

Управление образования города Калуги

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №45  
имени Маршала Советского Союза Г.К. Жукова» г. Калуги

ПРИНЯТА

педагогическим советом

протокол № 1 от «30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора

№ 280 от «30» августа 2022 г.

Директор

А.М. Ковалев



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Чирлидинг»**

Возраст обучающихся 12-14 лет

Срок реализации программы 1 год

Уровень сложности средний

Автор-составитель программы:

Крисаненкова Екавтерина Игоревна,

учитель физкультуры

Калуга, 2022год

## Паспорт программ

Полное название программы	«Чирлидинг»
Автор-составитель программы, должность	Крисаненкова Екатерина Игоревна, учитель физкультуры
Адрес реализации программы	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №45 им. Маршала Советского Союза Г.К. Жукова» Города Калуги г. Калуга, ул. Николо-Козинская , д. 68 тел.
Вид программы	По степени авторства - одифицированная программа По форме организации – комплексная По уровню освоения - базовый
Направленность	Физкультурно-спортивная
Вид деятельности	секция
Срок реализации	68 часов
Возраст детей	От 12 до 14 лет
Форма реализации программы	мелкогрупповая
Форма организации	секция
Название объединения	«чирлидинг»
Педагоги реализующие программу	Крисаненкова Екатерина Игоревна

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

Актуальность одной из главных задач современной школы является создание необходимых условий для формирования здоровой, творческой, разносторонне развитой 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. Воспитание здорового образа жизни является неотъемлемой частью всестороннего развития личности обучающегося и формирования интереса к овладению ценностями физической культуры, потребности двигательной активности. Для достижения нового, современного качества общего образования отмечается необходимость оптимизации учебной, психологической и физической нагрузки обучающихся и создания в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления их здоровья, в том числе за счет внедрения программ внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению. Реализуется для учащихся МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №45 им.Маршала Советского Союза» г.Калуги **Направленность программы** физкультурно-спортивная.

**Адресат программы.** 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 детей 12-14 лет.

**Язык реализации программы:** (официальный язык Российской Федерации – русский)

#### **Перечень нормативных документов:**

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 год. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4.07.2014 г. «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству,

содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении

порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным

общеобразовательным программам»;

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р

«Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»

7. Подпрограмма «Дополнительное образование» государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области». Утверждена постановлением Правительства Калужской области от 29 января 2019 года № 38 «Об утверждении государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области».

**Вид программы** по степени авторства – модифицированная.

Черлидинг – инновационная форма в системе внеурочной воспитательной работы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, с пользой для развития личности ребенка, удовлетворения его потребностей. Черлидинг – это современный и массовый вид спорта, который соответствует направлению политики Министерства спорта России и пожеланием президента России. Кроме этого, черлидинг пользуется большой популярностью среди детей и подростков, доступен всем обучающимся не имеющим противопоказаний к занятиям спортом, всем уровням физической подготовленности. Черлидинг содействует воспитанию волевых и нравственных качеств личности, способствует развитию лидерских качеств и чувств коллективизма. Черлидинг – это украшение всех физкультурных и культурно-массовых праздников, неотъемлемый компонент проведения Спартакиад. Образовательный процесс выстраивается в постоянном взаимодействии с семьями черлидеров не только на родительских собраниях, но и в контроле за санитарно-гигиеническими навыками, развитии волевой сферы, эмоциональной поддержкой обучающихся на показательных выступлениях и соревнованиях. Поэтому черлидинг является перспективным направлением, до настоящего времени практически не используемым в образовательной практике. Программа внеурочной деятельности «Черлидинг» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения и соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования.

## **Актуальность, новизна программы**

**Актуальность программы** в том, что она создает условия для продвижения обучающихся к образцам физического совершенства. Позволяет им приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу, формировать этические установки, создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества. Занятия черлидингом развивают физические способности, а так же смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, взаимоуважение, взаимовыручку, ответственность, умение работать в команде, т.е. коммуникативную, социальную и нравственную компетенции обучающихся. Дети приобретают хорошую физическую форму, укрепляют здоровье, развивают грацию, пластику, формируют правильную осанку и походку. У подростков развивается координация движений, суставная подвижность, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Воспитывается музыкальность и чувство ритма, чувство красоты. Происходит развитие паралингвистической системы (качество голоса, его диапазон, тональность), экстралингвистической системы (около речевые приемы), оптико-кинестической системы (знаки, мимика, пантомимика, жесты: иллюстраторы, регуляторы, эмблемы, адаптаторы, афоректоры).

В спортивно-досуговой деятельности обучающихся устанавливается гармоничная связь между обучением и здоровьем, развиваются физические качества личности, происходит снятие напряжения, накопившегося утомления.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в ее ориентации на определенный возраст, физическую подготовленность и пол обучающихся. Обучение выстраивается на принципах доступности, «Не навреди!», биологической целесообразности, интеграции, индивидуализации, возрастных изменений в организме, его биоритмической структуры, красоты и эстетической целесообразности, гармонизации всей системы ценностных ориентаций подростков. Программа разработана с учетом корректировки в современных условиях теоретических концепций и практики функционирования черлидинга как вида спорта.

**Новизна программы.** Черлидинг как новый вид спорта был утвержден в России приказом министра спорта В. Фетисовым 12 февраля 2007 г., поэтому образовательные программы только начинают появляться. Черлидинг в России пользуется большой популярностью у детей и подростков. Материалы для тренировочного процесса постепенно нарабатывались федерацией «Черлидерс – группы поддержки спортивных команд», созданной в 1999 г. Сложность заключается в том, что программы «ЧИР», «ДАНС» имеют элементы из акробатики, хореографии, гимнастики, ритмики, музыкальной грамоты и др. В них используется собственные наработки по ОФП и СФП.

Программа предусматривает освоение детьми теории и истории черлидинга. Освоение программы дополняет и расширяет школьные программы по биологии, химии, физике, ОБЖ, психологии и, конечно, физкультуре.

Расширяются основы научных знаний о целостности организма человека, общих и наиболее важных закономерностях функционирования организма в различные возрастные периоды жизнедеятельности. Данная программа позволяет обучающимся комплексно и целенаправленно применять гигиенические факторы и естественные силы природы в оздоровительных целях при занятиях черлидингом. Особое значение в программе имеет художественное движение ведь музыка – уникальная, совершенная «информационная система» (Н. Бекетова), хранящая звучащий образ мира. Мультикультурность программы, в частности, раскрывается через синтез физкультурных двигательных действий с хореографическими (с освоением французских названий танцевальных движений. Например, пируэт – круговой поворот тела на носке в танцах.

### **Особенности реализации образовательного процесса**

Объём программы 68 учебных часов.

Сроки программы, режим занятий:

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала обучения по программе</b>	<b>Дата окончания обучения по программе</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
<b>1 год</b>	01.09.2022г	25.05.2023 г.	34	68	2 раз в неделю по 1 учебному часу

Форма обучения очная.

Форма организации групповая.

**Формы проведения занятий:** комбинированные - теоретические, практические.

### **Методы обучения**

- Словесный;
- Наглядный;
- Практический.

**Состав группы, особенности набора** постоянный, одновозрастные группы

### **1.2 Цели и задачи дополнительной программы программы**

Целью программы для обучающихся 12-14 лет по чирлидингу является - формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств черлидинга для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха. Программа направлена на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом,

целостном развитии физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

**Достижение цели возможно через решение следующих задач:**

**Развивающие:**

- развитие координационных, ориентационно-пространственных, временных, ритмических способностей;
- 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;
- воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами;

**Обучающие:**

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности,
- воспитание положительных качеств личности, эстетическому и нравственному воспитанию, воспитание качеств взаимодействия и сотрудничества;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом;
- формирование представления о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;
- обучение приемам релаксации и самодиагностики;
- воспитание личности обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

### 1.3 Содержание программы

#### Учебно-тематический план

№	Разделы и темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Техника	1	1	0

	безопасности			
2.	Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи.	2		
2.1.	Теория. Оказание первой помощи	1	1	
2.2	Практика. Оказание первой помощи	1		1
3.	Общая физическая подготовка	10	0	10
3.1	Упражнения подготовительного характера			1
3.2	Упражнения подготовительного характера			1
3.3	Упражнения подготовительного характера			1
3.4	Развитие двигательных качеств			1
3.5	Развитие двигательных качеств			1
3.6	Развитие двигательных качеств			1
3.7	Развитие двигательных качеств			1
3.8	Упражнения специально подготовительного характера			1
3.9	Развитие двигательных качеств			1
3.10	Развитие двигательных качеств			1
4.	Гимнастика	4	0	4
4.1	Гимнастика спортивная			1
4.2	Гимнастика спортивная			1
4.3	Гимнастика художественная			1
4.4	Гимнастика художественная			1
5	Акробатика	4	0	4



5.1	Спортивная акробатика			1
5.2	Спортивная акробатика			1
5.3	Спортивная акробатика			1
5.4	Спортивная акробатика			1
6.	Пирамиды	5	1	4
6.1	Теория построения пирамид		1	
6.2	Практика построения пирамид			1
6.3	Практика построения пирамид			1
6.4	Практика построения пирамид			1
6.5	Практика построения пирамид			1
7.	Парная акробатика	4	0	4
7.1	Парная акробатика			1
7.2	Парная акробатика			1
7.3	Парная акробатика			1
7.4	Парная акробатика			1
8.	Чир- прыжки	5	1	4
8.1	Чир- прыжки теория		1	
8.2	Чир- прыжки практика			1
8.3	Чир- прыжки практика			1
8.4	Чир- прыжки практика			1
8.5	Чир- прыжки практика			1
9.	Хореография	5	0	5
9.1	Хореография			1
9.2	Хореография			1
9.3	Хореография			1
9.4	Хореография			1
9.5	Хореография			1
10.	Чиры и Чанты	6	1	5
10.1	Чиры и Чанты теория		1	
10.2	Чиры и Чанты практика			1
10.3	Чиры и Чанты практика			1
10.4	Чиры и Чанты практика			1
10.5	Чиры и Чанты практика			1
10.6	Чиры и Чанты практика			1
11.	Станты	4	1	3
11.1	Станты теория			
11.2	Станты практика			

11.3	Станты практика			
11.4	Станты практика			
12.	Разучивание танцевальных связок	6	0	6
12.1	Разучивание танцевальных связок			1
12.2	Разучивание танцевальных связок			1
12.3	Разучивание танцевальных связок			1
13.4	Разучивание танцевальных связок			1
12.5	Разучивание танцевальных связок			1
12.6	Разучивание танцевальных связок			1
13.	Постановка программ	6	0	6
13.1	Постановка программ			1
13.2	Постановка программ			1
13.3	Постановка программ			1
13.4	Постановка программ			1
13.5	Постановка программ			1
13.6	Постановка программ			1
14	Работа с помпонами	4	0	4
14.1	Работа с помпонами			
14.5	Работа с помпонами			
14.6	Работа с помпонами			
14.7	Работа с помпонами			
15	Тестирование	2	0	2
15.1	Тестирование			
15.2	Тестирование			
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>7</b>	<b>61</b>

## 1. Введение

Знакомство с дисциплиной, с правилами поведения в спортивном зале и формой одежды. Техника безопасности на уроках. Знакомство с правилами черлилинга.

## 2. Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи.

Способы оказания первой медицинской помощи при травмах на уроках акробатики. Техника безопасности на занятиях

### **3. Общая физическая подготовка (ОФП)**

Огромное значение на занятиях спортом играет ОФП. Это основа. На которой строятся занятия. В этой программе ей отводится большое кол-во часов, т.к. чаще на занятия приходят дети и подростки абсолютно не подготовленные.

### **4. Стретчинг**

Комплекс упражнений на растяжку и гибкость. Помогает улучшить работу и эластичность связок, мышц, увеличить подвижность суставов.

### **5. Акробатика**

Акробатика в черлидинге – это любые акробатические элементы (кувырок, колесо, рондат и т. д.), выполняемые на полу (соревновательной поверхности).

Акробатика используется в качестве визуального эффекта для повышения зрелищности черлидинговой программы. Элементы акробатики могут выполняться не всем составом команды, а несколькими наиболее подготовленными спортсменами.

### **6. Парная Акробатика**

Работа с партнером. Способы страховки. Техника безопасности в работе парой

### **7. Базовые движения**

Положение кистей. Кисть должна быть продолжением руки и «не заламываться» во время выполнения и смены движений. Есть 4 базовых положения кистей: кулак (четыре пальца сжаты в кулак, а большой палец прижат поверх них, кулак и запястье находятся на одной линии), клинок (пальцы вытянуты, большой палец прижат, ладонь плоская), клэп-хлопок (ладони соединяются плашмя), класп-хлопок (одна ладонь захватывает другую). Базовые движения могут быть выполнены с любым из двух положений кисти: кулак или клинок, положение кистей для всей команды определяет тренер.

### **8. Чир прыжки**

Быстрое, резкое перемещение тела вверх отталкиванием ног от точки опоры с выполнением вида прыжка в воздухе и последующим приземлением на две ноги.

## **9. Чиры и чанты**

Чир – речевка, передающая информацию (о команде черлидеров, о теме мероприятия, о происходящих событиях и т.п.), направлена на достижение голосового контакта со зрителями.

Чант – короткая фраза, повторяющаяся, по крайней мере 3 раза, с целью привлечения зрителей к участию в программе.

Выполняются без музыкального сопровождения. Включение базовых движений в чиры обязательно. Оба вида кричалок должны быть четкими и иметь хорошо различимое звучание независимо от языка, на котором произносятся. Приветствуется выполнение чиров и чантов на русском языке. В случае использования в программе чиров и чантов на иностранном языке текст должен быть предоставлен судейской бригаде непосредственно перед официальным просмотром (текст должен быть написан разборчиво, должны быть указаны название команды, номинация, возрастная категория, фамилия, имя тренера) (см.

Чиры и чанты должны выражать настрой, силу и энергию команды.

## **10. Станты**

Разучивание техники построения стантов. Техника безопасности. подъем одного или более флайера, максимально на два уровня. Выполняются минимально двумя, максимально пятью участниками команды. В составе программы могут использоваться станты различной конфигурации в соответствии с правилами.

## **11. Разучивание танцевальных связок (Чир данс)**

Разбор и разучивание танцевальных блоков программы для соревнований Чир-данс – короткий хореографический блок.

Строится на основе базовых движений черлидинга, должен включать в себя разнообразные движения, быть энергичным. Выполняется всей командой минимум на 8 счетов.

## **12. Пируэты**

Пируэт – вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360 градусов.

Пируэт двойной - вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 720 градусов без опускания опорной ноги на пятку.

### 13. Шпагаты

Шпагат — положение тела, при котором ноги находятся на одной линии, разведенные в противоположных направлениях.

### 14. Махи

Мах — резкое движение ногой вперед, назад, в сторону или круговое движение ногой (мах веер).

При выполнении махов колено должно быть «натянуто». Технически правильное выполнение махов — быстрым резким движением от бедра. Махи выполняются синхронно с максимальной амплитудой.

### 15. Постановка программы

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

#### 1.4 Планируемые результаты

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

#### **Метапредметные:**

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

#### **Личностные:**

- развитие таланта;
- проявление инициативы в выполнении творческого задания;
- формирование позитивного отношения к творческому процессу, приобретение потребности в самореализации и саморазвитии.

#### **Способы определения результативности усвоения программы:**

- участие в праздниках, концертах, фестивалях, конкурсах;
- подготовка детьми тематических вечеров для учащихся;
- участие в уроках самоуправления

#### **Результаты можно перечислить конкретно по пунктам:**

- Занятия черлидингом развивают у учащихся общий культурный уровень
- Формируют культуру здорового образа жизни
- Вырабатывают координацию, силу
- Развивают память
- Развивают и укрепляют тело
- Вырабатывают режим дня и тренировок
- Развивают эмоциональность
- Расширяют знания о строении своего тела
- Вырабатывается артистичность

Нужно отметить, что дети-спортсмены здоровее, эмоциональнее, свободнее сверстников, не занимающихся музыкой. А также они лучше учатся, более раскрепощенные, уверенные и артистичные.

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

*Форма отслеживания результатов* усвоения дополнительной образовательной программы предполагает:

- индивидуальное наблюдение — при выполнении практических приемов обучающимися;
- тестирование — при проверке терминологии и определении степени усвоения теоретического материала.

## Раздел 2. Комплекс организационно - педагогических условий

### 2.1 Календарный учебный график

№ учебной недели дата	Дата	Тема	Часы
1	01.09.2022	Вводное занятие. Техника безопасности	1
	06.09.2022	Теория. Оказание первой помощи	1
2	08.09.2022	Практика. Оказание первой помощи	1
	13.09.2022	Упражнения подготовительного характера	1
3	15.09.2022	Упражнения подготовительного характера	1
	20.09.2022	Упражнения подготовительного характера	1
4	22.09.2022	Развитие двигательных качеств	1
	27.09.2022	Развитие двигательных качеств	1
5	29.09.2022	Развитие двигательных качеств	1
	04.10.2022	Развитие двигательных качеств	1
6	06.10.2022	Упражнения специально подготовительного характера	1
	11.10.2022	Развитие двигательных качеств	1
7	13.10.2022	Развитие двигательных качеств	1
	18.10.2022	Гимнастика спортивная	1
8	20.10.2022	Гимнастика спортивная	1
	25.10.2022	Гимнастика художественная	1
9	27.10.2022	Гимнастика художественная	1

	01.11.2022	Спортивная акробатика	1
10	15.11.2022	Спортивная акробатика	1
	17.11.2022	Спортивная акробатика	1
11	22.11.2022	Спортивная акробатика	1
	24.11.2022	Теория построения пирамид	1
12	29.11.2022	Практика построения пирамид	1
	01.12.2022	Практика построения пирамид	1
13	06.12.2022	Практика построения пирамид	1
	08.12.2022	Практика построения пирамид	1
14	13.12.2022	Парная акробатика	1
	15.12.2022	Парная акробатика	1
15	20.12.2022	Парная акробатика	1
	22.12.2022	Парная акробатика	1
16	17.01.2023	Чир- прыжки теория	1
	19.01.2023	Чир- прыжки практика	1
17	24.01.2023	Чир- прыжки практика	1
	26.01.2023	Чир- прыжки практика	1
18	31.01.2023	Чир- прыжки практика	1
	02.02.2023	Хореография	1
19	07.02.2023	Хореография	1
	09.02.2023	Хореография	1
20	14.02.2023	Хореография	1
	16.02.2023	Хореография	1
21	21.02.2023	Чиры и Чанты теория	1
	28.02.2023	Чиры и Чанты практика	1
22	02.03.2023	Чиры и Чанты практика	1
	07.03.2023	Чиры и Чанты практика	1
23	09.03.2023	Чиры и Чанты практика	1
	14.03.2023	Чиры и Чанты практика	1
24	16.03.2023	Станты теория	1
	21.03.2023	Станты практика	1
25	04.04.2023	Станты практика	1
	06.04.2023	Станты практика	1
26	11.04.2023	Разучивание танцевальных связок	1
	13.04.2023	Разучивание танцевальных связок	1
27	18.04.2023	Разучивание танцевальных связок	1
	20.04.2023	Разучивание танцевальных связок	1
28	25.04.2023	Разучивание танцевальных связок	1
	27.04.2023	Разучивание танцевальных связок	1

29	02.05.2023	Постановка программ	1
	04.05.2023	Постановка программ	1
30	11.05.2023	Постановка программ	1
	16.05.2023	Постановка программ	1
31	18.05.2023	Постановка программ	1
	23.05.2023	Постановка программ	1
32		Работа с помпонами	1
		Работа с помпонами	1
33		Работа с помпонами	1
		Работа с помпонами	1
34		Тестирование	1
		Тестирование	1
		Итого:	<b>68</b>

## **2.2. Условия реализации программы**

Для успешной реализации программы при обучении будут использованы следующие технологии:

- Личностно-ориентированные технологии
- Здорово-сберегающие - использование физических упражнений, зарядки для дыхания;
- Игровые технологии;
- Информационные технологии – диски с заданиями

## **2.3 Условия набора и формирования групп:**

для обучения по программе принимаются дети в возрасте 12-14 лет независимо от уровня подготовленности на основании заявления родителей (законных представителей) ребенка.

**Количество детей в группе** до 15 человек.

**Объем программы** – 68 учебных часа.

**Формы и режим занятий:** занятия проводятся 2 раз в неделю по 1 учебному часу. Занятия проводятся в групповой форме.

## **2.4 Материально-техническое обеспечение программы**

- Музыкальный центр, музыкальные диски
- Секундомер
- ноутбук (просмотр учебного материала и оценка работы)
- гимнастические скамьи
- «шведские» стенки
- гимнастические маты



- скакалки
- мостик гимнастический

## **2.5 Формы аттестации (контроля)**

1. Индивидуальное тестирование;
2. Выступление учащихся на открытых занятиях, на тематических мероприятиях;
3. Участие в соревнованиях ;

## **2.6 Оценочные материалы**

- входной контроль. Диагностика уровня подготовленности – тестирование индивидуальное

- текущий контроль проводится на каждом занятии в форме наблюдения и контроля, анализа уровня включенности учащихся в процесс;

- промежуточный контроль проводится 2 раза в год по полугодиям по итогам участия в конкурсных и концертных мероприятиях и открытых занятиях;

- итоговая диагностика и контроль. Анализ участия учащихся в отчётном концерте учреждения, соревнованиях и фестивалях

## **2.7 Методическое обеспечение**

Для успешной реализации программы при обучении будут использованы следующие технологии:

- Личностно-ориентированные технологии
- Здорово-сберегающие - использование физических упражнений, зарядки для дыхания;
- Игровые технологии;
- Информационные технологии – диски с заданиями.

### **Список литературы для обучающихся:**

- 1 Баршай В.М. Активные игры для детей – Ростов-на-Дону 2001.
- 2 Бирюков Массаж и самомассаж - Ростов-на-Дону 1999.
- 3 Ермолин С.Н., Сиднева Л.В. Питание и контроль массы тела при занятиях аэробикой, М., 1999.
- 4 Зуев Е.И Волшебная сила растяжки – М., 1993.
- 5 Кенеман А.Е. Осокина Т. И. Детские народные подвижные игры – М., 1995.

- 6 Коркин В.П. Акробатика – М., 1990.
- 7 Поддер Т. Массаж – Харьков, Белгород 2007.
- 8 Федерация Аэробики России Аэробика со скакалкой – М., 1999.
- 9 Федерация Аэробики России Правила соревнований по фитнес-аэробике- М., 2007.
- 10 Федерация Аэробики России Фитнес для детей и подростков – М., 1997.
- 11 Хрестоматия. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов - Санкт-Петербург, 2002

### **Список литературы для родителей:**

- 1 Богоявленская Д. Б., Шадриков В. Д., Брушлинский А. В. и др. Рабочая концепция одаренности. — М., 1998.
- 2 Волохов А.В. Искры добрых дел: Научно-методическое пособие /А.В.Волохов – М. - В.: Научно-практический центр Международного союза детских общественных объединений «Союз пионерских организаций-федерация детских организаций» СПО- ФДО, 2012
- 3 Гершунский Б. С. Философия образования для XXI века. — М., 1998.
- 4 Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком: Как? — М., 1995
- 5 Загвязинский В. И. Теория обучения. Современная интерпретация. — М., 2006
- 6 Загвязинский В.И. и др. Основы социальной педагогики.-М., 2002. С.77
- 7 Кон И. С. Ребенок и общество. — М., 1988
- 8 Корчак Я. Как любить ребенка: Книга о воспитании: пер. с польск. — М., 1990.
- 9 Шмаков С.А. Игры учащихся — феномен культуры. — М., 1994
- 10 Ямбург Е.А. Школа для всех: адаптивная модель. — М., 1996.

### **Список литературы для педагогов:**

- 1 Зайцева Г.А., Шимонин А.И., Крамина С.В. , Пономарёва Е.Ю., Смирнова Л.А., Цвиловский К. В. , Штода М.Л. Фитнес-Аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей. - М., 2009.
- 2 Ильин Е.П. Психология воли - Санкт-Петербург, 2000
- 3 Корх Н.А. Учебное пособие по оздоровительной аэробике:"Аэробика от А до Я" – М.,1997.
- 4 Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т. I «Теория и методика» и Т. II «Частные методики.» – М: Федерация Аэробики России, 2002.

- 5 Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Фитнес-аэробика (Методическое пособие) – М., 2003.
- 6 Лях В.И. Физическая культура. Предметная линия учебников. Рабочие программы. 1-4 классы, 5-9 классы – М., 2012.
- 7 Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль 10-11 классы. – М., 2012.
- 8 Лях В.И., Зданевич А. А. Рабочие программы. Физкультура 1-11 классы – Волгоград 2011.
- 9 Немов Р.С. Психология. Книга 2/ Психология образования – М.,1998
- 10 Никитин В.Н. Психология телесного сознания – М., 1999.
- 11 Попов А.Л. Спортивная психология. // Учебное пособие для физкультурных вузов. – М., 1999.
- 12 Программы общеобразовательных учреждений Физическая культура (начальные классы)- М., 2006.
- 13 Сидоров А.А., Прохорова М.В., Синюхин Б.Д. Педагогика. // Учебник для высших учебных заведений физической культуры. – М., 2000.
- 14 Слуцкер О.С. ,Полухина Т.Г., Козырев В.С., Андреева С.В., Морозова О.Л., Лёвкин А.А. Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики. – М., 2011
- 15 Хрестоматия ./ Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. – Санкт-Петербург, 2002.
- 16 Чичикин В.Т. Игнатъев П.В. Физическая культура в 1-4 классах общеобразовательного учреждения – Н.Н., 2006
- 17 Янсон Ю.А. Физическая культура в школе – Ростов-на Дону, 2009.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

- 1)Житько,А.Н. Черлидинг – неотъемлемый атрибут повышения зрелищности на соревнованиях и истоки его зарождения/А.Н.Житько // Мир спорта. 2008. - №11. –С. 36-38.
- 2)Петров,П.К. Методика преподавания гимнастики в школе/П.К.Петров. - Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. — 448 с.
- 3) Янович,Ю.А., Корнелюк,Т.В., Дюмин,И.М. Организация учебно-тренировочного процесса по черлидингу. Особенности техники выполнения основных акробатических упражнений ЧЕР-программы

команд поддержки и методики их обучения/Ю.А.Янович, Т.В.Корнелюк, И.М.Дюмин – Мн.:ГУ «РУМЦ ФВН»,2008. – 60с

4) Новикова,В. Черлидинг - чудище огромно, стозевно и ... красиво /В.Новикова. - Мир профессионального спорта. - 2006. - № 4. - С. 58-61.

5) Сливка,Е. Поддержка от девочек с помпончиками /Е.Сливка. - М.: Спортивная жизнь России. - 2001. - № 6.-С. 20-21.

---

6) «Федерация черлидерс - группы поддержки спортивных команд». Основные правила и положения.

**ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ,  
ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ для реализации программы**

1. Сайт министерства спорт РФ [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Сайт федерации чирлидинга России <http://www.cheerleading.ru>.