-25 баллов - отлично
6-15 баллов - хорошо
5 баллов – удовлетворительно

Оценка упражнений «ОФП»:

№	Упражнение	Кол-во баллов	Пояснение
1.	Пресс	14 раз – 5 баллов 12 раз – 3 балла	Количество раз за 30 сек Из положения сидя опускание в

		9 раз -1 балл	положение лёжа и обратно, руки согнуты к груди.
2.	Отжимания	15-20 раз – 5 балов 10-14 раз – 3 балов 4-9 раз -1 балл	Количество раз Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. Учитываются только те повторения, которые выполнены с прямой спиной и ногами, без прогибов, угол в локтевом суставе 90 градусов.

После выполнения упражнений ОФП вычисляется сумма всех баллов и выставляется оценка, где:
7-10 баллов - отлично
3-6 баллов - хорошо
2 балла – удовлетворительно

Общая оценка вычисляется сложением баллов за акробатику и ОФП:
22-35 баллов - отлично
8-21 баллов - хорошо
5-7 баллов – удовлетворительно

В конце 1 года обучения 50% учащихся выполняют нормативы на отлично, а к концу 2 года обучения - 80 % учащихся.

КАРТА МОНИТОРИНГА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДООП

Таблица №2

	Дисциплина / Фамилия Имя	Акробатика				ОФП		Всего
		Мост	Стойка на руках у стены	Колесо	Рондат	Пресс	Отжимания	
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								
13.								
14.								
15.								

КАРТА ОТСЛЕЖИВАНИЯ ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

Таблица №3

№	Фамилия Имя	Участие в соревнованиях	Участие в показательных выступлениях	Участие в делах клуба	Примечание	Итог
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						

А- активный
С – средний показатель
Н – низкая активность.

Приложение №4

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
Клуба чирлидеров «Смайл» 2023-2024 учебный год

Направления воспитательной деятельности	Мероприятия в рамках образовательной и внеурочной деятельности	Время проведения	Ответственные	Примечание (Раздел, направление, модуль, тема учебного плана ДООП)
Гражданское воспитание, Патриотическое воспитание, Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия, Эстетическое воспитание	1. Показательные выступления на городских и краевых мероприятиях, посвященных чествованию лучших спортсменов города и края	Май	Лисицына А.О. Чикватадзе А.А.	- Разучивание танцевального материала - Репетиционно-постановочная работа - Участие в концертных программах. Показательные выступления. - Мероприятия учебно-воспитательного характера
	2. Знакомство с символикой РФ. Разучивание патриотического номера с ее использованием	Сентябрь – ноябрь		
	3. Чествование обладателей значков ГТО	Декабрь, май		
Гражданское воспитание, Патриотическое воспитание, Духовно-нравственное воспитание, Трудовое воспитание, Эстетическое воспитание	Праздники клуба с участием родителей:		Лисицына А.О. Чикватадзе А.А.	- Участие в концертных программах. Показательные выступления. - Мероприятия учебно-воспитательного характера
	1. Новогодние поздравления	Декабрь		
	2. Поздравление пап с праздником 23 февраля	Февраль		
	3. Поздравление мам с 8 марта	Март		
	4. Мероприятия, посвященные 9 мая	Апрель – май		
	5. Закрытие спортивного сезона	Май - июнь		
Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия, Эстетическое воспитание	Соревнования	В течении года согласно графика соревнований	Лисицына А.О. Чикватадзе А.А.	- Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль - Базовые элементы чирлидинга - Соревнования, конкурсы, первенства - Мероприятия учебно-

				воспитательного характера
Эстетическое воспитание, Экологическое воспитание, Трудовое воспитание	Выездные сборы	Июнь	Лисицына А.О. Чикватадзе А.А.	Летний блок
Трудовое воспитание	Уход и подготовка инвентаря	Ежемесячно	Лисицына А.О. Чикватадзе А.А.	- Мероприятия учебно-воспитательного характера