


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «БАЙКАЛОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА»

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
от «29» мая 2023 г.
Протокол № 12

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБУ ДО «Байкаловская детско-
юношеская спортивная школа»
Новикова С.В. 
№ 61-од от «01» июня 2023 г.

М.П.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЧИРЛИДИНГ»

Возраст обучающихся: 5 - 11 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Новикова Светлана Владиленовна,
педагог дополнительного
образования

Клепикова Анастасия Васильевна,
тренер-преподаватель

с. Байкалово
2023

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чирлидинг» создана на основе нормативно-правового комплекса документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного 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 молодежи» (далее – СанПиН);
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по

проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

10. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

11. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

12. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

13. Устав МБУ ДО «Байкаловская ДЮСШ».

ДООП «Чирлидинг» предназначена для обучающихся 5 – 11 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическими нагрузками, реализуется в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью.

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.

Для реализации данной программы, учитываются здоровьесберегающие технологии (*Приложение 1*).

Актуальность занятий по программе «Чирлидинг» состоит в том, что дети получают всестороннее физическое развитие, заняты в свободное время, имеют возможность участвовать в соревнования школы и района в качестве групп поддержки. Программа направлена на формирование гармоничной физически здоровой личности, развитие индивидуального самовыражения через овладение основ хореографии, спортивного танца, воспитание эстетического вкуса.

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она реализуется в детско-юношеской спортивной школе, что дает возможность обучающимся участвовать в качестве группы поддержки в соревнованиях школы по различным видам спорта.

«Чирлидинг» играет немаловажную роль в воспитании детей. Это связано с многогранностью спортивного танца, который сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, этического и художественно-эстетического развития и образования. Конечно, в процессе обучения все эти средства взаимосвязаны, взаимообусловлены.

В танцевальном искусстве красота и совершенство формы неразрывно связаны с красотой внутреннего содержания танца. В этом единстве заключена сила его воспитательного воздействия.

Адресат программы - дети в возрасте 5-11 лет.

Адресатами программы являются дети и подростки разного возраста в рамках своей возрастной группы. Программа адаптирована для занятий с детьми в разных возрастных категориях по группам. По данной программе могут заниматься дети от 5-11 лет, не имеющие ранее никакой обязательной специальной подготовки. Набор групп ведётся по желанию, как самих обучающихся, так и их родителей, которые учитывают состояние здоровья своего ребёнка.

Занятия проводятся в группе, оптимальный состав группы до 20 человек.

Режим занятий, объем и срок освоения:

Продолжительность одного академического часа – 40 минут.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут

Общее количество часов в неделю – 1 час.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Объем программы – 36 часов.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Особенности организации образовательного процесса:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чирлидинг» представляет собой традиционную модель реализации программы – линейную последовательность освоения содержания в течение одного года обучения, а также в дистанционном формате (особенность реализации данного формата указана во втором разделе настоящей программы).

Форма обучения - преобладает групповая форма работы с обучающимися, иногда применяется индивидуально-групповая, при разучивании новых элементов.

Формы и методы обучения

-словесные – беседы, инструктажи, лекции.

-наглядные – видеоматериалы, метод примера.

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

Основные формы подведения результатов: беседа, мастер-класс, просмотр обучающего фильма, танцевальная постановка с речевкой, презентация, практическое занятие, беседа, выполнение практического задания и др.

Условия для реализации программы

➤ Оптимальный численный состав чирлидинговой команды 15-20 человек (для выступлений).

- Для успешного проведения тренировки и отработки программ по чирлидингу необходим минимальный набор спортивного и другого инвентаря: спортивные маты, скакалки, спортивные коврики, магнитофон.
- Для отработки акробатических элементов желательно привлекать тренера по акробатике.
- В целях популяризации чирлидинга как вида спорта и развития интереса к занятиям проводятся массовые зрелищные мероприятия с участием всех команд.
- Обеспечение экипировкой команды осуществляется либо спонсором, либо собственными силами занимающихся.
- Программы чирлидинговых команд отличаются заданной хореографией, которая отрабатывается из урока в урок в течение нескольких месяцев.
- Все элементы программы тренировочного занятия должны быть доступными и объединяться в определенную последовательность, чередуя нагрузку и отдых.
- Необходимо строить программу тренировочного занятия так, чтобы каждый член команды мог контролировать свой прогресс, ставя новые задачи, и поэтому добиваться лучших результатов.
- Программа должна быть построена так, чтобы и более и менее подготовленные спортсмены могли работать для максимального развития возможностей.
- Программы разрабатываются с учетом подбора специальной музыки, которая увеличивает мотивацию большинства занимающихся, помогает им справиться с нагрузкой, превращает высоко-нагрузочные занятия в получение удовольствия.

Цель программы «Чирлидинг»:

Цель - развитие личности ребенка, способного к творческому самовыражению через овладение основами чирлидинга.

Задачи:

Обучающие:

- формирование основных знаний и умений в области чирлидинга, физической культуры и спорта, спортивной медицины, гигиены спорта (основные термины, история развития и становления чирлидинга, правила техники безопасности);

- умение выполнять общеразвивающие и специальные физические упражнения с соблюдением правил и техники;

- умение выполнять базовые движения чирлидинга, акробатические элементы.

Развивающие:

- развитие двигательных качеств обучающихся (мышечная сила, гибкость, подвижность в различных суставах, выносливость, скоростные, силовые и координационные способности);

- развитие чувства ритма, синхронности;

- формирование чувства «команды», коммуникабельности, уверенности в себе, правильной самооценки.

Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни;

- формирование интереса к миру спортивных профессий и основам профессионального самоопределения;

- привитие жизненных ориентиров на основе общечеловеческих ценностей и способностей толерантного отношения к окружающим.

Содержание общеобразовательной общеразвивающей программы

«Чирлидинг»

Учебно – тематический план

№	Название раздела - темы	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
1	Набор групп	1	-	1	
2	Вводные занятия. Инструктаж по охране труда. Диагностика.	3	3	-	Входная диагностика
3	Упражнения в равновесии	3	1	2	Наблюдение
4	Акробатика	6	1	5	Наблюдение
5	ОФП	5	1	4	Сдача нормативов
6	Специальные физические упражнения	5	2	3	Показательные выступления, промежуточная аттестация
7	Растяжка. Станты.	5	2	3	Сдача нормативов
8	Хореографическая подготовка	7	2	5	Наблюдение
9	Итоговое занятие	2	-	2	Показательное выступление
	Итого	36	12	24	

Календарно - тематическое планирование «Чирлидинг»

Сентябрь	1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда	4
	2. Техника выполнения различных упражнений на гибкость, координацию движений, на формирование осанки, танцевальных и акробатических элементов	
	3. Упражнения на развитие гибкости	
	4. Наклоны вперед, назад, вправо, влево, выпады, полушпагаты, высокие взмахи поочередно правой и левой ногой	
	5. Комплексы ОРУ с предметами и без предметов	
	6. Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости	
	7. Упражнения на развитие гибкости	
	8. Комплексы ОРУ с предметами и без предметов	
	9. Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости	
	10. Техника выполнения различных упражнений на гибкость, координацию движений, на формирование осанки, танцевальных и акробатических элементов	
	11. Наклоны вперед, назад, вправо, влево, выпады, полушпагаты, высокие взмахи поочередно правой и левой ногой	
	12. Упражнения на развитие гибкости	
	13. Комплексы ОРУ с предметами и без предметов	
Октябрь	1. Упражнения на развитие ловкости и координации	

2. Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки, перелезания, равновесие, передвижение на носках, с поворотами и подскоками	5
3. Упражнение на формирование осанки	
4. на развитие ловкости и координации	
5. Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости	
6. Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки, перелезания, равновесие, передвижение на носках, с поворотами и подскоками	
7. Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости	
8. Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки, перелезания, равновесие, передвижение на носках, с поворотами и подскоками	
9. Упражнение на формирование осанки	
10. Комплексы ОРУ с предметами и без предметов	
11. Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки, перелезания, равновесие, передвижение на носках, с поворотами и подскоками	
12. Упражнения на развитие ловкости и координации	
13. Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости	

Ноябрь

1. Отжимания в упоре лежа, подтягивание в положении лежа, поднятие туловища, приседания на двух и на одной ноге	4
2. Различные виды прыжков, беговые упражнения, упражнения со скакалкой, гимнастическим обручем и др.	
3. Танцевальные шаги: приставные, скрестные, подскоки, полька, галоп	

	4. Упражнения с предметами: удержания, манипуляции, вращения	
	5. Отжимания в упоре лежа, подтягивание в положении лежа, поднимание туловища, приседания на двух и на одной ноге	
	6. виды прыжков, беговые упражнения, упражнения со скакалкой, гимнастическим обручем и др.	
	7. Танцевальные шаги: приставные, скрестные, подскоки, полька, галоп	
	8. Акробатические упражнения: кувырки, сальто, простейшие пирамиды	
	9. Отжимания в упоре лежа, подтягивание в положении лежа, поднимание туловища, приседания на двух и на одной ноге	
	10. Упражнения с предметами: удержания, манипуляции, вращения	
	11. Различные виды прыжков, беговые упражнения, упражнения со скакалкой, гимнастическим обручем и др.	
	12. Танцевальные шаги: приставные, скрестные, подскоки, полька, галоп	
Декабрь	1. Танцевальные композиции: скрестные шаги с перемещением вперед; прыжки со сменой положения ног	4
	2. Прыжки на двух с поворотом таза; ходьба с продвижением по диагонали и по кругу; выпады в сторону и вперед	
	3. Станты. «Лягушка», «Бабочка», «Дощечка», «Полушпагаты», «Складочка», «Уголок», «Корзинка», «Лодочка»	
	4. Танцевальные шаги: приставные, скрестные, подскоки, полька, галоп	
	5. Танцевальные композиции: скрестные шаги с перемещением вперед; прыжки со сменой положения ног	
	6. Шаги: приставные, скрестные, подскоки, полька, галоп	
	7. Прыжки на двух с поворотом таза; ходьба с продвижением по диагонали и по кругу; выпады в сторону и вперед	

	8. Растяжка. Станты. «Лягушка», «Бабочка», «Дощечка», «Полушпагаты», «Складочка», «Уголок», «Корзинка», «Лодочка»	
	9. Танцевальные шаги: приставные, скрестные, подскоки, полька, галоп	
	10. Танцевальные композиции: скрестные шаги с перемещением вперед; прыжки со сменой положения ног	
	11. Прыжки на двух с поворотом таза; ходьба с продвижением по диагонали и по кругу; выпады в сторону и вперед	
	12. Танцевальные композиции: скрестные шаги с перемещением вперед; прыжки со сменой положения ног	
	13. Прыжки на двух с поворотом таза; ходьба с продвижением по диагонали и по кругу; выпады в сторону и вперед	
Январь	1. Упражнения на развитие ловкости и координации	3
	2. Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки, перелезания, равновесие, передвижение на носках, с поворотами и подскоками	
	3. Упражнение на формирование осанки	
	4. Упражнения на развитие ловкости и координации	
	5. Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости	
	6. по гимнастической скамейке, прыжки, перелезания, равновесие, передвижение на носках, с поворотами и подскоками	
	7. Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости	
	8. Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки, перелезания, равновесие, передвижение на носках, с поворотами и подскоками	
	9. Упражнение на формирование осанки	
	10. Комплексы ОРУ с предметами и без предметов	

	11. Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки, перелезания, равновесие, передвижение на носках, с поворотами и подскоками	
	12. Упражнения на развитие ловкости и координации	
Февраль	1. Техника выполнения различных упражнений на гибкость, координацию движений, на формирование осанки, танцевальных и акробатических элементов	4
	2. Наклоны вперед, назад, вправо, влево, выпады, полушпагаты, высокие взмахи поочередно правой и левой ногой	
	3. Комплексы ОРУ с предметами и без предметов	
	4. Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости	
	5. Упражнения на развитие гибкости	
	6. Техника выполнения различных упражнений на гибкость, координацию движений, на формирование осанки, танцевальных и акробатических элементов	
	7. Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости	
	8. Наклоны вперед, назад, вправо, влево, выпады, полушпагаты, высокие взмахи поочередно правой и левой ногой	
	9. Упражнения на развитие гибкости	
	10. Техника выполнения различных упражнений на гибкость, координацию движений, на формирование осанки, танцевальных и акробатических элементов	
	11. Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости	
	12. Наклоны вперед, назад, вправо, влево, выпады, полушпагаты, высокие взмахи поочередно правой и левой ногой	
Март	1. Отжимания в упоре лежа, подтягивание в положении лежа, поднятие туловища, приседания на двух и на одной ноге	4
	2. Различные виды прыжков, беговые упражнения, упражнения со скакалкой, гимнастическим обручем и др.	

	3. Танцевальные шаги: приставные, скрестные, подскоки, полька, галоп	
	4. Упражнения с предметами: удержания, манипуляции, вращения	
	5. Отжимания в упоре лежа, подтягивание в положении лежа, поднимание туловища, приседания на двух и на одной ноге	
	6. Различные виды прыжков, беговые упражнения, упражнения со скакалкой, гимнастическим обручем и др.	
	7. Танцевальные шаги: приставные, скрестные, подскоки, полька, галоп	
	8. Акробатические упражнения: кувырки, сальто, простейшие пирамиды	
	9. Танцевальные шаги: приставные, скрестные, подскоки, полька, галоп	
	10. Упражнения с предметами: удержания, манипуляции, вращения	
	11. Различные виды прыжков, беговые упражнения, упражнения со скакалкой, гимнастическим обручем и др.	
	12. Танцевальные шаги: приставные, скрестные, подскоки, полька, галоп	
	13. Акробатические упражнения: кувырки, сальто, простейшие пирамиды	
Апрель	1. Танцевальные композиции: скрестные шаги с перемещением вперед; прыжки со сменой положения ног	4
	2. Прыжки на двух с поворотом таза; ходьба с продвижением по диагонали и по кругу; выпады в сторону и вперед	
	3. Растяжка. Станты. «Лягушка», «Бабочка», «Дощечка», «Полушпагаты», «Складочка», «Уголок», «Корзинка», «Лодочка»	
	4. Танцевальные шаги: приставные, скрестные, подскоки, полька, галоп	
	5. Танцевальные композиции: скрестные шаги с перемещением вперед; прыжки со сменой положения ног	

	6. Танцевальные шаги: приставные, скрестные, подскоки, полька, галоп	
	7. Прыжки на двух с поворотом таза; ходьба с продвижением по диагонали и по кругу; выпады в сторону и вперед	
	8. Растяжка. Станты. «Лягушка», «Бабочка», «Дощечка», «Полушпагаты», «Складочка», «Уголок», «Корзинка», «Лодочка»	
	9. Танцевальные шаги: приставные, скрестные, подскоки, полька, галоп	
	10. Танцевальные композиции: скрестные шаги с перемещением вперед; прыжки со сменой положения ног	
	11. Прыжки на двух с поворотом таза; ходьба с продвижением по диагонали и по кругу; выпады в сторону и вперед	
	12. Танцевальные композиции: скрестные шаги с перемещением вперед; прыжки со сменой положения ног	
Май	1. Упражнения на развитие ловкости и координации	4
	2. Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки, перелезания, равновесие, передвижение на носках, с поворотами и подскоками	
	3. Упражнение на формирование осанки	
	4. Упражнения на развитие ловкости и координации	
	5. Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости	
	6. Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки, перелезания, равновесие, передвижение на носках, с поворотами и подскоками	
	7. Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости	
	8. Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки, перелезания, равновесие, передвижение на носках, с поворотами и подскоками	

9. Упражнение на формирование осанки

10. Комплексы ОРУ с предметами и без предметов

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

12. Упражнения на развитие ловкости и координации

13. Открытое занятие для родителей, показательное выступление для учеников школы

Содержание учебного плана

1. Набор группы:

Практика:

- Собеседование с детьми, родителями, тестирование.

2. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда. Диагностика

Теория:

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

Практика:

- Игры.
- Входная диагностика обучающихся.
- Танцевальные зарисовки «Зримая песня».

3. Упражнения в равновесии

Теория:

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

Практика:

Развитие координационных и кондиционных способностей.

4. Акробатика

Теория:

- ТБ по гимнастике и выполнению акробатических элементов.

Практика:

- Гимнастика.

5. ОФП

Теория:

- Техника выполнения упражнений на развитие физических качеств.

Практика:

- Отжимания в упоре лежа, подтягивание в положении лежа, поднимание туловища, приседания на двух и на одной ноге, различные виды прыжков, беговые упражнения, упражнения со скакалкой, гимнастическим обручем.

6. Специальные физические упражнения

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.
- Танцевальные композиции: скрестные шаги с перемещением вперед; прыжки со сменой положения ног; прыжки на двух с поворотом таза; ходьба с продвижением по диагонали и по кругу; выпады в сторону и вперед. Составление танцевальных композиций в стиле фан , поп, рэп.
- «Кричалки»: разучивание текста кричалок в сочетании с танцевальной композицией.

7. Растяжка. Станты.

Теория: Правила выполнения упражнений на растягивание мышц.

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

8. Хореографическая подготовка

Теория:

- Позиции рук и ног.

Практика:

- Хореография.

9. Итоговое занятие

Теория:

- «Психологическая подготовка спортсменов».

- Правила поведения на выступлениях..

Практика:

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

Планируемые результаты.

Предметные результаты:

Будут сформированы основные знания и умения в области чирлидинга, физической культуры и спорта, спортивной медицины, гигиены спорта (основные термины, история развития и становления чирлидинга, правила техники безопасности); будут уметь выполнять общеразвивающих и специальных физических упражнений с соблюдением правил и техники; будут уметь выполнять базовые движения чирлидинга, акробатические элементы.

Метапредметные результаты:

Будут развиты двигательные качества учащихся (мышечная сила, гибкость, подвижность в различных суставах, выносливость, скоростные, силовые и координационные способности); будет развито чувства ритма, синхронности; будет сформировано чувство «команды», коммуникабельность, уверенность в себе, правильную самооценку.

Личностные результаты:

Будет воспитан устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни; будет сформирован интерес к миру спортивных профессий и основы профессионального самоопределения; будут привиты жизненные ориентиры на основе общечеловеческих ценностей и способности толерантного отношения к окружающим.

Организационно-педагогические условия.

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	36
3	Количество часов в неделю	1
4	Количество часов	36
5	Недель в I полугодии	17
6	Недель во II полугодии	19
7	Начало занятий	04 сентября
8	Выходные дни	1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января – Новогодние каникулы; 7 января – Рождество Христово; 23 февраля – День защитника Отечества; 8 марта – Международный женский день; 1 мая – Праздник Весны и Труда; 9 мая – День Победы
9	Окончание учебного года	31 мая

Материально-техническое обеспечение:

- Зал для фитнеса и гимнастики.
- Зеркала.
- Спортивная форма черлидера, спортивная обувь (приобретается родителями, возможно привлечение спонсорской помощи, при возможности закупается спортивной школой).

Оборудование:

- Гимнастические коврики – 12 шт;
- Обручи, скакалки – 12 шт;
- Скамейки гимнастические – 2 шт;
- Лестница гимнастическая – 2 шт;
- Канаты для лазания – 1 шт;

- Палки гимнастические – 12 шт;
- Гантели разной массы
- Помпоны – 12 пар;
- Акустическая система.

Дидактические средства обучения:

Музыкальное сопровождение (съемный носитель).

Методические материалы

№ п/п	Название раздела, тема	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	инструкции по т/б	Словесный, наглядный	Беседа
2	История развития чирлидинга. Терминология чирлидинга	аудиоматериалы	Словесные (объяснение, диалог), методы практической работы (упражнения, репетиции)	Интегрированные занятия
3	Музыка в движении. Ритмика в современной танцевальной культуре.	аудиоматериалы	Словесные (объяснение, диалог), методы практической работы (упражнения, репетиции)	Занятие-игра, интегрированные занятия
4	Кодекс черлидеров	аудиоматериалы	Словесный, наглядный	Беседа
5	Общефизические навыки. Специальные физические навыки	аудиоматериалы	Словесные (объяснение, диалог), методы практической работы (упражнения, репетиции), наглядный метод	Интегрированные занятия
6	Технические умения в чирлидинге.	аудиоматериалы	Словесные (объяснение, диалог), методы практической работы (упражнения, репетиции), наглядный метод	Интегрированные занятия

7	Тактическо-технические навыки.	аудиоматериалы	Словесные (объяснение, диалог), методы практической работы (упражнения, репетиции), наглядный метод	Интегрированные занятия
8	Техника выполнения стантов и пирамид.	аудиоматериалы	Словесные (объяснение, диалог), методы практической работы (упражнения, репетиции), наглядный метод	Интегрированные занятия
9	Техника выполнения акробатических и прыжковых элементов.	аудиоматериалы	Словесные (объяснение, диалог), методы практической работы (упражнения, репетиции), наглядный метод	Интегрированные занятия
10	Репетиционно-постановочная работа.	аудиоматериалы	Словесные (объяснение, диалог), методы практической работы (упражнения, репетиции)	Интегрированные занятия
11	Контрольное занятие	аудиоматериалы	Словесные (объяснение, диалог), методы практической работы (упражнения, репетиции)	Интегрированные занятия

Кадровое обеспечение:

Занятия проводит тренер-преподаватель и/или педагог дополнительного образования данной направленности, имеющим высшее или среднее педагогическое образование.

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля	Диагностический инструментарий (формы, методы, диагностика)
Предметные результаты. Будут сформированы основные знания и умения в данной области чирлидинга, физической культуры и спорта,	Приложение 4	Контрольные упражнения, беседа, опрос, соревнование,	Приложение 4

<p>спортивной медицины, гигиены спорта (основные термины, история развития и становления чирлидинга, правила техники безопасности); Будут уметь выполнять общеразвивающих и специальных физических упражнений с соблюдением правил и техники; Будут уметь выполнять базовые движения чирлидинга, акробатические элементы.</p>			
<p>Метапредметные результаты. Будут развиты двигательные качества учащихся (мышечная сила, гибкость, подвижность в различных суставах, выносливость, скоростные, силовые и координационные способности); Будет развито чувства ритма, синхронности; Будет сформировано чувство «команды», коммуникабельность, уверенность в себе, правильную самооценку.</p>	<p>Приложение 4</p>	<p>Контрольные упражнения, беседа, опрос, соревнование</p>	<p>Приложение 4</p>
<p>Личностные результаты. Будет воспитан устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни; Будет сформирован интерес к миру</p>	<p>Приложение 4</p>	<p>Контрольные упражнения, беседа, опрос, соревнование</p>	<p>Приложение 4</p>

спортивных профессий и основы профессионального самоопределения; Будут привиты жизненные ориентиры на основе общечеловеческих ценностей и способности толерантного отношения к окружающим.			
---	--	--	--

В ходе реализации программы «Чирлидинг» тренером-преподавателем проводится три основных контрольных (аттестационных) точки:

- входная диагностика – сентябрь;
- промежуточная диагностика – январь;
- итоговая диагностика – май.

Диагностика результативности представлена в приложении (*Приложение 4*), формы диагностики могут применяться различные: открытое занятие с приглашением родителей, показательные выступления, участие в конкурсе, сдача нормативов и др.

Список используемой литературы:

Литература для педагога:

1. Беспятова Н.К. Программа педагога дополнительного образования. М., Айрис-пресс 2018.
2. Громова О.Е. Подвижные игры для детей. Учебное пособие. Издательство «Сфера», 2019Г-128с.
3. Решетников П.Е. Игровые физкультурные занятия в разновозрастной группе. Издательство - Волгоград: Учитель – 91с., 2017
4. Якимович В.С. Физкультурно-массовые и спортивно-оздоровительные мероприятия в школе в соответствии с ФГОС. Содержание, методика, сценарии. Издательство – Волгоград: Учитель. – 96с., 2017

5. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Чирлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта 2016.
6. Горский В.А. Методологическое обоснование содержания, форм и методов деятельности педагога дополнительного образования // Дополнительное образование. - 2016. - №2
7. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. Учебн. для студентов высш. учебн. заведений.- М.:Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2017-448С.

Литература для обучающихся:

1. Бабенко Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой - Сфера, 2018г.
2. Зинкеева Л.С. Путешествие в мир музыки и движений // Физическая культура в школе. – 3. – 2016, 68-71с.
3. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки / И.А. Гуревич. -2-е изд. - Минск: Высшая школа, 1980.-35с.
4. Житько А.Н. Программа кружка по современным танцам.-Минск: ЦВР «Маяк» Ленинского района г.Минска, 2008.-17 с.
3. Житько А.Н. Чирлидинг – неотъемлемый атрибут повышения зрелищности на соревнованиях и истоки его зарождения/а.Н.Житько // Мир спорта. 2008. - №11. –с. 36-38.
4. Международная танцевальная организация (International Dance Organization). [Электронный ресурс].2007.-Режим доступа:www.ido-online.com.-Дата доступа:11.12. 2007.
5. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М.Я. Набатникова [идр.].-М.: ФиС, 1982.-238с.
6. Нехвядович А.И. Анаэробный порог в развитии выносливости (на примере плавания): учеб.-метод. пособие А.И. Нехвядович. - Мн., 1994.-46с.

7. Нехвядович А.И. Управление тренировкой общей выносливости юных пловцов на уровне анаэробного порога: метод, рекомендации /А. И. Нехвядович. - Мн., 1988.-56с.
8. Новикова В. Чирлидинг - чудище огромно, стозевно и ... красиво /В.Новикова. - Мир профессионального спорта. - 2006. - № 4. - С. 58-61.
9. 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.
10. Петрович,Г.И. Научно-практический подход к целевому планированию тренировки в Академической гребле: метод, рекомендации / Г.И. Петрович, П.М. Прилуцкий. - Мн., 2003.-32с.
11. РОО «Федерация черлидерс - группы поддержки спортивных команд». Основные правила и положения. [Электронный ресурс]. - 2007. - Режим доступа: [http ://www.cheerleading.ru](http://www.cheerleading.ru). - Дата доступа: 11.12.2008.
12. Сливка Е. Поддержка от девочек с помпончиками /Е.Сливка. - М.: Спортивная жизнь России. - 2001. - № 6.-С. 20-21.
13. Янович Ю.А., Корнелюк,Т.В., Дюмин,И.М. Организация учебно-тренировочного процесса по чирлидингу. 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.

РЕАЛИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ЧИРЛИДИНГ».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чирлидинг» в дистанционной форме ничем не отличается от традиционной структуры программы, описанной выше.

Тезаурус

Электронное обучение — это система обучения при помощи информационных и электронных технологий.

К электронному обучению относятся:

- • самостоятельная работа с электронными материалами, с использованием персонального компьютера, КПК, мобильного телефона, DVD- проигрывателя, телевизора и другими электронными материалами;
- • получение консультаций, советов, оценок у удалённого (территориально) эксперта (преподавателя), возможность дистанционного взаимодействия;
- • создание распределённого сообщества пользователей (социальных сетей), ведущих общую виртуальную учебную деятельность;
- • возможность в любое время и в любом месте получить современные знания, находящиеся в любой доступной точке мира;
- • доступность образования лицам с особенностями психофизического развития.

Дистанционное обучение — совокупность информационных технологий, обеспечивающих доставку обучаемым основного объема изучаемого материала, интерактивное взаимодействие обучаемых и преподавателей в процессе обучения, предоставление обучаемым возможности самостоятельной работы по освоению изучаемого материала, а также в процессе обучения.

Современное дистанционное обучение строится на использовании следующих основных элементов:

- • дистанционные курсы;
- • веб-страницы и сайты;
- • электронная почта (в том числе и списки рассылки);
- • форумы и блоги;
- • чат и ICQ;
- • теле- и видеоконференции;
- • виртуальные классные комнаты;
- • вики;
- • и т. д.

Дистанционное обучение претендует на особую форму обучения (наряду с очной, заочной, вечерней, экстернатом).

Онлайн-обучение — это получение знаний и навыков при помощи компьютера или другого гаджета, подключенного к интернету в режиме «здесь и сейчас». Этот формат обучения еще называют e-learning или «электронное обучение». И оно считается логическим продолжением дистанционного. А слово «онлайн» указывает на способ получения знаний и связи педагога с обучающимся.

Дистанционные курсы подразумевают удаленную работу педагога и обучающегося, притом, что, используемые системы контроля и аттестации, могут быть как полностью дистанционными, так и очными. Главной особенностью дистанционных курсов является больший акцент на самостоятельную работу обучающегося, в сравнении с традиционными очными формами, однако, в них обязательным условием является возможность получения консультаций от преподавателей в режиме реального времени.

Сходства и различия онлайн-обучения и дистанционного обучения
 Главное сходство онлайн-обучения и дистанционного — процесс получения новых знаний и навыков вне аудиторий и непосредственного контакта с преподавателями. Понятие «дистанционное обучение» указывает на то, что

между учащимся и преподавателем существует расстояние. А «онлайн-обучение» означает, что это обучение происходит при помощи интернет-соединения и гаджетов. В остальном — они практически полностью идентичны и обладают такими преимуществами:

- индивидуальный темп обучения — изучать материалы можно по собственному графику, без привязки к группе, времени и месту занятия;
- доступность — учиться можно с любого компьютера в удобное время — можно в любой момент пересмотреть занятие или пропущенный вебинар в записи, скачать учебные материалы и сдать работу на проверку.

Платформы трансляции материала и организации взаимодействия:

ZOOM, Skype, Microsoft Teams, YouTube, Webinar, Discord, онлайн-доска Miro, Moodle Classroom.google.com, WatsApp, ВКонтакте, индивидуальный сайт педагога и др.

Формы дистанционного обучения

Дистанционное обучение, осуществляемое с помощью компьютерных телекоммуникаций, имеет следующие формы занятий:

Дистанционный урок - форма организации дистанционного занятия, проводимая в определенных временных рамках, при которой педагог руководит индивидуальной и групповой деятельностью учащихся по созданию *собственного образовательного продукта*, с целью освоения учащимися основ изучаемого материала, воспитания и развития творческих способностей.

Chat-занятия — учебные занятия, осуществляемые с использованием чат- технологий. Чат-занятия проводятся синхронно, то есть все участники имеют одновременный доступ к чату. В рамках многих дистанционных учебных заведений действует чат-школа, в которой с помощью чат-кабинетов организуется деятельность дистанционных педагогов и учеников.

Web-занятия — дистанционные уроки, конференции, семинары, деловые игры, лабораторные работы, практикумы и другие формы учебных

занятий, проводимых с помощью средств телекоммуникаций и других возможностей «Всемирной паутины». Для веб-занятий используются специализированные образовательные веб-форумы — форма работы пользователей по определённой теме или проблеме с помощью записей, оставляемых на одном из сайтов с установленной на нем соответствующей программой.

От чат-занятий веб-форумы отличаются возможностью более длительной (многодневной) работы и асинхронным характером взаимодействия учеников и педагогов.

Вебинар — Происходит от двух слов: web — «сеть» и «семинар» - семинар, который проходит по сети.

Вебинары делят на

- собственно вебинары, которые предполагают двустороннее участие преподавателя и учеников;
- веб-касты (видеоролик, размещенный в сети, который можно посмотреть в удобное время на выбранном вами устройстве отображения; обычно после просмотра вебкаст можно оценить и обсудить; вебкасты - видеоролики, видеофильмы, видеофрагменты, любые файлы, содержащие видео;
- веб-конференции, где взаимодействие одностороннее: один человек делает доклад, остальные его слушают (смотрят, читают).

Телеконференция — проводятся, как правило, на основе списков рассылки с использованием электронной почты. Для учебных телеконференций характерно достижение образовательных задач. Также существуют формы дистанционного обучения, при котором учебные материалы высылаются почтой в регионы.

Синхронная телеконференция — проводятся с использованием электронной почты. Характерна структурой и регламентом. Предварительно моделируется, педагог делает заготовки и продумывает возможные реакции на них учащихся. Синхронные занятия могут проводиться с помощью телевизионных видеоконференций и компьютерных форумов. В педагогическом аспекте проведение группового занятия в режиме

видеоконференции не отличается от традиционного, так как участники процесса видят друг друга на экранах компьютерных мониторов или на экранах телевизора. Компромиссным вариантом синхронных групповых занятий, семинаров является текстовый форум, с одной стороны он позволяет вести обсуждение с максимальной степенью интерактивности, с другой стороны он требует минимальных ресурсов.

Асинхронная телеконференция — выступления участников публикуются в Интернет в виде развернутых заранее отредактированных текстов по мере поступления в течение длительного времени.

Рекомендуемая литература о дистанционном обучении

1. Дистанционное образование: педагогу о школьниках с ограниченными возможностями здоровья / под ред. И. Ю. Левченко, И. В. Евтушенко, И. А. Никольской - М.: Национальный книжный центр, 2013. - (Инклюзивное образование)

2. Дистанционное обучение в дополнительном образовании детей: виды и формы: учеб.-метод. пособие / Е. В. Евтух [и др.]; науч. ред. Е. Н. Коробкова. - Санкт-Петербург: СПбАППО, 2018

3. Дистанционное обучение в дополнительном образовании детей: виды и формы: учеб.-метод. пособие / Е. В. Евтух [и др.]; науч. ред. Е. Н. Коробкова. – Санкт-Петербург: СПб АППО, 2018

4. Дистанционные образовательные технологии: проектирование и реализация учебных курсов / под общ. ред. М. Б. Лебедевой. - Санкт-Петербург: БХВ-Петербург, 2010

5. Зайченко, О.М. Дистанционное обучение детей. Опыт. Перспективы. Рекомендации / О. М. Зайченко, В. Н. Аверкин, К. В. Афанасьев. – Великий Новгород : Новгородский институт развития образования, 2013.

6. Зайченко Т.П. Основы дистанционного обучения: Теоретико-практический базис: Учебное пособие. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2004.

7. Зайченко Т.П. Инвариантная организационно-дидактическая система дистанционного обучения: Монография. - СПб.: Изд-во «Астерион», 2004.

8. Казакова Т.Ю. Психолого-педагогическое сопровождение дистанционного образования учащихся / Т.Ю. Казакова // Начальное образование. - 2017. - № 1

9. Как с помощью ЯКласс организовать дистанционное обучение во время каникул. - Текст: электронный // ПЕДСОВЕТ. Персональный помощник педагога: сайт–URL: <https://pedsovet.org/beta/article/kak-s-pomosu-aklass-organizovat-distancionnoe-obucenie-vo-vrema-kanikul>. – Заглавие с экрана.

10. Курвитс, М. Как организовать дистанционное обучение. План действия для учителя / М. Курвитс. - Текст: электронный //Мастерская Марины Курвитс: сайт – URL: https://marinakurvits.com/kak_organizovat_distancionnoe_obuchenie/#.

11. Курейчик В.В., Лежебоков А.А., Пащенко С.В. Новый подход к виртуальному обучению. *Открытое образование*. 2014.

12. Малитиков Е.М., Карпенко М.П., Колмогоров В.П. Актуальные проблемы развития дистанционного образования в Российской Федерации и странах СНГ // Право и образование. – 2000. – №1 (2).

13. Материалы для организации дистанционного обучения. - Текст: электронный // Городской методический центр: сайт. - URL:<https://mosmetod.ru/sh404sef-custom-content/materialy-dlya-organizatsii-distantsionnogo-obucheniya.html>.(дата публикации 15 марта 2020)

14. Мылова, И.Б. Методика организации работы с дистанционными ресурсами: метод. пособие / И. Б. Мылова, Т. М. Прокофьева; науч. ред. И. Б. Мылова - Санкт-Петербург: СПб АППО, 2010

15. Никуличева Н.В. Дистанционное обучение: организационные формы для работы с обучающимися // Справочник заместителя директора школы. – М., 2016. – № 4

16. Никуличева Н.В. Интернет-ресурсы для подготовки дистанционного курса // Справочник заместителя директора школы. – М., 2016. – № 4.

17. Никуличева Н.В. Использование ролевых и деловых игр при дистанционном обучении // Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий (интернет-консультирование и дистанционное обучение): Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Москва, 27 – 28 ноября 2020 г. / под ред. Б.Б. Айсмонтаса, Л.А. Александровой, В.В. Барцалкиной, Е.В. Гуровой, М.А. Одинцовой. – М.: МГППУ, Издательский Дом «Бахрах-М», 2020. – С. 113-119

18. Полат Е.С., Моисеева М.В., Петров А.Е. Педагогические технологии дистанционного обучения / Под ред. Е.С.Полат. — М., «Академия», 2006.

19. Теория и практика дистанционного обучения / Под ред. Е.С.Полат. — М., «Академия», 2004.

20. Тиунова, Н. Н. Образовательные платформы как средство интенсификации профессиональной подготовки студентов колледжа // Профессиональное образование в России и за рубежом. 2016 2 (22). С. 103 – 108

21. Туркова Е.С., Карманова Е.В. Особенности организации самостоятельной работы в системе дистанционного обучения, журнал «Современная педагогика», Декабрь, 2016

22. Хуторской А. Дистанционное обучение и его технологии // Компьютерра. – 2002. - №36.

23. Хуторской А.В. Пути развития дистанционного образования в школах России // Всероссийская научная конференция Relarn. Тезисы докладов. - М., 2000.

24. Шаматова А.А., Рахманкулова Г.А., Мустафина Д.А. Организация работы учеников на образовательных платформах № 10 Октябрь 2021 / Рубрика: Педагогика

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство просвещения России. - <https://edu.gov.ru/>.

2. Министерство науки и высшего образования российской федерации (Минобрнауки) : сайт. -<https://minobrnauki.gov.ru/>.
3. Российское образование. Федеральный портал. - <http://www.edu.ru/map/do/>.
4. Внешкольник. Информационно-методический портал о дополнительном (внешкольном) образовании. - <https://dop-obrazovanie.com/>.
6. Педсовет. Персональный помощник педагога: сайт. - <https://pedsovet.org/beta>.
7. ЯУчитель. Работа с цифровыми ресурсами в период карантина: обучение для учителей: сайт. -<https://education.yandex.ru/distant-webinar/>.
8. InternetUrok.ru:сайт. -<https://interneturok.ru/>.- Библиотека видеоуроков по школьной программе. Самая крупная коллекция уроков от лучших преподавателей в Рунете. - Домашняя школа InternetUrok.ru.
9. Дистанционный зритель: страница сайта НИУ ВШЭ по дистанционному обучению. -<https://www.hse.ru/distant>.
10. Дистанционное и электронное образование. Полезные советы для педагогов и обучающихся: сайт Городского методического центра. - <https://mosmetod.ru/sh404sef-custom-content/materialy-dlya-organizatsii-distantionnogo-obucheniya.html>.
12. ИнфоУрок: образовательный портал - <https://infourok.ru/>.
13. РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА: образовательная платформа. - <https://resh.edu.ru/>.
14. Сириус Курсы. Онлайн-курсы Образовательного центра Сириус: сайт. - <https://edu.sirius.online/#/>.
15. Социальная сеть работников образования nsportal.ru: сайт. - <https://nsportal.ru/>.
16. Учи.ру — интерактивная образовательная онлайн-платформа. - <https://uchi.ru/>.
17. ЯКласс. Цифровой образовательный ресурс для школ.- <https://www.yaklass.ru/>.

19. «Аktion-МЦФЭР»:компания :112 печатных и электронных профессиональных изданий, 17 справочных систем, 5 онлайн-сервисов и более 20 дистанционных курсов. - <https://www.action-mcfr.ru/>.

20. Федеральный информационно-методический портал по дополнительному образованию. - <http://dopedu.ru/>.

«Здоровье сберегающие технологии на занятиях спортивным танцем «Чирлидинг»»

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. Малоподвижный 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 тонуса.

В своей работе я использую здоровые 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, освещённость, 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 технологии: 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 младших школьников 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 здоровые 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.

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!





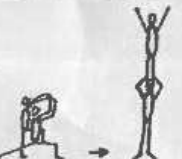
Короткие юбки,
Помпонов игра.
Улыбки «Золотого яблочка»
Поддержат всегда!

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 одиночной базы
	2		Угол
	3		Стрела на плечах
	4		Флажок на бедре одиночной базы
	5		Стойка на бедре двойной базы

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

Сводная таблица диагностических исследований

Образовательная программа: «Чирлидинг» (входная, промежуточная и итоговая диагностика)

Педагог: _____

Группа № _____

Дата заполнения: _____

	Ф.И. обучающегося	Отжимание	Прыжок с места	Подн.тул.	Равновес.	Наклон вперед	Всего 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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивных дисциплин: чир - джаз - двойка; чир - джаз - группа; чир - фристайл - двойка; чир - фристайл - группа; чир - хип-хоп - группа; чир - хип-хоп - двойка				
1.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу	Кол.р	не менее	
			10	6
2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			120	115
3.	И.П. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течение 30 с	Кол.р	Не менее 10	
4.	Удержание равновесия. Стойка на одной ноге, другая согнутая и её стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног	с	Не менее 30	
5.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу.	см	не менее	
			15	12