Оглавление

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной – дополнительной общеразвивающей программы
1.1.Пояснительная записка.....3
1.2.Цель и задачи программы……7
1.3. Содержание программы…….....8
1.3.1. Учебный план……..….8
1.3.2.Содержание учебного плана……10
2.Комплекс организационно-педагогических условий
2.1. Условия реализации программы……12
2.2. Информационно – методическое обеспечение…….13
2.3. Методы и технологии обучения и воспитания…….....14
2.4. Формы текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации……....15
2.5 Список литературы……...17

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной – дополнительной общеразвивающей программы.

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа (далее - программа) «Чирлидинг» имеет ***физкультурно-спортивную направленность,*** нацелена на формирование здоровой, творческой личности, готовой к активной жизненной позиции, способствует удовлетворению потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формированию культуры здорового образа жизни.

Флагманскими проектами Республики Коми являются «Спорт - норма жизни», «Укрепление общественного здоровья». Достижение высокого уровня физической культуры населения, увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни являются приоритетными направлениями социально-экономического развития РК и г. Сыктывкар. Поэтому программа «Чирлидинг» способствует реализации данной стратегической цели, т.к. сочетание физической нагрузки с элементами хореографии развивают не только физические качества, но и являются эффективным средством развития творческого потенциала, укрепления здоровья, обучения здоровьесберегающим навыкам, воспитывают потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, сознательном применении их во время тренировки и отдыха.

Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Чирлидинг» модифицированной**.**

Уровень программы Стартовый (ознакомительный) **-** формирование мотивации к выбранному виду деятельности; освоение элементарной грамотности учащихся в избранном виде деятельности, через использование и реализацию педагогом общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность содержания программы; создание условий для адаптации и социализации. Задачей стартового уровня является стимулирование интереса к данной спортивной деятельности, овладение первоначальными умениями в области чирлидинга и командообразования.

Дополнительная общеобразовательная программа- дополнительная общеразвивающая программа «Чирлидинг» составляется в соответствии с: Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

СанПином 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года №41;

приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Министерства Просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 9 ноября 2018г. №196»;

приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями,

осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

приказом Министерства образования и науки России от № 1040 «Об утверждении общих требований к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодежной политики, применяемых при расчете объема субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным муниципальным учреждениям;

приказом Министерства образования и науки России от № 536 «Об утверждении особенностей режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и иных работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность»;

приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";

приказом Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года №214-п;

приложением к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);

приложением к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;

Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-педагогической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей от 29.03.2016г.№ВК 641/09;

Уставом (наименование организации), Лицензией на осуществление деятельности (наименование организации);

Должностными инструкциями педагога дополнительного образования.

Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. -Режим доступа: http://zakon-ob-obrazoyanii.ru

приказом Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 г. №196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. - Режим доступа https://www.narant.ru/products/ipo/prime/doc/72016730/;

Проектом Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://clck.ru/Ta6ah

Постановлением главного санитарного врача РФ от 28.сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: httD://docs.cntd.ru/document/566085656

Постановлением Правительства Республики Коми от 11 апреля 2019 г. № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года» [Электронный ресурс]. - Режим доступа httDs://clck.ru/TiJbM

Решением Совета МО ГО ’’Сыктывкар" от 10.12.2019 № 44/2019-619 "О внесении изменений в решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 08.07.2011 № 03/2011-61 "О Стратегии социально-экономического развития МО ГО "Сыктывкар" до 2030 года" [Электронный ресурс]. - Режим доступа: httos://clck.ru/TiJea

Актуальность программы обусловлена запросом общества в здоровой, творческой личности, готовой к активной жизненной позиции.

В соответствии с Законом РФ «Об образовании» здоровье школьников сегодня отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.
Содержание данной программы направлено на совершенствование физического состояния учащихся, что соответствует физкультурно – спортивной направленности.

Отличительной особенностью программы является сочетание спортивной нагрузки, базовых элементов акробатики, спортивных танцев, хореографии, что в итоге привлекает детей.

Применяя на практике результаты занятий чирлидингом можно интересно организовывать досуг детей, зрелищно проводить спортивные мероприятия и праздники.

Отличительные особенности чирлидинга от других видов спорта является то, что он характеризуется в основном произвольным управлением движением.

Действия в минимальной степени ограничиваются какими - либо внешними, искусственно установленными условиями, в отличие, например, от действий представительниц спортивной, художественной гимнастики.

Специфика данного вида спорта требует развития и совершенствования координации движений, чувства ритма, музыкальности, артистичности.

Своеобразие программы «Чирлидинг» заключается в том, что по данной программе могут заниматься дети с разным уровнем хореографической подготовки. В программе прослеживается разнообразие образовательных траекторий и индивидуального развития каждого учащегося (в том числе: одарённых детей и детей, находящихся в «зоне риска»), что обеспечивает рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм учебного сотрудничества и расширение зоны ближайшего развития.

Педагогическая целесообразность:

-занятость свободного времени учащихся;

-пробуждения интереса к новой деятельности;

-способность ребенка совершать координированные движения.

Развивается и совершенствуется координация движений, чувство ритма, музыкальности, артистичности.

Педагогические принципы обучения:

Доступности

Постепенности

Системности

Совершенствования.

Адресат программы – обучающиеся 12-17 лет. Данная программа доступна для всех, принимаются все желающие без специальной подготовки. Набор в группу

осуществляется на основе письменного заявления родителей (законных представителей) через сайт ПФДО Коми (https://komi.pfdo.ru/) или самого учащегося, достигшего возраста 14-ти лет.

Средний школьный возраст – самый благоприятный возраст для творческого развития. Для создания максимально благоприятных условий раскрытия и развития не только творческих, но и физических, а также духовных способностей ребенка, его самоопределения, разработана программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Чирлидинг» для обучающихся 12-17 лет.

Объём программы – 3 часа в неделю. Общее количество часов 1 года обучения -105 часов. Продолжительность каждого занятия 1 академический час с 10-минутным перерывом между ними. Длительность одного академического часа составляет 40 мин., что соответствует требованиям СП. 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

Формы обучения: очная, очно-заочная, заочная (в период невозможности организации учебного процесса в очной форме: карантина, неблагоприятной эпидемиологической обстановки, актированных дней), может быть организована с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Формы организации образовательного процесса и ***виды занятий*** по программе определяются содержанием программы и предусматривают: *групповые занятия, индивидуальные занятия.* В ходе групповой работы детям предоставляется возможность построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны других, создавать совместные комбинации, придумывать построения.

Реализация программы строится с учётом возрастных особенностей учащихся, состояния их здоровья.

Стратегия первого года обучения чирлидеров: обеспечение отбора по видам, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям используемых в подготовке чирлидеров). На протяжении первого года обучения чирлидер должен познакомиться с техникой нескольких видов спортивной деятельности: комплекс прыжковых упражнений, элементы гимнастики, элементы акробатики, элементы хореографии, элементы различных танцевальных направлений.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее трёх часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку – отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам.

Основные средства тренировочного воздействия: общеразвивающие упражнения с предметами (помпоны) и без; комплекс прыжковых упражнений; силовые упражнения (с отягощениями и без); элементы акробатики (кувырки, повороты, группировки, перекаты и т.д.); элементы гимнастики («мост», махи, шпагаты и т.д.); элементы хореографии; комплекс прыжковых упражнений; музыкальное сопровождение; изучение «возгласов и скандирований».

Основные методы выполнения упражнения: повторный, игровой, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Виды занятий:

- *теоретические занятия,* направленные на освоение учащимися специальной терминологии, техники выполнения того или иного элемента или упражнения, а также беседы об истории возникновения чирлидинга, просмотр тематического видеоматериала.

- *практические занятия,* направленные на освоение учащимися элементов различных направлений: гимнастики, аккробатики, хореографии;

- *репетиционно - постановочные занятия*, направленные на разучивание творческих номеров, отработку исполнительского мастерства для последующих выступлений;

- *музыкальное занятие* (прослушивание музыкального материала, музыкальные игры);

- *коллективно – творческие события* (посещение культурных мероприятий, досуг внутри коллектива: Дни именинника, чаепития)

- творческий отчет;

- контрольный урок;

Срок освоения программы – 1 год.

Режим занятий строится с учётом возрастных особенностей учащихся и индивидуальных способностей. Занятия проходят в специально оборудованном танцевальном зале.

Режим занятий- 3 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность урока- 40 минут, перерыв 10 минут. Количество занимающихся 10-12 человек.

Режим организации занятий

Год обучения	Продолжительность одного занятия	Кол-во занятий в неделю	Всего часов в неделю	Всего часов в год
1-й Чирлидинг	40 мин.	3	3	105

1.2. Цель и задачи программы

1. Цель программы физкультурно-спортивной направленности - укрепление здоровья учащихся посредством занятий чирлидингом.

Задачи:

Изложенный в программе материал объединен в целостную систему танцевально-спортивной подготовки и предполагает решение *следующих задач:*

Развивающие:

- развить и закрепить двигательные навыки и умения;
-развить координационные, ориентационно - пространственные, временные, ритмические способности: выносливость, быстрота реакций, ловкость, мышечная сила, гибкость;
- сформировать правильную осанку;
- развить познавательные умения.

Обучающие:

- обучить базовым комбинациям в чирлидинге;
- освоить технику выполнения упражнений чирлидинга;
- освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
-освоить правила ТБ и профилактики травматизма на занятиях чирлидингом;
- научить сочетать парные и групповые тренировки.

Воспитательные:

- воспитать самостоятельность, дисциплинированность, трудолюбие, целеустремленность;
- прививать навыки работы в команде;
-сформировать интерес к занятиям, стимулировать самореализацию в данном виде деятельности;
- прививать позитивное отношение к здоровому образу жизни.

Сформулированные цели и задачи отражают основные направления педагогического процесса по развитию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовки обучающихся.

Занятия способствуют воспитанию морально-волевых качеств личности: решительности, самостоятельности, способности к мобилизации усилий, эмоциональной устойчивости, сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план на весь год обучения

Учебный план на 1 год обучения

№ п/п	Разделы	Количество часов 1 год		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	1	-	1
2	Личная гигиена и внешний вид чирлидера.	2	-	2
3	Развитие программы «Чир».	5	32	37
4	Постановочно-репетиционная работа.	2	13	15
5	Программа «Данс».	3	20	23
6	Художественное движение.	-	24	24
7	Участие в массовых мероприятиях.	-	3	3
Всего		13	92	105

Календарно-тематическое планирование
Группа чирлидинга «Колибри» (1 год обучения)

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Всего часов

сентябрь	1-3	Организационное занятие. Знакомство в группой. Инструкция для занимающихся (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся). Личная гигиена и внешний вид чирлидера. Профилактика травматизма. Знакомство с программой на год. Разминочный комплекс упражнений.	3
сентябрь	4-6	Развитие программы «Чир».	3
сентябрь	7-12	Разучивание базовых положений: рук, ног, выпадов, стоек.	6
сентябрь	13-18	Основные понятия в чирлидинге: станы: споттер, фантер, база. Четыре правила спорттера. Положение флайтера в станте.	6
сентябрь-октябрь	19-24	Постановочно-репетиционная работа(акция «Эстафета жизни», Осенний кросс).	6
октябрь	25-30	Базовые положения кистей рук. Два основных хлопка: класп и кэп. Базовые положения ног – ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног.	6
октябрь	31-36	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.	6
октябрь-ноябрь	37-42	Простые кричалки. Виды движений под музыку. Упражнения на выносливость, гибкость, координацию.	6
ноябрь	43-45	Постановочно-репетиционная работа. Выступления по творческому плану.	3
ноябрь-декабрь	46-48	Пирамиды. Станты. Чир –дансы. Акробатические элементы (кувырки, колеса, рондаты и др.) Стойка на бедре двойной базы. Шпагаты. Упражнения на выносливость, гибкость, координацию.	3
декабрь	49-51	Программа «Данс». Основные ошибки и травматизм при выполнении сложных элементов.	3
декабрь	52-57	Базовые элементы. Танцевальные связки. Просмотр показательных выступлений команд поддержки	6
декабрь	58-60	Разучивание основных элементов: шпагаты, лип – прыжки, колесо.	3
декабрь	61-66	Освоение основных чир – прыжков. Танцевальные шаги.	6
январь	67-72	Разворот в шеренге, строю, движение вперед с разворотом.	6
январь	73-75	Репетиционная работа. Основные	3

		хореографические связки. Тематические номера.	
февраль	76-81	Художественное движение . Элементы аэробики и фитнеса. Стетчинг	6
февраль	82-87	Выполнение связок, хореографических этюдов под различную по темпу и характеру музыку.	6
март	88-90	Усложненные комбинации движений: работа рук, выбросы, взмахи, удары (помпоны).	3
март	91-93	Стретчинг. Прыжковые комбинации.	3
апрель	94-96	Шпагаты и махи: поперечный (правый и левый) шпагат. Мах вперед в сторону, назад.	3
апрель	97-99	Упражнения на координацию движений, отработка синхронности.	3
май	100-102	Репетиционная работа.	3
май	103-105	Участие в массовых мероприятиях по творческому плану.	3
Всего			105

1.3.2.Содержание ДОП-ДОП «Чирлидинг»

1. Организационное занятие.

Теория (1ч). Включает в себя знакомство с группой. Техника безопасности. 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 чирлидера. Теория и история чирлидинга.

Теория (2ч). Гигиена и внешний вид чирлидера. Одежда и обувь. Специально подобранные костюмы.

Просмотр и обсуждение записей выступлений других команд. История возникновения чирлидинга. Кубки федерации и фестивали: просмотр видео с обсуждением.

Терминология.

Чирлидинг (англ. cheerleading, от cheer — одобрительное, призывное восклицание и lead — вести, управлять)- организованная поддержка спортивных команд во время соревнований группой специально подготовленных людей (преимущественно, девушек).Слово заимствованное, поэтому в написании правильны оба варианта «Черлидинг» и «Чирлидинг».

Чир — элементы спортивной гимнастики и акробатики, построение пирамид и танцевальные перестроения под зычные кричалки;

Данс — спортивные танцы с элементами гимнастики, с присутствием пластичности, хорошей хореографии и грации, потрясающей синхронности;

Чир-микс — выступления смешанных команд (женщины и мужчины);

Групповой стант — коллективное построение пирамид;

Индивидуальный чирлидер — сольный номер главного заводилы команды;

3. Программа «Чир».

Теория (5ч.): развитие программы «Чир».

Практика (32ч.): 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.

4. Постановочно-репетиционная работа. Выступления по творческому плану.

Теория (2ч.) Техника безопасности. Правильность выполнения движений. Требования к исполнительскому мастерству.

Практика (13ч.) Разминка для команд, участвующих в осеннем кроссе, выступление на соревнованиях (волейбол, баскетбол), участие в социально-значимых акциях.

5. Программа «Данс».

Теория (3ч): Техника выполнения обязательных элементов по программе «Данс». Основные ошибки и травматизм при выполнении сложных элементов.

Практика (20ч.): обязательные элементы: пируэты, шпагаты, лип – прыжки, чир – прыжки. Танцевальные шаги.

6. Художественное движение.

Практика (24ч). Освоив азы художественного движения дети понимают, что надо вслушиваться в музыку, обращать внимание на изменение характера музыки. Используются более сложные комбинации движений, более сложные музыкальные произведения, которые требуют хорошей координации движений. Включение в занятия упражнений, этюдов второго и третьего этапов обучения не только возможно, но и нужно.

7. **Участие в массовых мероприятиях.**

Практика (3ч.) Показательные выступления на соревнованиях, участие в массовых мероприятиях в соответствии с творческим планом.

Планируемые результаты освоения программы

В результате освоения программы 1 года обучения «Чирлидинг» ***универсальными компетенциями являются:***

-умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

-умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со средствами в достижении общих целей;

-умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Предметными результатами изучения программы «Чирлидинг» (1 год обучения) является сформированность следующих умений.

-учащиеся освоят основные двигательные умения и навыки;

-получат начальную спортивно-хореографическую подготовку;

-получат музыкально-двигательную подготовку;

-изучат основы техники вида спорт «чир спорт»;

-научатся подводящим и базовым элементам вида спорта «чир спорт»;

-изучат правила вида спорта «чир спорт»;

-научаться доводить начатое дело до конца, иметь задатки самостоятельности, силы воли, осознавать значение результатов своей работы.

Метапредметными результатами изучения программы «Чирлидинг» (1 год обучения) ***является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).***

Познавательные УУД:

Учащийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения поставленных задач;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков / проводить сравнение, группировку, обобщение по заданным критериям.

Регулятивные УУД:

Учащийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с педагогом;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.

Коммуникативные УУД:

Учащийся научится:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; организовывать учебное взаимодействие в группе.

Личностными результатами изучения программы «Чирлидинг» (1 год обучения) ***являются следующие умения и качества:***

- учащийся станет более дисциплинированным и ответственным;
- разовьется коммуникабельность, сформируются навыки общения в коллективе;
-появится интерес к спорту и хореографическому искусству;
-сформируется интерес к спортивным занятиям;
-учащийся сформирует режим тренировочного плана, научится правилам восстановления и правильного питания;
-разовьется трудолюбие, необходимое для достижения необходимого результата.

Способы определения результативности усвоения программы:

- участие в праздниках, концертах, фестивалях, конкурсах;
- подготовка тематических вечеров (педагог, учащиеся).

Способы оценки результативности: наблюдение, аттестация, отзывы, контрольное занятие, анализ, выступления.

Формы и методы подведения итогов: показательные выступления на соревнованиях, участие в массовых мероприятиях в соответствии с творческим планом, участие в социально-значимых акциях.

2.Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.Условия реализации программы

<u>Материально-техническое обеспечение</u>

Для успешной работы по программе имеются:

1. Учебный класс с деревянным полом, оборудованный станком и зеркалами, гимнастические маты.
2.Информационные и мультимедийные ресурсы (ноутбук, колонки, проектор);
3.Актовый и спортивный залы для показательных выступлений и репетиций.
4. Методическая литература.
5.Костюмы для выступлений, реквизит для постановок (помпоны, спортивный инвентарь).
6.Техническое оснащение – современные носители (ноутбук), колонки, проектор.

2.2 Информационно-методическое обеспечение

Информационно-методическое обеспечение программы

- учебные и информационные ресурсы: фото- и видео материалы по хореографии, концертных выступлений;
- учебные и информационные ресурсы:

Информационно - справочные материалы:

Для педагогов:

- Методическое пособие «Чирлидинг. Как подготовить команду», Москва, 2008г.
- Ростова В.А., Ивлева М.О. Учебное пособие: «Черлидеры».- Санкт-Петербург, 2010.

Для учащихся:

- Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. - М.: Физкультура и спорт, 2009.
- Спортивная аэробика в школе: Учебное пособие. - М.: СпортАкадем Пресс, 2008
- Виленский М.Я Физическая культура. 5-7 классы. – М.: Просвещение, 2012.
- Скребцова Л., Сркебцова М. , Сказочный справочник здоровья. Для детей и их родителей. Т-1. – М.: Амрита-Русь, 2004.

Дидактические материалы:

- Тематический словарь в картинках. «Мир человека. Гигиена и здоровье». Издательство «Школьная Книга»
- Наглядное пособие «Правила гигиены для детей». Издательство «Айрис-пресс»;
- Наглядно- дидактическое пособие И. Брускина, И. Мазалова «Дисциплина чир помп фристайл. Техника и классификация положений рук». Методический центр Союза чир спорта и черлидинга России.
- Фото и видео материал образцов стантов, пирамид, программ постановок номеров.
- Аудиозаписи для выступлений.

Электронно-образовательные ресурсы:

- Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Э. Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 208 с. [Электронный ресурс] http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=416123
- Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб.пособие для СПО / Е. С. Григорович [и др.]; под ред. Е. С. Григоровича, В.А. Переверзева. - 4-е изд., испр. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 350 с.:http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=509590
- Федерация чир спорта и черлидинга России http://cheerleading.ru/
- Федерация чир спорта и чирлидинга СПб https://vk.com/spb_cheer
- Федерация Черлидинга Санкт-Петербурга https://vk.com/cheerspb
- Методический центр Союза чир спорта и черлидинга https://vk.com/club101808812

- разработки из опыта работы педагогов:
- методические разработки из опыта педагога (сценарии, игры, конспекты уроков и т.д.)

2.3. Методы и технологии обучения и воспитания

Выбор методов обучения не может быть выбран один и на долгое время.

Педагог на занятиях рассказывает и показывает движения на своем примере, те есть, в основном, *применяет метод личного показа.*

Группа словесных методов - универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др.

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное развитие музыкальных, танцевальных, физических способностей каждого ребенка. *Занятия включают чередование различных видов деятельности:* музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, силовые упражнения, стретчинг, танцевальные элементы и движения, творческие задания, задания с элементами импровизации. Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений.

Методы обучения.

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися материала, повышению интереса к изучаемым упражнениям. К ним можно отнести показ упражнений, демонстрацию тематических презентаций, видеороликов, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков, все это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Личный показ является основным методом обучения на уроках хореографии. Преподаватель, повернувшись спиной к ученикам, показывает движение или комбинацию целиком под музыку. Этот прием применяется до тех пор, пока не усвоится материал.

Зеркальный показ применяется тогда, когда преподавателю необходимо контролировать методику исполнения движения или комбинации. Этот метод позволяет делать анализ и исправлять ошибки во время исполнения движения. Преподаватель стоит лицом к ученикам и выполняет движение по зеркальному принципу: говорим о правой стороне, а выполняем левой.

Словесный метод – универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи, раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы хореографической грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, изучается специальная терминология и др. Это определяет разнообразие методических приемов использования словесного метода: рассказ, беседа, объяснения, обсуждение, словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Практические методы основаны на активной деятельности самих детей. Это метод целостного освоения упражнений, движений, метод обучения посредством дробления их, а также игровой метод.

Метод целостного освоения упражнений широко применяется на раннем этапе освоения программы, что объясняется относительной доступностью упражнений. Использование данного метода подразумевает наличие двигательной

базы полученной ранее (двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные упражнения).

Метод дробления широко используется для освоения самых разных движений и композиций. Этот метод применяется также при изучении сложных движений.

Метод КТД, когда дети включаются в коллективную творческую деятельность (участие в конкурсах, отчетных концертах, праздниках), где они сами создают свои творческие хореографические композиции, досуговые мероприятия.

Использование современных образовательных технологий в процессе обучения, воспитания и развития личности учащихся.

При реализации по программе «Чирлидинг» используются следующие личностно - ориентированные педагогические технологии воспитания и обучения детей

Здоровьесберегающие мероприятия

Выбор данной структуры занятий и методов организации учебного процесса способствует предотвращению состояния переутомления, а также предупреждение травматизма. Занятия строятся на чередовании выполнения физически сложных заданий и техники релаксации (упражнения на расслабление, растяжка).

Игровые технологии.

Игровые технологии способствуют воспитанию познавательных интересов и активизации деятельности учащихся, а также тренируют память, помогают учащимся выработать речевые умения и навыки, развивают внимание и являются одним из приёмов преодоления пассивности учащихся. В процессе занятия проводятся игры на знакомство, сплочение, доверие, командообразование, развлекательные и способствующие «выходу» из тренировочного процесса.

Технология обучения в сотрудничестве (групповая работа).

Групповая работа является основной формой проведения занятий. Данная технология основана на принципах: взаимозависимость членов группы; личная ответственность каждого члена группы за собственные успехи и успехи группы; общая оценка работы группы. Таким образом, вся группа заинтересована в усвоении учебной информации каждым ее участником, поскольку успех команды зависит от вклада каждого, также в совместном решении поставленной перед группой проблемы.

Технология проблемного обучения.

В процессе обучения создаются проблемных ситуаций (такие как: самостоятельная разработка комплекса упражнений, построение танцевального «рисунка»), задача которых организовать активную самостоятельную деятельность среди учащихся по их разрешению. В результате чего происходит творческое овладение знаниями, умениями, навыками, развиваются мыслительные способности.

В работе по программе используются следующие методы обучения:

2.4. Формы текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации 1 года обучения

Порядок аттестации учащихся определяется «Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации учащихся».

Сводная таблица диагностических исследований

Образовательная программа**: «Чирлидинг» (начальная диагностика)**

Педагог:

Группа «» - год обучения

Дата заполнения:

№	Ф.И.	Чувство	Выразител	Координа	Растя	Выворо	Гибкост	Всего

	учащегося	ритма	ьность	ция	жка	тность	ь	баллов
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								

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

Сводная таблица диагностических исследований

Образовательная программа**: «Чирлидинг» (итоговая диагностика)**

Педагог:

Группа «» - год обучения

Дата заполнения:

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

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

Контрольные нормативы по ОФП:

«Бег 30 метров».

Описание: Выполняется на улице в хорошую погоду. Бег выполняется из положения высокого старта. По команде с максимальной скоростью испытуемый бежит к линии финиша. Время определяется секундомером с точностью до 0,1 секунды. Тест выполняется один раз.

«Прыжок в длину с места».

Тест предназначен для определения толчковой силы, прыжок в длину с места из положения стоя. Описание: встать в исходное положение, ноги на ширине плеч, пальцы ног позади стартовой линии. Согнуть ноги в коленях, взмахнуть руками назад, оттолкнуться как можно сильнее, и прыгнуть вперед. Результат определяется по расстоянию от стартовой линии до точки касания коврика или 38 мата пятками. Тест выполняется трижды. Оценивается лучший результат.

«Упражнение на гибкость».

Описание: Наклон вперед из положения, сидя на полу. На полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу ступнями ног касаются перпендикулярной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляют 20-30 см. Выполняется три наклона вперед, на 4-ом задерживается дыхание на 2 сек. И фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии при касании еѐ кончиками пальцев, при этом руки удерживаются на фиксируемом результате не менее 2-х секунд. Сгибание ног в коленях не допускаются.

«Отжимания» от пола.

Описание: упор лёжа; голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевом суставе; разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии – голова, туловище, ноги. В зачёт идёт количество подряд правильно выполненных упражнений.

«Поднимание туловища из положения, лежа за 30».

Описание тестового задания: в течение 30 секунд необходимо выполнить максимально большое число повторений подъема туловища из положения лежа на спине и опускание его в исходное положение, ноги согнуты в коленях, руки за головой. Этот тест выполняется только один раз. Считайте число повторений за это время, контролируя правильность выполнения теста. Оценка: число полных циклов (лечь-встать) за 30 секунд.

2.5.Список литературы:

Нормативная база:

1.Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2.Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

3.СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года №41;

4.Приказы Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Министерства Просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 9 ноября 2018г. №196»;

5.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 « Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

6.Приказ Министерства образованияи науки России от № 1040 «Об утверждении общих требований к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодежной политики, применяемых при расчете объема субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным муниципальным учреждениям;

7. Приказ Министерства образованияи науки России от№ 536 «Об утверждении особенностей режима рабочего времени и времени отдыха педагогическихи иных работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность»;

8.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

9.Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";

10.Приказ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года №214-п;

11.Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);

12.Приложение к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;

13.Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-педагогической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей от 29.03.2016г.№ВК 641/09;

14.Устав (наименование организации), Лицензией на осуществление деятельности (наименование организации);

Должностными инструкциями педагога дополнительного образования.

15.Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. -Режим доступа: http://zakon-ob-obrazoyanii.ru

16. Приказ Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 г. №196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. - Режим доступа

https://www.narant.ru/products/ipo/prime/doc/72016730/;
17. Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://clck.ru/Ta6ah
18.Постановление главного санитарного врача РФ от 28.сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: httD://docs.cntd.ru/document/566085656
19.Постановление Правительства Республики Коми от 11 апреля 2019 г. № 185 « О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года» [Электронный ресурс]. - Режим доступа httDs://clck.ru/TiJbM
20. Решение Совета МО ГО ’’Сыктывкар" от 10.12.2019 № 44/2019-619 "О внесении изменений в решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 08.07.2011 № 03/2011-61 "О Стратегии социально-экономического развития МО ГО "Сыктывкар" до 2030 года" [Электронный ресурс]. - Режим доступа: httos://clck.ru/TiJea

Для педагогов:

1. Былеева Л.А, Короткова И.В., Яковлев В.Е. Подвижные игры.- М., 2005.
2.Соколова Э.Ю. Чирлидинг. Как подготовить команду. Методическое пособие для тренеров по чирлидингу. Москва,2008 г.3.
3.Чайцев В.Г., Пронина И.В. Новые технологии физического воспитания школьников: Практическое пособие. М.: АРКТИ, 2007.
4.Методическое пособие «Чирлидинг. Как подготовить команду», Москва, 2008г.
5.Ростова В.А., Ивлева М.О. Учебное пособие: «Черлидеры».- Санкт-Петербург, 2010.

Для учащихся:

1.Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. - М.: Физкультура и спорт, 2009.
2.Спортивная аэробика в школе: Учебное пособие. - М.: СпортАкадем Пресс, 2008
– Виленский М.Я Физическая культура. 5-7 классы. – М.: Просвещение, 2012.
3.Скребцова Л., Сркебцова М. , Сказочный справочник здоровья. Для детей и их родителей. Т-1. – М.: Амрита-Русь, 2004.

Электронно-образовательные ресурсы:

1.Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Э. Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 208 с. [Электронный ресурс] http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=416123
2.Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб.пособие для СПО / Е. С. Григорович [и др.]; под ред. Е. С. Григоровича, В.А. Переверзева. - 4-е изд., испр. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 350 с.:http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=509590
3.Федерация чир спорта и черлидинга России http://cheerleading.ru/
4.Федерация чир спорта и чирлидинга СПб https://vk.com/spb_cheer
5.Федерация Черлидинга Санкт-Петербурга https://vk.com/cheerspb
6.Методический центр Союза чир спорта и черлидинга https://vk.com/club101808812
7.Электронный ресурс**:** nfourok.ru/dopolnitelnaya-obscheobrazovatelnaya-obscherazvivayuschaya-programma-nachalnaya-podgotovka-po-cherlidingu-let-3191684.html

Приложение 1

Методические рекомендации для контроля
Базовые положения рук и ног чирлидинга

РУКИ НА БЕДРАХ
кисти рук находятся в положении «кулак» и упираются в тазовые кости, тыльные стороны кистей направлены вперед.
ХАЙ ВИ
прямые руки расположены «в стороны-вверх» под углом примерно 30 градусов к вертикали. Тыльные стороны кистей направлены вверх.
ЛОУ ВИ
прямые руки расположены «в стороны-вниз» под углом примерно 30 градусов к вертикали. Тыльные стороны кистей направлены вверх.
Т
прямые руки расположены в стороны. Тыльные стороны кистей направлены вверх.
ЛОМАННОЕ Т
согнуть руки в локтях из положения «Т», при этом кисть находится на одной линии с плечом. Тыльные стороны кистей направлены вверх.
ВЕРХНИЙ ПАНЧ (левый)
комбинированное движение: левая рука в положении «ВЕРХНИЙ ТАЧДАУН», правая рука в положении «РУКИ НА БЕДРАХ».
КИНЖАЛЫ
руки согнуты в локтях и прижаты к корпусу, кисть расположена над локтем и в одной линии с плечом. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны).
РАМКА
руки согнуты в локтях под углом 90 градусов, кисть расположена над локтем, локоть напротив плеча Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны).
ПРАВАЯ ДИАГОНАЛЬ
комбинированное движение: правая рука в положении «ХАЙ ВИ», левая рука – в положении «ЛОУ ВИ».
ЛЕВАЯ ДИАГОНАЛЬ
комбинированное движение: правая рука в положении «ЛОУ ВИ», левая рука – в положении «ХАЙ ВИ».
ПРАВОЕ К
комбинированное движение: правая рука в положении «ХАЙ ВИ», левая рука направлена вправо и находится в положении «ЛОУ ВИ».
ЛЕВОЕ К
комбинированное движение: левая рука в положении «ХАЙ ВИ», правая рука направлена влево и находится в положении «ЛОУ ВИ».
ВЕРХНИЙ ТАЧДАУН
руки вытянуты вверх в одну линию с корпусом, локоть находится над плечом, кисть над локтем. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны).
НИЖНИЙ ТАЧДАУН
прямые руки вытянуты вертикально вниз и прижаты к корпусу. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны).
ЛУК И СТРЕЛА

комбинированное движение: праваяя рука в положении «Т», левая рука – в положении «ЛОМАННОЕ Т».
ЛЕВОЕ Л
комбинированное движение: левая рука в положении «Т», правая рука – в положении «ВЕРХНИЙ ТАЧДАУН».
ПРАВОЕ Л
комбинированное движение: правая рука в положении «Т», левая рука – в положении «ВЕРХНИЙ ТАЧДАУН».
ИНДЕЕЦ
руки согнуты в локтях и расположены на уровне плеч друг над другом: локоть над кистью, кисть над локтем (лежат одна на другой). Тыльные стороны кистей направлены вверх.

Танцевальная программа

Показывается выученная в течение года программа. Выполняется командой под музыкальное сопровождение. Оценивается чистота исполнения, техника выполнения элементов, артистизм.
«Мост»
Техника выполнения: лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову вперед, медленно опуститься на спину в исходное положение. При выполнении стремиться полностью, разогнуть ноги и перевести массу тела на руки.
«Колесо»
Техника выполнения: из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперед - вверх, ноги на ширине плеч. Сгибая левую руку, наклониться вперед, опереться ею на расстоянии шага от левой ноги. Махом правой ногой и толчком левой с поворотом на 90 градусов выйти в стойку на руках, ноги врозь (пошире). Пройдя вертикаль, оттолкнуться левой рукой, приземлиться на правую ногу. Затем оттолкнуться правой рукой и перейти в стойку - ноги врозь, руки в стороны, т.е. готовность выполнить еще одно «колесо».
«Шпагаты»
Шпагат на правую ногу
Шпагат на левую ногу
Поперечный шпагат
Техника выполнения: медленно расставить прямые ноги в стороны, носки вытянуты, колени выпрямлены. Обе руки поставить на пол перед собой и продолжать расставлять ноги в стороны настолько, насколько это возможно.
Выполнятся упражнение по максимальным возможностям занимающегося, вес тела посередине, опираясь на прямые руки. Измерительной линейкой измеряется расстояние от бедра до пола. При полном выполнении упражнения результат записывается как максимальный.
«Махи»
Мах вперед
Мах в диагональ
Мах назад
Требование к исполнению:
- высота подъёма ног
-амплитуда движения;
- вытянутые колени, носки.
«Той Тач»
«Точ тач»
Прямые ноги подняты в стороны как можно выше, колени направлены вверх.

Требование к исполнению:
- высота прыжка;
- вытянутые стопы;
- легкость исполнения;
-фиксация положение рук и постановка кулаков;
- мягкое приземление.
Индивидуальная оценочная карта обучающегося по программе «Чирлидинг»

ФИО (полностью)
_____

Сроки диагностики
Показатели
Начало года
(баллы)
Конец года
(баллы)
Теоретическая подготовка:
1. Теория и история черлидинга
2. Внешний вид черлидера
3. Теория программы «Данс»
4. Теория программы «Чир»
5. Систематизированный фактический материал
Практическая подготовка:
1. Разучивание базовых положений рук
2. Разучивание базовых положений ног
3. Разучивание простых кричалок
4. Разучивание основных стоек
5. Развитие гибкости и координации
6. Освоение азов художественного движения
7. Освоение техники лип и чир прыжков
8. Освоение основных акробатических элементов (кувырки, колеса)
Общеучебные умения и навыки:
1. Умение слышать педагога
2. Умение выступать перед аудиторией
3.Навыки соблюдения в процессе деятельности техники безопасности
4. Умение ориентироваться в терминах чирлидинга
5. Умение ориентироваться в направлениях чирлидинга
6. Умение грамотно выполнять основные элементы

Нормативы общей физической подготовки (ОФП) «Чирлидинг».

Упражнения	Возрастная категории										
	баллы		9-10 лет	баллы		11-12 лет		баллы	13-14 лет	баллы	
1. **Прыжки через скакалку за 60 сек.**	40	5	60	60	5	80	80	5	110	110	5
	35	4	50	50	4	70	70	4	100	100	4
	30	3	40	40	3	60	60	3	90	90	3
	25	2	30	30	2	50	50	2	80	80	2
	20	1	20	20	1	40	40	1	70	70	1
2. **Из положения лежа на спине руки за головой в сед за сек.**	17	5	18	20	5	22	25	5	25	30	5
	15	4	16	18	4	20	23	4	22	27	4
	13	3	14	16	3	18	21	3	19	24	3
	11	2	12	14	2	16	19	2	16	21	2
	8	1	9	11	1	12	16	1	13	17	1
3. **Сгибание разгибание рук в упоре лежа, разы.**	10	5	9	12	5	15	20	5	19	25	5
	8	4	7	10	4	13	18	4	17	23	4
	6	3	5	8	3	11	16	3	15	21	3
	4	2	3	6	2	9	14	2	13	19	2
	2	1	2	4	1	5	10	1	10	15	1
4. **Прыжок в длину с места в см.**	145	5	157	177	5	167	187	5	180	200	5
	140	4	152	172	4	162	182	4	175	195	4
	135	3	147	167	3	157	177	3	170	190	3
	130	2	142	162	2	152	172	2	165	185	2
	125	1	130	150	1	140	160	1	155	175	1
5. **Мост из положения лежа на спине, расстояние между руками и ногами в см.**	40	5	30	40	5	30	40	5	40	50	5
	50	4	40	50	4	40	50	4	50	60	4
	60	3	50	60	3	50	60	3	60	70	3
	70	2	60	70	2	60	70	2	70	80	2
	80	1	70	80	1	70	80	1	80	100	1

Приложение 2

Организация взаимодействия с родителями

Год	Организация совместной деятельности с родителями		
	Форма	**Содержание деятельности**	**Результат**
Ежегодно (сентябрь)	Психолого-педагогическая диагностика	Выявление особенностей эмоциональной сферы ребёнка, особенностей, склонностей.	Анкетирование
Ежегодно (апрель-май)	Психолого-	Выявление	Анкетирование

	педагогическая диагностика	удовлетворенности работой педагога, объединения, форм возможного участия и содействия их в работе, для выяснения запросов родителей.	
Ежегодно (обновление в течение уч. года)	Информационно-ознакомительная	Информация о кружке, фото, рисунки и т.д.	Оформление стенда
Ежегодно (по плану мероприятий)	Организационно-подготовительная	Изготовление аксессуаров для выступлений, реставрация или пошив костюмов	Помощь родителей в подготовке к выступлениям. Готовые костюмы
Год	**Взаимодействие с родителями**		
	Форма	**Содержание**	**Результат**
Ежегодно (по мере необходимости)	Индивидуальное консультирование	Чаще всего рассматриваемые вопросы: регуляция поведения, усвоение материала, взаимодействие в коллективе.	Консультация
Ежегодно (сентябрь)	Наглядно-информационная	Презентация творческих объединений	Выступление на родительском собрании.
Ежегодно (по плану мероприятий)	Досуговая	Участие в досуговых мероприятиях	Совместные мероприятия: вечера отдыха, игровые программы, флешмобы
Ежегодно (по плану мероприятий)	Досуговая	Видео и фото съёмка мероприятий	Пополнение и обновление наглядно-информационного материала(фото архива)
Ежегодно (по плану мероприятий)	Физкультурно-оздоровительная	Участие в мероприятиях спортивной направленности	«Осенний кросс», однодневный выход на природу
Ежегодно (по плану мероприятий)	Досуговая	День открытых дверей	Интерактивная программа «Школа-территория успеха»
Ежегодно (по плану мероприятий)	Досуговая	Выездные мероприятия	Сопровождение, обеспечение транспортом
Ежегодно (по плану мероприятий)	Досуговая	Открытое занятие, творческий отчёт	Практический показ достижений кружковцев

Приложени3

План воспитательной работы танцевального кружка.

№	Мероприятия	Сроки:
1.	Дни открытых дверей ***День единых действий РДШ*** День знаний	Сентябрь (1-я неделя)
2.	Осенний кросс Всемирный день памяти жертв дорожно-транспортных происшествий (Флешмоб со световозвращателями)	Сентябрь (2-я неделя)
3.	День именинника (досуговое мероприятие «Поздравительная открытка»)	Октябрь, январь, май
4.	***День единых действий РДШ*** Концерт ко Дню учителя День толерантности. Социальная акция «Здравствуйте!»	Ноябрь
5.	Выездное мероприятие в школу-интернат, в дом престарелых и инвалидов, «Разные- равные»	Декабрь
6.	Выездное мероприятие на большой благотворительный концерт «Пусть миром правит доброта» «Стартинейджер»	Декабрь
7.	Викторина «О танце»	Январь
8.	«А, ну-ка, мальчики!»	Февраль
8.	Весенний бал	Март
8.	Подготовка концертных костюмов, подготовка творческих работ ко Дню Победы	Апрель
9.	«Подарок ветерану»; Отчетный концерт для родителей	Май
10.	Работа в каникулы (чаепитие, выход на лыжную базу, экскурсии, концерты), проведение досуга (конкурсы, викторины,) подготовка альбома танцевальных групп (родительское собрание)	Осенние (ноябрь), зимние (январь), весенние (март), летние (июнь, июль, август).