

Управление образования администрации ЗАТО г. Радужный  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования Центр внешкольной работы «Лад»  
ЗАТО г. Радужный Владимирской области

Принята на заседании  
Экспертного совета  
МБОУ ДО ЦВР «Лад»  
протокол №1 07.05.2024 г.

Утверждаю:  
Директор МБОУ ДО ЦВР  
Е.Ю.Лобанова  
"\_\_07" \_\_\_\_05\_\_\_\_2024 г  
Приказ № 70

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

возраст обучающихся: 7-15 лет

срок реализации: 1 год (72 ч.), ознакомительный уровень

разработчик:  
Феофанова Ольга Юрьевна  
педагог дополнительного образования  
первой квалификационной категории

г.Радужный 2024

## Содержание

### **Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

<b>1.1</b> Пояснительная записка .....	2
<b>1.2</b> Цель и задачи программы.....	5
<b>1.3</b> Содержание программы.....	6
<b>1.4</b> Планируемые результаты.....	8

### **Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

<b>2.1. Календарный учебный график.....</b>	<b>9</b>
2.2.2.Условия реализации программы.....	15
2.2.3.Материально-техническое обеспечение.....	15
2.2.4 Информационное обеспечение.....	15
2.2.5 Кадровое обеспечение.....	16
<b>2.3</b> Формы аттестации.....	<b>16</b>
<b>2.4</b> Оценочные материалы.....	<b>16</b>
<b>2.5</b> Методические материалы.....	<b>16</b>
<b>2.6</b> Список литературы.....	<b>21</b>

### **Приложения.....23**

№ 1. «Здоровье сберегающие технологии на занятиях спортивным танцем «Черлидинг»

№2 Сводная таблица диагностических исследований

№3 Примерные «Кричалки»

## **Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1 Пояснительная записка.**

#### **1.1.1. Направленность (профиль) программы**

**Направленность.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Черлидинг» имеет физкультурно-спортивную направленность, ознакомительный уровень. Содержание и условия реализации программы соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся.

#### **1.1.2 Программа основывается на нормативных документах:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (в редакции с учетом изменений, закрепленных Федеральным законом от 02.12.2019 № 403-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" и отдельные законодательные акты Российской Федерации");
2. Концепция развития дополнительного образования (Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р);
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный N 61573), действующие до 1 января 2027 года;
5. Профессиональный стандарт "Педагог дополнительного образования детей и взрослых", утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17 декабря 2021 г., регистрационный N 66403), действующим до 1 сентября 2028 года;
6. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
7. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 года № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Федеральный закон от 14 июля 2022 года № 261-ФЗ «О российском движении детей и молодежи».

В рамках реализации программы предусматривается материально-техническое обеспечение, достаточное для соблюдения условий реализации и заявленных результатов.

**1.1.3. Актуальность и своевременность программы «Черлидинг»** состоит в том, что дети получают всестороннее физическое развитие, заняты в свободное время, имеют возможность участвовать в соревнованиях в качестве групп поддержки.

**1.1.4. Новизна программы - черлидинг** - в системе сохранения и укрепления здоровья обучающихся, удовлетворения потребностей в активном образе жизни. Черлидинг тесно перекликается со многими видами спорта (спортивная и художественная гимнастика, аэробика, акробатика, хореография) поэтому обеспечивает всестороннее развитие обучающихся. Этот вид спорта имеет свою специфику и направленность. Таких как: построение «стантов» и «пирамид», использование «возгласов» и «скандирований», выполнение прыжков, оригинальность в составлении программ выступлений, использование специфической атрибутики, что делает его привлекательным и интересным для современного поколения.

Воспитание подрастающего поколения через «черлидинг» влечет за собой:

- ✓ преодоление застенчивости и низкой самооценки, формирование правильной самооценки и достижение эмоциональной зрелости
- ✓ учит много работать для достижения поставленной цели
- ✓ осознать ответственность за свое здоровье в течение всей жизни.
- ✓ работа в команде развивает сплоченность и преданность общим идеям и целям. Сплоченная команда является необходимым условием для развития личности.
- ✓ развивается креативность мышления, каждый член команды участвует в постановке номера, придумывании пирамид.
- ✓ развитие личной ответственности
- ✓ уважение к социальным нормам и требованиям
- ✓ дисциплинированность, собранность, надежность
- ✓ развитие физических умений, поддержание формы, развитие привычки здорового образа жизни
- ✓ правильное распределение времени.

**1.1.5 Отличительные особенности :** Черлидинг - относится к сложно-координационным видам спорта, для двигательной деятельности которых

характерны чрезвычайно высокие требования к технике движений и качеству ловкости. В постановках используются движения не только аэробики, акробатики, но и балета, пантомимы, боевых искусств, мюзикла. Этот вид спорта органично сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта.

**1.1.6 Педагогическая целесообразность** программы состоит в том, что она направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений), воспитание морально-волевых и духовных качеств средствами вида спорта «черлидинг». Средства обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать быстрейшему приобретению детьми хорошей физической подготовки, раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся.

**1.1.7. Адрес программы:** для обучающихся 7- 15 лет.

Дети этого возраста активны и дружелюбны. Им нравится быть вместе и участвовать в групповой деятельности и в играх. Это дает каждому ребенку чувство уверенности в себе, так как его личные неудачи и недостатки навыков не так заметны на общем фоне. Любят приключения, физические упражнения, игры. Этот возраст считается идеальным для обучения.

**1.1.8 .Объем и срок освоения программы:** Программа рассчитана на один год, 9 месяцев, выстроена с возрастающей степенью усложнения и учетом индивидуальных особенностей учащихся, на 72 час в год.

**1.1.9. Формы обучения: очная**

-словесные - беседы

-наглядные - видеоматериалы

-практические - танцевальные комбинации с использованием предметов, сочетание движений с произнесением различных возгласов и речевок.

**1.1.10. Особенности организации образовательного процесса:**

Обучающиеся сформированы в группы одного или близкого возраста, являются основным и постоянным составом объединения.

Рекомендуемый состав группы первого уровня обучения - 10 -12 человек.

Черлидинг сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта. Этот вид спорта, как и сам термин - синоним успеха, красоты и здоровья.

В этом спорте существует две основные номинации: Чир и Данс. Обязательными элементами Чир – программы являются прыжки, станты-поддержки, пирамиды, акробатические элементы, кричалки, чир-дансы. В

программе разрешено использование средств агитации: плакаты, мегафоны, флаги, знамена, помпоны.

Программа Данс хорошо вписывается в любое шоу, выполняется как на спортивных площадках, так и на паркете. В программе обязательно используются помпоны. Программа Данс строится на принципе сочетания разнообразных стилей. Обязательные элементы Данс – программы: пируэты, шпагаты, прыжки и махи.

Программа предполагает упор по программе Данс.

### ***1.1.11 Режим, периодичность и продолжительность занятий.***

Продолжительность занятий: 1 раза в неделю два часа по 2 учебных часа (80, 100 мин.) с обязательным проведением 10-ти минутной динамической паузы, что составляет 72 часа в год и соответствует действующим нормам СанПиН. 2.4.4.3172-14.

Группы комплектуются с учетом общефизической и спортивной подготовленности школьников. Принимаются дети по результатам осмотра медицинскими работниками (медицинская справка). Возможен набор в группы в течение года. Форма занятий - групповая

## **1.2 Цель и задачи программы**

### **Цель:**

Развитие творческих и спортивных способностей ребёнка посредством занятий Черлидингом.

### **Задачи:**

#### Личностные:

- воспитание культуры движений, их красоты и выразительности;
- укрепление здоровья и закаливания организма;
- привитие уверенности в себе, в своей успешности и красоте;
- расширение кругозора учащихся;
- привлечение трудных подростков.

#### Предметные:

- получение первичных танцевальных навыков путем изучения элементов различных танцевальных направлений;
- изучение простейших элементов акробатики, а также элементов техники владения предметами;
- изучение основных танцевальных композиций.

### Метапредметные:

- развитие всесторонней физической подготовки с развитием ловкости, прыгучести, гибкости, пластичности, артистизма, координации движений;
- выработка правильной осанки и выразительного двигательного навыка;
- развитие музыкальности, чувства ритма, эстетического вкуса;
- развитие умения синхронно выполнять разнообразные движения под музыку, сочетая их с произнесением различных «кричалок».

### **1.3.Содержание программы**

#### **Учебно - тематический план**

#### **ознакомительного уровня**

№	Содержание	Теория час	Практика час	Всего час	Форма контроля
1	Набор групп	2	-	2	Собеседование
2	Вводные занятия. Инструктаж по охране труда	1	1	2	Выполнение тестов, игровые
3	Знакомство с профессией тренера	1	1	2	Беседы, игровые
4	Разминка	2	6	8	Оценка показа ОРУ
5	ОФП	5	15	20	Практическая работа
6	СФП	5	15	20	Практическая работа
7	Растяжка. Станты.	5	10	15	Практическая работа
8	Итоговое занятие	1	2	3	Открытое занятие, выступление
9	Всего	22	50	72	

### **Содержание программы**

#### **1. Набор группы:**

#### **Практика:**

- Собеседование с детьми, родителями, тестирование.

## **2. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда**

### **Теория:**

- Объяснение целей и задач первого года обучения
- Соблюдение правил охраны труда на занятиях по черлидингу.
- Терминология черлидинга
- Алгоритм выполнения упражнений

### **Практика:**

- Игры
- Танцевальные зарисовки «Зримая песня»

## **3. Знакомство с профессией тренера: беседы, показ видеороликов, игровые**

## **4. Разминка**

### **Теория:**

- техника выполнения различных упражнений на гибкость, координацию движений, на формирование осанки, танцевальных и акробатических элементов

### **Практика:**

- Упражнения на развитие гибкости:

Наклоны вперед, назад, вправо, влево, выпады, полушпагаты, высокие взмахи поочередно правой и левой ногой, комплексы ОРУ с предметами и без предметов, индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.

- Упражнения на развитие ловкости и координации:

Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки, перелезания, равновесие, передвижение на носках, с поворотами и подскоками.

- Упражнение на формирование осанки:

Ходьба с заданной осанкой, под музыкальное сопровождение, танцевальные движения.

## **5. ОФП**

### **Теория:**

- техника выполнения упражнений на развитие физических качеств

### **Практика:**



- отжимания в упоре лежа, подтягивание в положении лежа, поднятие туловища, приседания на двух и на одной ноге, различные виды прыжков, лазание по канату, беговые упражнения.

## **6. СФП**

### **Теория:**

- техника выполнения специальных физических упражнений.

### **Практика:**

- Танцевальные шаги: приставные, скрестные, подскоки, полька, галоп
- Упражнения с предметами: удержания, манипуляции, вращения.
- Акробатические упражнения: кувырки, сальто, простейшие пирамиды.
- «Кричалки»: сочетание возгласа с дыханием.

## **7. Растяжка. Станты.**

**Теория:** Правила выполнения упражнений на растягивание мышц.

**Практика:** «Лягушка», «Бабочка», «Дощечка», «Полушпагаты», «Складочка», «Уголок», «Корзинка», «Лодочка» и т.д.

## **8. Итоговое занятие**

### **Теория:**

«Психологическая подготовка спортсменов»

Правила поведения на выступлениях.

### **Практика:**

- Открытое занятие для родителей, показательное выступление для учеников центра.

## ***1.4 Планируемые результаты***

### Личностные:

- приобщили к искусству современного танца, красоты и выразительности;
- укрепили здоровье и сформировали привычки здорового образа жизни и закаливания организма;
- сформировали на начальном уровне чувство уверенности и успешности;
- расширили кругозор учащихся.

### Предметные:

- знают элементы движений различных танцевальных направлений;

- знают элементы акробатики, техники владения предметами;
- знают основные танцевальные композиции.

Метапредметные:

- укрепили физическую подготовку в ловкости, прыгучести, гибкости, пластичности, артистизма, координации движений;
- сформировали правильную осанку и выразительные двигательные навыки;
- развили музыкальность, чувство ритма, эстетического вкуса;
- совершенствовали умения синхронно выполнять разнообразные движения под музыку, сочетая их с произнесением различных «кричалок».

**Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

**2.1. Условия реализации программы**

**2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01.09.	25.05.	36	36	72	1 раза в неделю

*Календарный учебный график*

<p align="center"><b>Календарный учебный график</b>  <b>стартового уровня</b>  <i>(первый год обучения, модуль 1)</i>  <b>«Черлидинг»</b></p>						
№	месяц	число	форма	кол-во час	Тема занятия	Форма контроля
1	сентябрь	1	Собеседование, игровые	2	Формирование группы. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Основы знаний о черлидинге. ОРУ. Стрейчинг.	Оценка показа ОРУ
2	сентябрь	8	Практикум	2	Распространенные мировые кричалки. Развитие координационных способностей. Основы перестроений.	Кричалки

3	сентябрь	10	Беседы, игровые	2	Знакомство с профессией тренера	Беседы, показ видеороликов, игровые
4	сентябрь	15	Практикум	2	ОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам.	Оценка показа ОРУ
5	сентябрь	22	Практикум	2	ОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам.	Наклоны к правой/левой ноге
6	октябрь	29	Практикум	2	Комплексы упражнений в равновесии, ходьба, бег, прыжки. Развитие координационных способностей.	Оценка координационных способностей.
7	октябрь	6	Практикум	2	Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Развитие гибкости позвоночного столба и плечевых суставов.	Мост
8	октябрь	14	Практикум	2	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок назад. Гимнастический мост.	Исполнение акробатических элементов
9	октябрь	20	Практикум	2	Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.	Первые «восьмерки»
10	октябрь	27	Практикум	2	Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке на группы мышц брюшного пресса, спины и рук.	Оценка выполнения упражнений офп на шведской стенке
11	ноябрь	3	Практикум	2	Упражнения (асаны) с элементами йоги. Показ выученной комбинации.	Показ танца
12	ноябрь	10	Практикум	2	Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения для постановки голоса. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через правое плечо.	Техника правильного дыхания
13	ноябрь	17	Практикум	2	Суставная гимнастика (стретчинг). Наклон вперед. Суставная гимнастика (стретчинг). Наклон вперед к правой и левой ноге.	Наклоны
14	ноябрь	22	Практикум	2	Разучивание постановки	Техника выполнения и

					номера	синхронность
15	ноябрь	29	Практикум	2	Разучивание постановки номера	Техника выполнения и синхронность
16	декабрь	6	Практикум	2	Сдача контрольных нормативов.	Прием спортивных нормативов
17	декабрь	13	Практикум	2	Сдача контрольных нормативов.	Прием спортивных нормативов
18	декабрь	20	Практикум	2	Разучивание стойки на голове.	Техника выполнения стойки на голове
19	декабрь	27	Практикум	2	Выбор музыкальной композиции №2.	Оценка выбора музыкальных направлений
20	январь	10	Практикум	2	Повторение основ классической хореографии.	Оценка позиций постановки ног и рук
21	январь	12	Практикум	2	Развитие подвижности тазобедренных и голеностопных суставов.	Стрейчинг
22	январь	19	Практикум	2	Укрепление мышц нижних конечностей. Развитие выносливости.	ОФП и СФП
23	январь	26	Практикум	2	Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.	Оценка основных стоек
24	февраль	2	Практикум	2	Разучивание движений под музыкальную композицию №2 с предметами.	Оценка техники выполнения танцевальных движений
25	февраль	9	Практикум	2	Закрепление танцевальной комбинации под музыкальную композицию №2 с помпонами.	Оценка техники выполнения танцевальных движений
26	февраль	23	Практикум	2	Разучивание стойки на руках спиной к гимнастической стенке.	Оценка техники выполнения
27	март	2	Практикум	2	Укрепление мышц пояса верхних конечностей.	Поднимание и опускание корпуса тела
28	март	9	Практикум	2	Разучивание стойки на руках без опоры на гимнастических матах.	Техника выполнения
29	март	16	Практикум	2	Повторение танцевальной комбинации №1.	Техника исполнения
30	март	23	Практикум	2	Повторение танцевальной композиции №2.	Техника исполнения
31	март	30	Практикум	2	Развитие выносливости. Укрепление мышц нижних	ОФП и СФП

					конечностей.	
32	апрель	6	Практикум	2	Выбор музыкальной композиции № 3 Выбор и составление новых кричалок и поддержек.	Оценка выбора музыкальных композиций
33	май	16	Практикум	2	Повторение танцевальной комбинации №1.	Техника исполнения
34	май	23	Практикум	2	Повторение танцевальной композиции №2.	Техника исполнения
35	май	25	Практикум	2	Повторение танцевальной комбинации №1 с новыми кричалками. Танцевальные восьмерки различных направлений.	Оценка выбора новых кричалок
36	май	30	Практикум	2	Показательное выступление	Техника исполнения

### **2.2.2. Условия реализации программы**

**Условия набора и формирования группы:** при зачислении на первый учебный год учитывается спортивно-оздоровительная группа ребенка.

**Срок реализации программы:** программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа (по 40 минут с 10 минутным перерывом); 72 часа в год.

Количественный состав группы 1 года обучения 10 человек.

### **2.2.3 Материально-техническое обеспечение**

#### **Методическое обеспечение программы**

#### **Материально-техническое оснащение:**

Помещение не менее 12х12 метров, высота потолка не менее 3-х метров.  
Зал со спортивным покрытием, зеркала.  
Спортивная форма черлидера, спортивная обувь.

#### **Оборудование:**

- Коврики гимнастические-12 шт.
- Мячи набивные -5 шт.
- Обручи, скакалки -12шт.
- Палки гимнастические-6шт.
- Тренажеры, снаряды для развития физических качеств-10шт.
- Помпоны-30шт.
- Музыкальный центр-1шт.

#### ***2.2.4 Информационное обеспечение***

##### **Интернет ресурсы:**

[cheerleading.spb.ru](http://cheerleading.spb.ru); [4dancing.ru/blogs/210611/507/](http://4dancing.ru/blogs/210611/507/)

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

[cheerleading.spb.ru](http://cheerleading.spb.ru)

[spb.glavsport.ru](http://spb.glavsport.ru)

[cheerleading.su](http://cheerleading.su)

[rus-cheer.ru/about/cheerleading](http://rus-cheer.ru/about/cheerleading)

#### ***2.2.5 Кадровое обеспечение***

Программа реализуется одним специалистом Феофановой Ольгой Юрьевной. Педагог дополнительного образования 1 квалификационной категории.

#### ***2.3 Формы аттестации***

Способ проверки: диагностика результативности (Приложение 2), открытый урок, показательные выступления.

#### ***2.4. Оценочные материалы***

##### **Формы контроля**

Формой **входного контроля** является собеседования с педагогом, в ходе которого выявляются интересы и склонности учащихся, учитывается спортивно-оздоровительная группа, а также спортивные навыки, что определяются по результатам сдачи спортивных нормативов.

Формами **текущего контроля** - педагогическое наблюдение, коллективная рефлексия, плановые и внеплановые показательные выступления, ведение видеозаписей танцевальных композиций.

Формой **промежуточного контроля** являются показательные выступления.

***Итоговый контроль – показательное выступление.***

#### ***2.5. Методические материалы***

***Особенности организации образовательного процесса - очно.***

## ***Методы обучения***

- словесные - беседы
- наглядные - видеоматериалы
- практические - танцевальные комбинации с использованием предметов, сочетание движений с произнесением различных возгласов и речевок.

## ***Формы организации образовательного процесса***

**Формы организации занятий:** включают в себя теорию и практику. Каждое занятие содержит разминку (ОРУ, стрейчинг), ОФП, СФП, элементы гимнастики и акробатики, составление и разучивание танцевальных движений, разучивание поддержек, разработка кричалок.

В течение года происходят как запланированные, так и внеплановые выступления (по приглашениям).

В программу включена теоретическая часть, которая реализуется следующими принципами и методами:

- Принципы: научности, доступности, систематичности, динамичности, взаимодействия теории с практикой.
- Методы: поэтапных открытий, диалогический, сравнения, метод активизации деятельности и мышления, метод привлечения эмоционального, визуального и бытового опыта учащихся.

Практическая часть построена на следующих методах:

Повторный, игровой, круговой, равномерный, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

## **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».

## **Осуществление общей физической подготовки:**

- 1. Развитие гибкости:** активные и пассивные упражнения направленные на развитие гибкости в плечевых, тазобедренных суставах и гибкости позвоночного столба (различные махи, наклоны, скручивания, выпады, круговые движения в различных плоскостях).
- 2. Развитие выносливости:** прыжки со скакалкой, бег с различной скоростью и продолжительностью, а так же за счёт увеличения плотности и интенсивности занятий.
- 3. Развитие силы:** статические и динамические упражнения с собственным весом, с отягощениями (набивные мячи, гантели, амортизаторы, сопротивление партнёра), направленные на развитие силы мышц рук, брюшного пресса, спины, ног.
- 4. Развитие координации движений:** упражнения, которые предъявляют высокие требования к точности движений (акробатические упражнения, упражнения в равновесии); упражнения, в которых имеется элемент внезапности (подвижные игры, спортивные игры); упражнения в которых в зависимости от ситуации или сигнала необходимо менять направление движения (челночный бег, танцевальные упражнения).
- 5. Развитие быстроты:** упражнения, связанные с необходимостью мгновенного реагирования на различные сигналы, за минимальное время преодолевать короткие расстояния (бег на короткие дистанции, челночный бег, прыжки со скакалкой, подвижные и спортивные игры).

## **Осуществление специальной физической подготовки:**

- 1. Строевые упражнения:** перестроения в колонне, в шеренге; движение в колонне по диагонали, противходом, змейкой, кругом, скрещением;
- 2. Силовые упражнения:** акробатические стойки (стойка на лопатках, стойка на руках), специальные стойки, используемые в черлидинге (стойка на бедре, стойка на плечах, стойка сидя на плечах), станты-построения (1,5 роста и 2 уровня, 2 роста и 2 уровня), пирамиды;
- 3. Скоростно-силовые упражнения:** различные прыжки, подскоки, выпрыгивания, специальные прыжки (чер-прыжки, лип-прыжки);
- 4. Координационные упражнения:** основные положения рук и ног, используемые в черлидинге, акробатические упражнения (кувырки, колеса, перевороты), пируэты, двойные пируэты;
- 5. Развитие гибкости:** шпагаты, махи, выпады, прогибы, мосты;



- 6. Танцевальные упражнения:** восьмерки, танцевальные блоки, танцевальные стили и направления (джаз, фанк, брейк, рок, поп, рэп, лирический, народный танец, сочетание стилей), чер-данс – танцевальный блок с использованием основных элементов черлидинга;
- 7. Кричалки:** используются для привлечения к участию зрителей.
  - **Чант** (скандирование) - повторяющееся слово или фраза, используемая для привлечения зрителей к участию в программе;
  - **Чер** (двустигшья и т.д., информирующие зрителей и болельщиков о команде черлидеров, об играющей на поле команде, о происходящих событиях и т. п.)- в содержании должна быть задана определенная информация для зрителей (болельщиков): о команде черлидеров, об играющей на поле команде, о происходящих событиях и т.п.
- 8. Постановка голоса:** модуляция, громкость, высота звука, выразительность, разучивание и исполнение гимнов, командных песен.
- 9. Дыхательные упражнения:** (упражнения на вдохе и выдохе). Упражнения для тренировки голоса и силы звука.
- 10. Хореография:** исправление осанки (подтягивание мышц живота, ягодичной области, расправление плеч, выпрямление позвоночника). Элементы классического танца.
- 11. Акробатика:** перекаты, кувырки, выпады, мост из положения лёжа и стоя, стойка на руках, переворот в сторону (колесо), шпагаты, полушпагат.
- 12. Пирамиды (станты):** групповые акробатические упражнения в парах, тройках.

#### **Формы подведения итогов:**

Различные показательные выступления

#### *Педагогические технологии*

Педагогическая технологии обеспечивающих планируемые результаты по программе:

- проблемное обучение;
- разноуровневое обучение;
- коллективную систему обучения;
- технологию изучения изобретательских задач (ТРИЗ);
- исследовательские методы в обучении;
- проектные методы обучения;

- технологию использования в обучении игровых методов: ролевых, деловых и других видов обучающих игр;
- обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа);
- информационно-коммуникационные технологии;
- здоровьесберегающие технологии.

### ***Алгоритм учебного занятия***

#### ***Основные звенья (этапы) занятия:***

1. Организационный момент, характеризующийся внешней и внутренней (психологической) готовностью учащихся к занятию.
2. Проверка знаний и умений учащихся для подготовки к новой теме.
3. Постановка цели занятия.
4. Организация восприятия и осмысления новой информации.
5. Первичная проверка понимания.
6. Организация усвоения способов деятельности путем воспроизведения информации и упражнений в ее применении (в том числе смена вариантов) по образцу.
7. Творческое применение и добывание знаний, освоение способов деятельности путем решения проблемных задач, построенных на основе ранее усвоенных знаний и умений.
8. Обобщение изучаемого на занятии и введение его в систему ранее усвоенных знаний.
9. Контроль за результатами учебной деятельности, осуществляемый педагогом и учащимися.
10. Подведение итогов занятия.

#### ***Дидактические материалы:***

1. Раздаточный и иллюстративный материал:

- Спортивный инвентарь. – Наглядно-дидактическое пособие. Издательство «Мозаика-синтез»;
- Тематический словарь в картинках. «Мир человека. Гигиена и здоровье». Издательство «Школьная Книга»
- Наглядное пособие «Правила гигиены для детей». Издательство «Айрис-пресс»;

•Наглядно-дидактическое пособие «Расскажите детям об Олимпийских играх». Издательство «Мозаика-синтез»

•Наглядно- дидактическое пособие И. Брускина, И. Мазалова «Дисциплина чир помп фристайл. Техника и классификация положений рук». Методический центр Союза чир спорта и черлидинга России.

2.Фото и видео материал образцов стантов, пирамид, программ постановок номеров.

3.Аудиозаписи для выступлений.

### **Литература для детей:**

1. Бабенко Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой - Сфера, 2008
2. Журнал «Фитнес»
3. Журнал «SHAPE»
4. Зинкеева Л.С. Путешествие в мир музыки и движений // Физическая культура в школе. – 3. – 2002, 68-71с.

## **2.6 Список литературы**

### **Литература для педагога:**

1. Беспятова Н.К. Программа педагога дополнительного образования. М.,Айрис-пресс 2003.
2. Методические пособия по аэробике с конвенции «WjrlldClass2005»
3. Журнал «Фитнес»
4. Гусак Ш.З. Групповые акробатические упражнения. - М., 2001
5. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Чирлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта 2007.
6. Носкова С.А. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств "cheerleaders" - групп поддержки спортивных команд. Метод. пос. для педагогов-инструкторов и тренеров - М.: МГСА, 2001.

### **Список используемой литературы**

1. Буйлова Л. Н., Кленова Н. В. Как организовать дополнительное образование детей в школе? Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2005

2. Гигиенические требования к условиям обучения школьников в современных образовательных учреждениях различного вида (СанПиН 2.4.2.1178-02).
3. Горский В.А. Методологическое обоснование содержания, форм и методов деятельности педагога дополнительного образования // Дополнительное образование. - 2003. - №2
4. Закон Санкт-Петербурга от 17 июля 2013 года №461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге».
5. Конвенция о правах ребенка.
6. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа», утверждена Президентом Российской Федерации Д.А.Медведевым 04.02.2010 года, приказ № 271.
7. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. Учебн. для студентов высш. учебн. заведений.- М.:Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003-448С.
8. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Сливка Е. Поддержка от девочек с помпончиками. –М.: Спортивная жизнь России. – 2001.-№6.-С.20-21.
10. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273.
11. 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. –Мн.:ГУ «РУМЦ ФВН», 2008.

## Приложение 1

### «Здоровье сберегающие технологии на занятиях спортивным танцем «Черлидинг»»

Интенсивные изменения в системе образования, инновационные процессы в Российской школе ставят вопросы о сохранении здоровья школьников. По статистике не более 10-12% детей являются абсолютно здоровыми. Поэтому особую актуальность приобретают педагогические технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни учащихся, так называемые здоровье сберегающие технологии.

Здоровье – понятие многогранное, оно не ограничивается физическим состоянием. Немаловажную роль играет психическое, социальное и духовное благополучие, развитие интеллектуальных способностей. Состояние здоровья детей и подростков на сегодняшний день волнует многих специалистов. Дети в современном мире подвержены не меньшим нагрузкам, чем взрослые: тяжёлые экологические условия жизни в мегаполисе, плотный учебный режим, длительное пребывание за компьютером и телевизором, неполноценное, несбалансированное питание. Малоактивный образ жизни ведёт к нарушению опорно-двигательного аппарата, к психическим расстройствам, пагубно влияет на функциональное состояние и здоровье детей. Все эти факторы, как правило, приводят не только к ослаблению детского организма, но и к серьёзным функциональным заболеваниям. Для занятий хореографией, мною принимаются дети с различными физическими данными, поэтому возникает необходимость на уроках заниматься как общим физическим развитием ребенка, так и исправлением (коррекцией) физических недостатков. Формирование правильной техники исполнения движений создает и совершенную, в смысле «скульптурности», форму тела. Ритм, который диктует музыка головному мозгу, снимает нервное напряжение, улучшая тем самым речь ребёнка.

Движение и танец, помимо того, что снимают нервно-психическое напряжение, помогают ребёнку быстро и легко устанавливать дружеские связи с другими детьми – способствуя его адаптации в социуме, также даёт определённый терапевтический эффект:

- Эмоциональную разрядку
- Снятие умственной перегрузки
- Снижение нервно- психического напряжения
- Восстановления положительного энергетического тонуca.

В своей работе я использую здоровье сберегающие образовательные технологии.

Они подразделяются на подгруппы:

1. организационно – педагогические
2. психолого - педагогические технологии
3. учебно-воспитательные технологии
4. лечебно - оздоровительные технологии
5. физкультурно-оздоровительные технологии

Организационно – педагогические технологии: Определяют структуру учебного процесса, учебные планы, программы, расписания занятий, способы деятельности на занятии, должны способствовать предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадапционных состояний у обучающихся. Важно обратить внимание на санитарно-гигиеническое состояние помещений, освещенность, температурный режим зала и раздевалок, проветривание помещений, нормальное функционирование всех систем жизнеобеспечения.

Специализированная тренировочная форма и обувь, а также концертные костюмы – одна из составляющих по санитарно – гигиеническому просвещению учащихся и родителей. Она помогает решить вопросы внутренней зажатости некоторых учащихся, неуверенности в себе, прививает чувство стиля в одежде и манеры общественного поведения. Важно создать свой индивидуальный, методически верный план прохождения программ, учитывающий возможности учащихся, условия конкретной работы, предотвращая переутомления и других дезадапционных состояний детей.

Психолого - педагогические технологи: Связаны с непосредственной работой педагога на уроке и воздействием, которое он оказывает на своих учеников. Работа здесь должна быть организована на фундаменте педагогики сотрудничества, для достижения оптимальной психологической адаптации воспитанников. Психологический комфорт, партнерские отношения, знание индивидуальных особенностей учащегося составляют психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса. Необходимо стремиться учить диалогично, то есть в сотрудничестве с учащимися, а не по принципу «сверху вниз». Главная задача - вызвать у обучающихся устойчивую мотивацию к учебной деятельности.

Учебно-воспитательные технологии: Включают процесс по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, а также проведение организационно-воспитательной работы с воспитанниками после занятий, просвещение их родителей.

Лечебно - оздоровительные технологии: Все дисциплины в хореографии имеют в своей основе упражнения, формирующие двигательные навыки учащихся, учат сознательно управлять мышечным аппаратом и одновременно корректируют физические недостатки.

Физкультурно-оздоровительные технологии: Направлены на физическое развитие занимающихся: тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового тренированного человека от физически немощного.

Основным педагогическим условием успешного обучения учащихся хореографией являются задания с постепенно нарастающей степенью трудности. Системность предполагает распределение упражнений таким образом, чтобы новые задания опирались на ранее усвоенный материал. С постепенным усложнением и увеличением двигательных умений и навыков в процессе воспитания, должны нарастать объем и интенсивность нагрузок, обеспечивающих развитие двигательных качеств учащихся, воспитывая силу, выносливость и гибкость.

Занятие танцем формирует правильную осанку, тренирует мышечную силу, дает организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Именно хореография предоставляет огромные возможности для решения проблем, связанных со здоровьем детей.

В практике, мною применяются, также игровые технологии. Подвижные музыкальные игры - это мощный лечебный фактор. Благодаря музыкально-подвижным играм, ребёнок освобождается от страха, агрессии, нарушения поведения. Это помогает решать проблему адаптации через игровую психотерапию, снижает у них состояние психического дискомфорта, эмоционального напряжения, исчезает зависимость от окружающих, состояние враждебности друг к другу, тревожности, многие осознают отрицательные черты своего характера, происходит сплочение в коллективе. Занятия становятся более разнообразными.

В содержание работы коллектива также входят занятия партерной гимнастикой. Именно она позволяет с наименьшими затратами энергии достичь определенных целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц, выработать правильную осанку. Эта гимнастика оказывает благотворное воздействие почти на все органы человеческого тела и помогает излечивать самые разные заболевания. Во время занятий тренируется правильное дыхание. Дети учатся правильному чередованию вдоха и выдоха, умению напрягать и расслаблять положение тела.

Используя во время своих занятий здоровье сберегающие технологии, я пришла к выводу, что установка на здоровье и здоровый образ жизни не появится у человека сама по себе, она формируется постепенно. Привлечение внимания обучающихся к своему здоровью обеспечивает решение задач и проблем воспитания здорового поколения.

**Сводная таблица диагностических исследований**

Образовательная программа: «Черлидинг» (начальная диагностика)

**Педагог: Феофанова О.Ю.**

**Группа № - год обучения**

Дата заполнения: сентябрь 2023г.

№	Ф.И. учащегося	Чувство ритма	Выразительность	Координация	Растяжка	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;



**Сводная таблица диагностических исследований**

Образовательная программа: «Черлидинг» (итоговая диагностика)

**Педагог: Феофанова О.Ю.**

**Группа № - год обучения**

Дата заполнения: май 2024г.

№	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;

Примерные «Кричалки»

**НЕТ КОЛЛЕКТИВА  
ДРУЖНЕЕ ЧЕМ МЫ,  
МЫ – ГРУППА ПОДДЕРЖКИ  
ЗАДОРОМ СИЛЬНЫ!**

**МЫ ВАМ УЛЫБНЁМСЯ,  
ПОМАШЕМ РУКОЙ.  
И СРАЗУ ОКРУГА  
ТЕРЯЕТ ПОКОЙ!**

**МЫ ПЕРВЫМИ БУДЕМ  
ВЕЗДЕ И ВСЕГДА!  
МЫ – ГРУППА ПОДДЕРЖКИ  
БЕЗ НАС НИКУДА!**

**МЫ - ЧЕРЛИДЕРЫ,  
А ЗНАЧИТ – ЛИДЕРЫ!  
ПОСМОТРИТЕ,  
ТАКОГО ВЫ НЕ ВИДЕЛИ!**






**КОРОТКИЕ ЮБКИ,  
ПОМПОНОВ ИГРА.  
УЛЫБКИ «ЗОЛОТОГО ЯБЛОЧКА»  
ПОДДЕРЖАТ ВСЕГДА!**






**МЫ, КАК ТАЛИСМАН,  
БЫТЬ ДОЛЖНЫ ВСЕГДА РЯДОМ  
ЧТОБ СОПЕРНИКОВ ВСЕХ  
ОТВЛЕКАТЬ СВОИМ ВЗГЛЯДОМ.**

**МЫ «ЗОЛОТОЕ ЯБЛОЧКО» -МЫ КОМАНДА!  
МЫ ЛЮБИМ ЭКСТРИМ  
МЫ «ЗОЛОТОЕ ЯБЛОЧКО» -МЫ КОМАНДА!  
И МЫ ПОБЕДИМ!**

**СТАНТЫ**

Примеры выполнения стантов по мере возрастания сложности (способы подъема на станти)

Уровень сложности	№ п/п	Способ подъема	Название описание
1. Базовые умения захода	1		Заход в стойку на бедре одной базой
	2		Угол
	3		Стреля на плечах
	4		Флажок на бедре одной базой
	5		Стойка на бедре двойной базой

2. Основные умения захода и перенос веса тела	1	 вид сбоку	Резкий тейбл топ
	2	 вид сбоку	Тейбл топ из коленного баскета
	3		Плечевой шпагат из стойки на бедре
	4		Бросок руками в плечевой шпагат
	5	 вид сбоку	Подъем в стойку на плечах из выпада