

**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ**  
**Ханты-Мансийский автономный округ-Югра**  
**Комитет образования администрации Березовского района**  
**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**  
**"ИГРИМСКИЙ ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА"**  
**(МБУДО ИЦТ)**

УТВЕРЖДЕНА  
на заседании Методического совета  
от 31.05.2023г.  
Протокол № 9

ВВЕДЕНА В ДЕЙСТВИЕ  
приказом директора МБУДО ИЦТ  
от 31.05.2023 №86 от  
директор



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**  
**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**  
**«ЧИРЛИДИНГ»**  
(базовый уровень)

Возраст детей: 12–18 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Копылова Ольга Валерьевна,  
педагог дополнительного образования

Игрим 2023г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|   |           |
|---|-----------|
| <b>РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....</b>                                   | <b>5</b>  |
| 1.1.    Пояснительная записка .....   | 5         |
| 1.2.    Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. ....          | 9         |
| 1.3.    Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Чирлидинг» ..... | 9         |
| 1.4.    Планируемые результаты освоения программы: .....  | 13        |
| <b>РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....</b>                              | <b>16</b> |
| 2.1.    Календарный учебный график реализации дополнительной на 2023 – 2024 учебный год .....     | 16        |
| 2.2.    Условия реализации программы .....  | 16        |
| 2.3 Формы аттестации/контроля и фиксация образовательных результатов .....                        | 17        |
| 2.4 Оценочные материалы .....   | 18        |
| 2.5 Методическое обеспечение программы .....  | 19        |
| <b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>   | <b>24</b> |
| <b>ПРИЛОЖЕНИЕ .....</b>   | <b>26</b> |
| Календарно-тематическое планирование на 2023-2024 учебный год.....                                | 26        |
| Воспитательная программа на 2023-2024 учебный год.....  | 33        |
| Календарный план воспитательной работы на 2023-2024 учебный год.....                              | 35        |

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

|     |  |  |
|-----|--|--|
| 1.  | <b>Полное название программы</b>             | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чирлидинг»   |
| 2.  | <b>Основание для разработки программы</b>    | Муниципальное задание  |
| 3.  | <b>Автор-разработчик программы</b>           | Копылова Ольга Валерьевна, педагог дополнительного образования МБУ ДО «Игримский центр творчества»   |
| 4.  | <b>Руководитель программы</b>                | Копылова Ольга Валерьевна, педагог дополнительного образования МБУ ДО «Игримский центр творчества». Высшая категория. КПК «Преподавание хореографического творчества». 72ч., 2021г.  |
| 5.  | <b>Организация заявитель</b>                 | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования « Игримский центр творчества»   |
| 6.  | <b>Адрес организации</b>                     | 628146, Российская Федерация, Ханты- Мансийский автономный округ-Югра, Березовский район, гп. Игрим, ул.Строителей, д.1<br>dyus-2009@yandex.ru   |
| 7.  | <b>Адрес реализации программы</b>            | 628146, Российская Федерация, Ханты- Мансийский автономный округ-Югра, Березовский район, гп. Игрим, ул.Строителей, д.1 б, кабинет №16   |
| 8.  | <b>Тип программы</b>                         | Общеобразовательная общеразвивающая  |
| 9.  | <b>Направленность программы</b>              | художественная   |
| 10. | <b>Год разработки программы</b>              | 2023   |
| 11. | <b>Год последней корректировки программы</b> | 2023   |
| 12. | <b>Уровень освоения программы</b>            | стартовый  |
| 13. | <b>Форма реализации программы</b>            | групповая  |
| 14. | <b>Целевые группы</b>                        | учащиеся 12 – 18 лет   |
| 15. | <b>Сроки реализации программы</b>            | 1 года   |
| 16. | <b>Цель программы</b>                        | Мотивация к здоровому образу жизни, популяризация спорта, привитие нравственно- эстетического воспитания.<br>Главная задача заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил чирлидера; в воспитании социально активной личности. |
| 17. | <b>Краткое содержание программы</b>          | В наше время очень трудно удивить современных детей, увлечь их чем- то интересным и особенно полезным для их же здоровья. Одним из увлекательных видов спорта можно  |

|     |  |   |
|-----|--|---|
|     |  | <p>назвать черлидинг. Чирлидинг (англ. cheerleading, от cheer — одобрительное, призывное восклицание и lead — вести, управлять) — вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастику и акробатику).</p> <p>Данная программа направлена на овладение занимающимися основами техники и тактики выступлений, развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального и коллективного мастерства, и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности.</p>   |
| 18. | <b>Ожидаемые результаты</b>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение преодолевать застенчивости и низкой самооценки, формирование правильной самооценки и достижение эмоциональной зрелости</li> <li>- научит много работать для достижения поставленной цели</li> <li>- осознать ответственность за свое здоровье в течение всей жизни.</li> <li>- работа в команде развивает сплоченность и преданность общим идеям и целям. Сплоченная команда является необходимым условием для развития личности.</li> <li>- развивается креативность мышления, каждый член команды участвует в постановке номера, придумывании пирамид.</li> <li>- развитие личной ответственности</li> <li>- уважение к социальным нормам и требованиям</li> <li>- дисциплинированность, собранность, надежность</li> <li>- развитие физических умений, поддержание формы, развитие привычки здорового образа жизни</li> <li>- правильное распределение времени.</li> </ul> |
| 19. | <b>Материально-техническое оснащение</b> | <p>Маты - 3 шт.<br/>     Зеркала – 8 шт.<br/>     Скамейка – 2 шт.<br/>     Музыкальный центр – 1 шт.<br/>     Хореографические станки.<br/>     Коврики для партера- 8 шт.<br/>     Аудио и видеоматериалы.</p>  |

# РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чирлидинг» составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

| Нормативные акты                      |  |
|---------------------------------------|--|
| Основные характеристики программ      | Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон №273) (ст. 2, ст.12, ст. 75)  |
| Порядок проектирования                | Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение правительства РФ от 31.03.22 №687)<br>Федеральный закон № 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75),   |
| Условия реализации                    | Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 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» (54 стр.)<br><i>(действуют с 01.01.2021 г. до 01.01.2027 г.).</i><br>Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 №ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» |
| Содержание программ                   | Федеральный закон №273-ФЗ (п.9, 22, 25 ст. 2; п. 5 ст.12; п. 1, п. 4 ст. 75),<br>Приказ Минпросвещения России от 27.07. 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрировано в Минюсте России 26.09.22 №70226)   |
| Организация образовательного процесса | Федеральный закон №273-ФЗ (ст.15, ст16, ст.17; ст.75),<br>- Устав МБУ ДО ИЦТ   |

## АННОТАЦИЯ

**Направленность программы – художественная.**

**Актуальность программы** в том, что она создает условия для продвижения обучающихся к образцам физического совершенства. Позволяет им приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу ,формировать этические установки, создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества. Занятия черлидингом развивают физические способности, а так же смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, взаимоуважение, взаимовыручку, ответственность, умение работать в команде, т.е. коммуникативную, социальную

и нравственную компетенции обучающихся. Дети приобретают хорошую физическую форму, укрепляют здоровье, развиваются грацию, пластику, формируют правильную осанку и походку. У подростков развивается координация движений, суставная подвижность, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Воспитывается музыкальность и чувство ритма, чувство красоты. Происходит развитие паралингвистической системы (качество голоса, его диапазон, тональность), экстралингвистической системы (околоречевые приемы) оптико-кинестической системы (знаки, мимика, пантомимика, жесты: иллюстраторы, регуляторы, эмблемы, адаптаторы, афоректоры).

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

Занятий по программе Чирлидинг состоит в том, что подростки получают всестороннее физическое развитие, заняты в свободное время, имеют возможность участвовать в соревнования школы и района в качестве групп поддержки

Программа первого года обучения по данной общеразвивающей программе предполагает упор по программе Dans, на втором году обучения возможно изучение элементов программы Чир.

### **Отличительные особенности программы, новизна.**

К отличительным особенностям программы можно отнести то, что чирлидинг - относится к сложно-координационным видам спорта, для двигательной деятельности которых характерны чрезвычайно высокие требования к технике движений и качеству ловкости.

Особенность чирлидинга – синтез искусства и спорта: в его основе – танец и акробатика. В чирлидинговых постановках используются движения не только аэробики, акробатики, но и балета, свинга, пантомимы, боевых искусств, мюзикла. Этот вид спорта органично сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта. Помимо того, что чирлидинг выступает как самостоятельный вид спорта (аккредитованный Москкомспортом), он успешно сопровождает многие спортивные соревнования, усиливает зрелищность других мероприятий. Для чирлидинга характерно использование в одной и той же постановке фрагментов различной музыки (от классики до рока) разного темпа (чем больше различаются по темпу музыкальные фрагменты постановки, тем сложнее соблюсти эту разницу исполнителям – тем больше это ценится судьями).

Несмотря на то, что чирлидинг включает в себя элементы других видов спорта (акробатики, спортивной и художественной гимнастики, спортивных танцев), сам при этом имеет, безусловно, свою специфику и направленность. Выполнение прыжков, оригинальность в составлении программ выступлений, использование специфической атрибутики – вот отличительные особенности чирлидинга от уже существующих видов спорта.

Занятия чирлидингом позволяет обучающимся выработать необходимые для современного исполнителя качества: координацию, чувства ритма, свободу тела, ориентацию в сценическом пространстве. Эти качества вырабатываются целостной системой упражнений, построенных на основных законах новых танцевальных техник: полицентрии и полиритмии, мультиплексии и других принципах, отличных от техники классического танца.

Важным качеством чирлидеров является способность удерживать высокий уровень исполнительского мастерства в соревновательных условиях мышечной деятельности.

В процессе занятий чирлидингом - формируется богатейший арсенал двигательных навыков, отличающихся координационной точностью и сложностью.

Другой отличительной особенностью этого вида спорта является развитие силовых возможностей во всех их важнейших проявлениях: динамическая, статическая и взрывная сила, скоростно-силовая выносливость.

**Адресат программы.** Программа адресована детям от 12 до 18 лет.

Исходя из возрастных и психологических особенностей учащихся данного возраста, определены следующие воспитательные и развивающие задачи:

**Воспитательные:**

- Психологическое развитие через формирование уверенности в себе, правильной самооценки и достижение эмоциональной зрелости.
- Социальное развитие через сотрудничество, конкуренцию и правильные стандарты поведения.
- Развитие сплоченности, чувства команды, потребности в поддержке коллектива.

**Образовательные:**

- Ознакомить детей с историей возникновения и развития чирлидинга.
- Изучить базовые элементы чирлидинга.
- Теоретическая подготовка.

## **Развивающие:**

- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы;
- Содействие физическому, культурному и духовному развитию детей.
- Привлечение детей к здоровому образу жизни, систематическим занятиям спортом и к участию в различных спортивных соревнованиях.
- Создание благоприятных предпосылок для раскрытия потенциальных возможностей детей.

## **Объем программы, срок освоения.**

Объем программы – 144 часа.

Программа рассчитана на 1год обучения.

1 год обучения – 144 часа.

**Формы обучения** – очная. В актированные дни или в период карантина предусматривается организация учебного процесса с применением дистанционных технологий обучения с использованием российских образовательных Интернет-ресурсов.

**Уровень программы** – базовый посвящен технической и физической подготовке, в это период осуществляются освоение основ техники , воспитание соревновательных качеств, применительно к чирлидингу, овладение специальной и технико - тактической подготовкой обучающегося.

## **Особенности организации образовательного процесса.**

**Формы реализации образовательной программы** – традиционная.

**Организационные формы обучения** – групповые. Группы формируются из учащихся разного возраста, 12-18 лет.

**Состав группы** – 5 - 15 учащихся.

**Режим занятий** – периодичность и продолжительность занятий.

Продолжительность одного академического часа - 40 мин.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю:

4 часа, 2 раза в неделю по 2 часа.

## **1.2. Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

**Цель программы:** Мотивация к здоровому образу жизни, популяризация спорта, привитие нравственно- эстетического воспитания.

Главная задача заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил чирлидера; в воспитании социально активной личности.

### **Задачи:**

Предметные – развитие познавательного интереса к чему-либо, включение в познавательную деятельность, приобретение определенных знаний, умений, навыков, специальных компетенций и т.п.

Метапредметные – развитие мотивации к определенному виду деятельности, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности; формирование ключевых компетентностей;

Личностные – формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни и т.п.;

## **1.3. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Чирлидинг»**

### **Учебный план на 2023 – 2024 учебный год**

| № | Название раздела, темы   | Кол-во часов |        |          | Формы аттестации/контроля |
|---|--|--------------|--------|----------|---------------------------|
|   |  | Всего        | Теория | Практика |                           |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности  | 4            | 4      | 0        | беседа                    |
| 2 | Теория и история чирлидинга. Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи. | 8            | 4      | 4        | наблюдение                |
| 3 | Общая физическая подготовка  | 18           | 2      | 16       | выполнение упражнений     |
| 4 | Стретчинг  | 8            | 2      | 6        | Проверочные упражнения    |

|    |  |            |           |            |                       |
|----|--|------------|-----------|------------|-----------------------|
| 5  | Акробатика   | <b>12</b>  | <b>2</b>  | <b>10</b>  | выполнение упражнений |
| 6  | Парная акробатика                                      | <b>10</b>  | <b>2</b>  | <b>8</b>   | выполнение упражнений |
| 7  | Базовые движения, положения рук и ног                  | <b>22</b>  | <b>2</b>  | <b>20</b>  | наблюдение            |
| 8  | Чир- прыжки Лип -прыжки                                | <b>12</b>  | <b>2</b>  | <b>10</b>  | наблюдение            |
| 9  | Чиры и Чанты. Пируэты                                  | <b>10</b>  | <b>2</b>  | <b>8</b>   | выполнение упражнений |
| 10 | Станты. Пирамиды                                       | <b>16</b>  | <b>2</b>  | <b>14</b>  | выполнение упражнений |
| 11 | Работа с помпонами                                     | <b>10</b>  | <b>0</b>  | <b>10</b>  | наблюдение            |
| 12 | Разучивание танцевальных связок<br>Постановка программ | <b>12</b>  | <b>0</b>  | <b>12</b>  | выполнение упражнений |
| 13 | Сдача нормативов. Показательные выступления.           | <b>4</b>   | <b>0</b>  | <b>4</b>   | наблюдение            |
|    | Итого:   | <b>144</b> | <b>22</b> | <b>122</b> |                       |

### **Содержание программы по учебному плану**

#### **1. Вводное занятие.**

Цель, задачи, содержание программы обучения. План работы объединения. Организационные вопросы. Знакомство с коллективом. Текущие вопросы.

#### **2. Теория и история чирлидинга.** Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи.

Правила поведения и техника безопасности во время занятий: В целях обеспечения личной безопасности спортсменам запрещается выполнять без страховки элементы акробатики, построение пирамид и стантов. Во время исполнения поддержек и пирамид обязательно присутствие страхующего на площадке. К числу нарушений относятся: неправильная страховка, превышение максимально допустимой высоты пирамиды и исполнение трюков, связанных с особым риском для спортсменов.

Личная гигиена и внешний вид чирлидера. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде для тренировок и к обуви для чирлидинга.

#### **3. Общая физическая подготовка**

Задачами ОФП являются: - повышение и поддержание уровня функциональных возможностей чирлидера (сердечно-сосудистой и кардио-респираторной систем, мышечного корсета и т.д); - развитие всех основных физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей.

#### **4. Стретчинг**

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

#### **5. Акробатика**

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

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

Отслеживается сложность, точность, чистота, четкость и визуальный эффект.

#### **6. Станты. Пирамиды**

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

#### **7. Базовые движения, положения рук и ног**

Основные позиции ног: шестая, вторая параллельная, выпады, упоры на одной ноге. Основные позиции рук: - горизонтальные – позиции рук в горизонтальной плоскости; - вертикальные – позиции рук в вертикальной плоскости; - диагональные – позиции рук вверх – в стороны, вниз – в стороны. Движения ног: - с полным переносом веса (steps), - с частичным переносом веса (part pressure steps).

Корпус: пульсирующие и круговые движения грудной клеткой, горизонтальные смещения корпуса (dislodge), пульс одинарный (heart beat), двойной, тройной. Вращения: осевое (spin) и вращение на шагах (turn). Махи: вперед правой и левой, назад, в стороны. Шаги: правый, левый, поперечный, полуушаги: правый и левый; мост.

**ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ:** Основная позиция, рэп баунс (rap bounce); полный баунс (full bounce), баунс шаги (bounce step), уличный шаг (street walk) Работа стопы: каблук- пятка. Основные позиции рук в сочетании с шагами. Основная позиция, уличный шаг (street walk), «фанки» шаг (funcky step, пятка-носок шаг (toeheel step). Движения рук: точка (point), круговые (roll actions), круг-точка (roll-point), свинговые (маховые) (swing actions), ножницы руками (armsciccors), хлопки (claps), ветряная мельница (wind mill). Движения ног: шаг (step), ходьба (walk), бег (run), шасе (shasse), ланч (lunge), марш (march), слайд (slide), удар (cick), шаги коробочка (box steps), шаги по квадрату (squaresteps), v-steps.

## **8. Чир- прыжки. Лип -прыжки**

Базовые упражнения Чир - дэнс Пируэты - вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360 градусов. Шпагаты - выполнение этого элемента должно быть обязательно зафиксировано минимум на два счёта. Чир-прыжки. Выполняется, как минимум, два прыжка по выбору. В выполнении прыжков, участвует 100% состава команды. Оценивается гибкость, высота, сила, скорость и правильная техника. Лип-прыжки - прыжки в шпагат с приходом на одну ногу.

## **9. Чиры и Чанты. Пируэты.**

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

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

Выполняются без музыкального сопровождения. Включение базовых движений в чиры обязательно. Оба вида кричалок должны быть четкими и иметь хорошо различимое звучание независимо от языка, на котором произносятся.

Приветствуется выполнение чиров и чантов на русском языке. В случае использования в программе чиров и чантов на иностранном языке текст должен быть предоставлен судейской бригаде непосредственно перед официальным просмотром (текст должен быть написан разборчиво, должны быть указаны название команды, номинация, возрастная категория, фамилия, имя тренера) (см. Чиры и чанты должны выражать настрой, силу и энергию команды).

**Станты.** Разучивание техники построения стантов. Техника безопасности. подъем одного или более флайера, максимально на два уровня. Выполняются минимально двумя, максимально пятью участниками команды.

В составе программы могут использоваться станты различной конфигурации в соответствии с правилами.

Разучивание танцевальных связок (Чир данс)

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

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

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

Пируэт двойной - вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 720 градусов без опускания опорной ноги на пятку. Шпагат — положение тела, при котором ноги находятся на одной линии, разведенные в противоположных направлениях.

Мах – резкое движение ногой вперед, назад, в сторону или круговое движение ногой (мак веер).

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

## **10. Парная акробатика.**

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

## **11. Работа с помпонами.**

Изучение роли работы с помпонами в совершенствовании технического мастерства спортсменов-черлидеров и на этой основе составление контрольно-тренировочных заданий по работе с помпонами.

## **12. Разучивание танцевальных связок. Постановка программ.**

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

## **13. Сдача нормативов. Показательные выступления.**

Основы танцевальной подготовки. Постановочная работа. Показательные выступления. Концертная деятельность (участие в концерте, приуроченном окончанию учебного года). Итоговое занятие.

### **1.4. Планируемые результаты освоения программы:**

#### **Предметные:**

(обучающийся научится, получит возможность научится)

- 1 . Выполнять базовые шаги и комбинации классической и танцевальной аэробики, комплексы стретчинга и силовых упражнений.
- 2 . Владеть базовой терминологией классической аэробики, гимнастических упражнений, основными понятиями стретчинга, силовой подготовки.
- 3 . Измерять частоту сердечных сокращений и владеть навыками

самоконтроля по внешним показателям.

- 4 . Демонстрировать простые виды стартов и пирамид, способы страховки.
- 5 . Описывать технику и выполнять упражнения шпагаты, простые равновесия, перекаты, кувырок вперед, стойку на лопатках.
- 6 . Выполнять упражнения координационной, ритмической, пластической направленности, формируя при этом культуру движений и умение выступать перед зрителем.

#### **Метапредметные:**

(обучающийся научится, получит возможность научиться)

1. Уважительно относиться к окружающим, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.
2. Рационально планировать деятельность, организовывать места.
3. Бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих.
4. Относиться ответственно к порученному делу, проявлять осознанную дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, занятий и обеспечивать их безопасность.
5. Вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.
6. Воспринимать спортивное соревнование, творческие конкурсы как культурно - массовое зрелищное мероприятие, проявлять адекватные нормы поведения, не антагонистические формы общения и взаимодействия.
7. Владеть умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
8. Владеть навыками выступления перед зрителем.
9. Владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

#### **Личностные:**

(обучающийся научится, получит возможность научиться).

1. Преодолевать трудности, проявляя волю и настойчивость, при выполнении учебных заданий по технической и физической подготовке в полном объеме.
2. Формулировать цель и задачи совместных с другими воспитанниками занятий.
3. Содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.
4. Сохранять красивую (правильную осанку) при разнообразных формах

движения и передвижений.

5. Формировать культуру движения, желание обрести и поддерживать хорошее телосложение в рамках принятых норм и представлений по средству занятий

По окончании обучения программы учащиеся будут знать:

1. Технику безопасности на занятиях чирлидингом.
2. Как правильно растягивать свое тело.
3. Правила работы с помпонами.
4. Технику выполнения ОРУ, ОФП, СФП.

уметь:

1. Выполнять ОРУ, ОФП, СФП.
2. Выполнять шпагаты, полушипагаты, мостики.
3. Выполнять изученные элементы с помпонами в быстром темпе.
4. Уметь выполнять станты-поддержки
5. Уметь составлять пирамиды.

## **РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. Календарный учебный график реализации дополнительной на 2023 – 2024 учебный год**

| Год обучения   | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий                       |
|----------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|--------------------------|-------------------------------------|
| 1 год<br>1 гр. |                                   |                                      | 36                   | 144                      | 4 часа в неделю<br>2 раза по 2 часа |

### **2.2. Условия реализации программы**

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

Для обеспечения условий в соответствии с СанПиН в кабинете имеются:

- зал с зеркалами;
- гимнастические коврики;
- гимнастические маты;
- гимнастические скамейки;
- хореографический станок;
- музыкальный центр
- скакалки и гантели;
- костюмы и обувь

#### **Технические средства обучения:**

- ноутбук, подключенный к сети Интернет;
- медиапроектор, экран, музыкальный центр.

#### **Оборудование, необходимое для проведения занятий:**

- демонстрационные макеты;
- помпоны
- маты
- скакали
- скамейки
- Коврик гимнастический
- Лента резиновая
- Станок хореографический комплект
- Зеркало настенное

#### **Обучение с применением дистанционных технологий:**

- выход в Интернет (скорость не ниже 512 Кбит/с на одного пользователя.)
- компьютерное оборудование - могут использоваться практически любые достаточно современные компьютеры с установленной операционной системой, необходимым минимальным условием является наличие интернет - браузера и подключения к сети Интернет или мобильное устройство с подключением к сети Интернет (мобильный телефон, планшет и т.п.).

### **Информационное обеспечение:**

- демонстрационные карточки с упражнениями круговой тренировки;
- учебные карточки с демонстрацией техники упражнений;
- видеоматериалы с демонстрацией техники выполнения элементов;
- видеоматериалы с показательных выступлений
- мультимедийные презентации;
- обучающие фильмы;
- вопросы и задания для устного или письменного опроса, тесты, практические задания.

### **Электронные образовательные ресурсы:**

- [https://www.rea.ru/ru/org/cathedries/Kafedra-fizicheskogo-vospitanija/PublishingImages/Pages/studymaterials/949%20Щербина%20и%20др.%20Чирлидинг%20Уч.%20пособие\\_финал.pdf](https://www.rea.ru/ru/org/cathedries/Kafedra-fizicheskogo-vospitanija/PublishingImages/Pages/studymaterials/949%20Щербина%20и%20др.%20Чирлидинг%20Уч.%20пособие_финал.pdf)
- [https://vk.com/sport\\_cheer](https://vk.com/sport_cheer)
- <http://cheerleading.ru/education/>
- <https://www.snnvs.com/federaciya-skololazaniya-rossii-1>
- <http://cheerleading.ru/>
- <http://cheerleading.spb.ru/>
- <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/05/programma-cherliding>

### **Кадровое обеспечение**

По данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификацией согласно п.3.1 Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», отвечающего квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (ФЗ №273 ст.46, ч.1), прошедшего курсы повышения квалификации по методике преподавания хореографического творчества.

## **2.3 Формы аттестации/контроля и фиксация образовательных результатов**

Процесс обучения предусматривает следующие методы контроля:

- собеседование;
- контроль выполнения работы;
- игры;
- тестирование;

Мониторинг освоения учащимися программного материала проводится: в начале учебного года – «на входе»; в середине учебного года – «в процессе». По окончании курса обучения – «итоговая» аттестация.

Периодический контроль (октябрь, декабрь, май) проводится с целью выявления уровня освоения учащимися программы и определения изменения в уровне развития творческих способностей за данный период обучения. Оценивается правильность исполнения; техничность; активность; уровень физической нагрузки; знание теоретической и практической части. Форма контроля – выполнение учащимися контрольных упражнений. Результаты оцениваются по трехбалльной системе: высокий, средний, низкий и фиксируются в таблице «Мониторинг результатов обучения ребенка в процессе освоения программы «Чирлидинг».

Итоговый контроль проводится по окончанию курса обучения, форма проведения: зачет, выполнение контрольных упражнений и заданий. Результаты оцениваются по трехбалльной системе: высокий, средний, низкий.

Общие и личностные компетенции учащихся отслеживаются методом наблюдения во время участия детей в концертной деятельности, при выполнении коллективных творческих дел и индивидуальных заданий.

## 2.4 Оценочные материалы

| №  | Контроль   | Диагностическая методика                           | Параметры оценки   | Система оценки   |
|----|------------|--|--|--|
| 1. | «на входе» | Диагностика хореографических способностей учащихся | Координация.<br>Ориентация в пространстве.<br>Физическая выносливость. | От 1 до 3 баллов за каждый параметр.<br>1-4 баллов - низкий уровень<br>5-8 баллов - средний уровень<br>9-12 баллов - высокий уровень |

|    |                     |  |   |   |
|----|---------------------|--|---|---|
| 2. | <b>«в процессе»</b> | Выполнение учебно-практических заданий | Параметры:<br>танцевальная память;<br>артистичность,<br>выразительность,<br>эмоциональность;<br>музыкальность; техника<br>исполнения<br>танцевального<br>материала. | 1-3 балла – низкий<br>уровень<br>4-6 баллов – средний<br>уровень<br>7-9 баллов – высокий<br>уровень                                 |
| 3. | <b>«итоговый»</b>   | Показательное выступление              | Предметные компетенции.<br>Ценностный потенциал.<br>Коммуникативный и познавательный потенциал. Личностные качества.  | От 1 до 3 баллов за каждый параметр.<br>1-4 баллов - низкий уровень<br>5-8 баллов - средний уровень<br>9-12баллов - высокий уровень |

### **Критерии оценки освоения программы:**

Показатели выступлений, а также оценка аттестации учащегося.

Оценка освоения учениками данной программы (на аттестации) дается по 3-уровневой системе:

«Высокий уровень» - учащийся освоил более 70% материала программы; творчески реализуется в сценической деятельности;

«Средний уровень» - учащийся освоил более 40% материала программы; способен действовать по заданной схеме; способен выполнить элементы, составляющие программу занимает активную позицию в жизнедеятельности коллектива;

«Низкий уровень» - учащийся освоил менее 40% материала программы; не способен исполнить все элементы, составляющие программу способен повторить действия педагога и своих товарищей; не способен самостоятельно и творчески демонстрировать сценические навыки.

## **2.5 Методическое обеспечение программы**

Для реализации данной образовательной программы используются следующие методы обучения:

Методы, используемые на занятиях по источнику знаний:

**Словесные:**

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- опросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.
- слушание музыкальных произведений;

**Практические:**

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании.

**Наглядные:**

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование физкультурного оборудования, зрительные ориентиры )
- тактильно - мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Методы по степени активности педагога и обучающихся:

- активные;
- интерактивные.

Образовательный процесс строится на основе применения следующих педагогических технологиях:

Технология личностно-ориентированного обучения направлена на максимальное развитие индивидуальных познавательных способностей обучающихся на основе использования имеющегося у них жизненного опыта. Содержание, методы и приемы личностного ориентирования направлены на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого обучающегося, помочь становлению личности путем организации познавательной деятельности.

Технология развивающего обучения, при которой главной целью является не приобретение знаний, умений и навыков, а создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и

отношений между людьми; при котором учитываются и используются закономерности развития, уровень и особенности индивидуума.

Групповые технологии предполагают организацию совместных действий, коммуникацию общения, взаимопомощь. Особенности групповой технологии заключаются в том, что учебная группа делится на подгруппы для решения и выполнения конкретных задач: групповые задания выполняются так, чтобы был виден вклад каждого обучающегося.

Здоровьесберегающие технологии, создающие максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья обучающихся.

Игровые технологии, которые характеризуются наличием игровой модели, сценарием игры, ролевых позиций, возможностями альтернативных решений, предполагаемых результатов, критериями оценки результатов работы, управлением эмоционального напряжения.

Также на занятиях активно применяются информационно-коммуникационные технологии, которые значительно повышают интерес детей к занятиям, уровень познавательных возможностей детей.

## **Средства обучения**

В современном образовании основной задачей обучения является формирование учебных компетенций, необходимых для практической деятельности каждого человека. В достижении целей и задач формирования у учащихся учебных компетенций важную роль в процессе преподавания играют межпредметные связи. Они закладывают фундамент для комплексного решения сложных проблем реальной действительности, способствуют лучшему формированию понятий, полное представление о которых невозможно получить учащимся в одной предметной области.

Интерактивные средства обучения – средства, которые обеспечивают возникновение диалога, то есть активный обмен сообщениями между пользователем и информационной системой в режиме реального времени.

**Программа построена на следующих принципах:**

Принцип актуализации знаний состоит в воспроизведении учащимися знаний умений и навыков, необходимых для «открытия» нового знания, помогает осуществить выход на задание, вызывающее познавательное затруднение.

Принцип систематичности и последовательности проведения занятий предполагает преподавание и усвоение знаний в определенном порядке, системе. Занятия строятся по принципу перехода от простого к сложному, с опорой на

ранее усвоенные знания и таким образом, чтобы на занятии обучающиеся могли закрепить ранее полученные знания и в то же время приобрести элементы новых знаний.

Принцип наглядности предполагает использование на занятиях наглядных способов представления информации (видеофильмы, фотографии, презентации, иллюстрации, анимация).

Принцип сбалансированности деятельности предусматривает чередование и сочетание различных видов деятельности для улучшения усвоения материала обучающимися.

Принцип сотрудничества взрослого и учащегося.

Принцип гибкости, который требует в смысле обеспечения возможности оперативного и непрерывного обновления содержания обучения, модернизации содержания программы и дидактических материалов к занятиям.

### **Методико-дидактическое обеспечение программы**

Реализация программы дает учащимся возможность изучить условия для продвижения к образцам физического совершенства. Позволит им приобрести различные двигательные умения и навыки, развить эмоционально- волевую сферу ,сформировать этические установки, создать возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества.

Для реализации программы могут быть использованы следующие методы обучения:

- поисково-исследовательский метод;
- метод самореализации через различные творческие дела и конкурсы;
- метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

### **Дидактический материал.**

Дидактический материал подбирается и систематизируется в соответствии с учебно-тематическим планом (по каждой теме), возрастными и психологическими особенностями детей.

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала можно использовать: наглядные пособия (фото-видеоматериал), рисунки и иллюстрации, определители, энциклопедии, коллекции.

В качестве форм подведения итогов допускается участие в проектных конкурсах и конференциях, олимпиадах по художественному направлению.

### **Методические материалы**

| № | Тема программы                                     | Формы занятий  | Педагогические методики и технологии            | Приемы и методы организации образовательного процесса           | Дидактический материал  |
|---|--|--|---|---|---|
| 1 | <b>Вводное занятие.</b><br>Цели и задачи обучения. | Теоретические, практические, групповые .                 | технология индивидуализации и обучения          | словесная инструкция  | учебные карточки  |
| 2 | <b>Теоретическая и практическая подготовка.</b>    | комбинированные  | технология коллективной творческой деятельности | рассказ, беседа   | наглядные пособия (фотоматериалы, таблицы, стенды)                            |
| 3 | <b>Общая физическая подготовка .</b>               | тренировки   | коммуникативная технология обучения             | <b>Словесные:</b><br>подача команд, распоряжений, сигналов      | методические и иллюстрированные учебные пособия по обучающему блоку программы |
| 4 | <b>Стретчинг, акробатика, парная акробатика</b>    | групповая: в малых группах, коллективная                 | Технология здоровьесбережения                   | наглядно – зрительные   | компьютерные презентации  |
| 5 | <b>Чиры и чанты. Прыжки .Станты. Пирамиды</b>      | групповая: в малых группах, коллективная, индивидуальная | технология коллективного взаимообучения         | тактильно–мышечные приемы самостоятельное выполнение упражнений | Аудиозаписи музыкального оформления   |
| 6 | <b>Сдача нормативов.</b>                           | Соревнования   | Технология дифференциированного обучения        | участие в соревнованиях   | Комплексы упражнений, видеоролики с номерами черлидеров                       |
| 7 | <b>Итоговое занятие</b>                            | Показательные выступления                                | технология коллективного взаимообучения         | словесная инструкция  |   |

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Литература для обучающихся и родителей:**

1. Барышникова Т.М., Азбука хореографии. - СПб.: 2016.
2. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы / С.В. Колесникова. – Р. «Феникс», 2015г.
3. Каинов А.И., Курьера Г.И., «Физическая культура. 1 - 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и др.». - Волгоград, 2015.
4. Одинцова И.Б., Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации. - М.: Эксмо, 2014.
5. Скребцова Л.И., Скребцова М.А., Сказочный справочник здоровья. Для детей и их родителей. Т-1. - М.: Амрита-Русь, 2014. - 272.
6. Твердовская С.В., Краснова Г.В., Черлидинг для обучающихся. - Омск: 2014.
7. Физическая культура «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» / И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Циганкова. - М. «Просвещение», 2015г.
8. Физическая культура гимнастика. Рабочие программы . / Под редакцией И.А. Винер - ; М. «Просвещение» 2014г.

### **Литература для педагогов:**

1. Житько А.Н. «Черлидинг – неотъемлемый атрибут повышения зрелищности на соревнованиях и истоки его зарождения» // Мир спорта. 2008. - № 11, стр. 36- 38;
2. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации // Теор. и практ. физ. культ. 2001, № 4, с. 2-8.
3. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теор. и практ. физ. культ. 2001. № 4, с. 11-15.
4. Морель Ф. Хореография в спорте. М., 2001
5. 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.
6. Новикова В. Черлидинг - Мир профессионального спорта. - 2006. - № 4. - С. 58-61.

7. Петрович Г.И. Научно-практический подход к целевому планированию тренировки: метод, рекомендации / Г.И. Петрович, П.М. Прилуцкий. - Мн., 2003.-32с.
8. ПРОО «Федерация Черлидинга – группы поддержки спортивных команд». Основные правила и положения. сайт [www.perm.cheerleading.ru](http://www.perm.cheerleading.ru);
8. Чеппел Л. «Как стать первоклассным тренером по черлидингу». - М., 2014. - 364с.
9. Твердовская С.В, Краснова Г.В. Чирлидинг для обучающихся общеобразовательных школ, ДЮЦ и ДЮСШ.Омск.,2005
10. Янович Ю.А., Корнелюк Т.В., Дюмин И.М. Организация учебнотренировочного процесса по черлидингу. Особенности техники выполнения основных акробатических упражнений ЧИР-программы команд поддержки и методики их обучения/ Мн.:ГУ «РУМЦ ФВН», 2008. – 60с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

**2023-2024 учебный год.**

### **Календарно-тематическое планирование на 2023-2024 учебный год**

Занятия проводятся в МБУ ДО ИЦТ ул.Строителей, д.1 б. кабинет №16

| № п./п | Число | Форма занятия           | Кол-во часо в | Тема .Раздел занятия  | Место проведения                                 | Форма контроля        |
|--------|-------|-------------------------|---------------|---|--|-----------------------|
| 1      | 12.09 | Теоретическое занятие   | 4ч<br>2       | <b><u>Вводное занятие</u></b><br>Тема: Цели и задачи обучения. Знакомство с программой на год.    | Корпус № 2,<br>ул. Строителей 16,<br>кабинет №16 | опрос                 |
| 2      | 15.09 | Практическое занятие    | 2             | Техника безопасности  | Корпус № 2,<br>ул. Строителей 16,<br>кабинет №16 | беседа                |
| 3      | 19.09 | Теоретическое занятие   | 8ч<br>2       | <b><u>Теория и история черлидинга.</u></b><br><b><u>Профилактика травматизма на занятиях.</u></b> | Корпус № 2,<br>ул. Строителей 16,<br>кабинет №16 | беседа                |
| 4      | 22.09 | Теоретическое занятие   | 2             | Профилактика травматизма на занятиях.   | Корпус № 2,<br>ул. Строителей 16,<br>кабинет №16 | наблюдение            |
| 5      | 26.09 | Практическое занятие    | 2             | Профилактика травматизма на занятиях.   | Корпус № 2,<br>ул. Строителей 16,<br>кабинет №16 |                       |
| 6      | 29.09 | Комбинированное занятие | 2             | Оказание первой медицинской помощи.   | Корпус № 2,<br>ул. Строителей 16,<br>кабинет №16 | выполнение упражнений |
| 7      | 03.10 | Комбинированное занятие | 18 ч<br>2     | <b><u>Общая физическая подготовка</u></b>   | Корпус № 2,<br>ул. Строителей 16,<br>кабинет №16 | наблюдение            |
| 8      | 06.10 | Практическое занятие    | 2             | упражнения для развития выносливости,   | Корпус № 2,<br>ул. Строителей 16,<br>кабинет №16 | наблюдение            |

|    |       |                         |                  |  |  |   |
|----|-------|-------------------------|------------------|--|--|---|
| 9  | 10.10 | Практическое занятие    | 2                | упражнения для развития гибкости                                     | Корпус № 2,<br>ул. Строителей 16,<br>кабинет №16 | выполнение упражнений                         |
| 10 | 13.10 | Практическое занятие    | 2                | Упражнения для пластиности   | Корпус № 2,<br>ул. Строителей 16,<br>кабинет №16 | выполнение упражнений                         |
| 11 | 17.10 | Практическое занятие    | 2                | Упражнения на расслабление.  | Корпус № 2,<br>ул. Строителей 16,<br>кабинет №16 | выполнение упражнений                         |
| 12 | 20.10 | Практическое занятие    | 2                | упражнения для развития силовых способностей.                        | Корпус № 2,<br>ул. Строителей 16,<br>кабинет №16 | выполнение творческих заданий                 |
| 13 | 24.10 | Практическое занятие    | 2                | упражнения для развития выносливости, гибкости                       | Корпус № 2,<br>ул. Строителей 16,<br>кабинет №16 | наблюдение                                    |
| 14 | 27.10 | Практическое занятие    | 2                | упражнения для развития скорости движений.                           | Корпус № 2,<br>ул. Строителей 16,<br>кабинет №16 | наблюдение                                    |
| 15 | 31.10 | Теоретическое занятие   | <b>8ч</b><br>2   | <b>Стретчинг.</b> Растижка и гибкость черлидеров                     | Корпус № 2,<br>ул. Строителей 16,<br>кабинет №16 | наблюдение                                    |
| 16 | 03.11 | Комбинированное занятие | 2                | Виды шпагатов и их сложность.  | Корпус № 2,<br>ул. Строителей 16,<br>кабинет №16 | Проверочные упражнения                        |
| 17 | 07.11 | Практическое занятие    | 2                | Натянутость ног черлидеров во время выполнения элемента              | Корпус № 2,<br>ул. Строителей 16,<br>кабинет №16 | Проверочные упражнения                        |
| 18 | 10.11 | Комбинированное занятие | 2                | Развитие гибкости.   | Корпус № 2,<br>ул. Строителей 16,<br>кабинет №16 | выполнение упражнений                         |
| 19 | 14.11 | Практическое занятие    | <b>12 ч</b><br>2 | <b>Акробатика с фазой полета</b><br>(AirborneTumblingskill)          | Корпус № 2,<br>ул. Строителей 16,<br>кабинет №16 | Проверочные упражнения                        |
| 20 | 17.11 | Практическое занятие    | 2                | с поддержкой<br>(Assistedtumbling/SpottedTumbling),                  | Корпус № 2,<br>ул. Строителей 16,<br>кабинет №16 | выполнение самостоятельных творческих заданий |
| 21 | 21.11 | Практическое занятие    | 2                | Акробатика с места (Standing Tumbling). С разбега (Running Tumbling) | Корпус № 2,<br>ул. Строителей 16,<br>кабинет №16 | наблюдение                                    |

|    |       |                         |                  |   |  |   |
|----|-------|-------------------------|------------------|---|--|---|
| 22 | 24.11 | Практическое занятие    | 2                | Дроп (Drop), Маятник (PendulumStunts), Пайк (Pike)  | Корпус № 2, ул. Строителей 16, кабинет №16 | наблюдение                                    |
| 23 | 28.11 | Практическое занятие    | 2                | Той пич/Лег пич (Toe/Legpitch)  | Корпус № 2, ул. Строителей 16, кабинет №16 | выполнение упражнений                         |
| 24 | 01.12 | Комбинированное занятие | 2                | Кредл ,либерти,лип, маунтер.  | Корпус № 2, ул. Строителей 16, кабинет №16 | Проверочные упражнения                        |
| 25 | 05.12 | Комбинированное занятие | <b>10 ч</b><br>2 | <b>Парная акробатика .</b><br>Изучение стоек: Клинок, клеп, клапс   | Корпус № 2, ул. Строителей 16, кабинет №16 | выполнение творческих заданий                 |
| 26 | 08.12 | Практическое занятие    | 2                | Изучение стоек: стрела левая  | Корпус № 2, ул. Строителей 16, кабинет №16 | наблюдение                                    |
| 27 | 12.12 | Практическое занятие    | 2                | Стойка: лук   | Корпус № 2, ул. Строителей 16, кабинет №16 | выполнение упражнений                         |
| 28 | 15.12 | Практическое занятие    | 2                | Аттестация на входе   | Корпус № 2, ул. Строителей 16, кабинет №16 | выполнение упражнений                         |
| 29 | 19.12 | Практическое занятие    | 2                | Стрела правая, подсвечик, ведра. Плоутачдаун, тейбл топ кейлевая. Кей правая.                                 | Корпус № 2, ул. Строителей 16, кабинет №16 | Проверочные упражнения                        |
| 30 | 22.12 | Практическое занятие    | <b>22ч</b><br>2  | <b>Базовые движения, положения рук и ног.</b><br>touchdown (хайтачдаун), Lowtouchdown (лоутачдаун), Checkmate | Корпус № 2, ул. Строителей 16, кабинет №16 | выполнение самостоятельных творческих заданий |
| 31 | 26.12 | Практическое занятие    | 2                | Положения рук: Punch (панч),High V (хайви) ,V (ви), Clean ,Ready, High  | Корпус № 2, ул. Строителей 16, кабинет №16 | наблюдение                                    |
| 32 | 29.12 | Практическое занятие    | 2                | Два основных хлопка: класп и кэп .  | Корпус № 2, ул. Строителей 16, кабинет №16 | наблюдение                                    |
| 33 | 12.01 | Практическое занятие    | 2                | Базовые положения кистей рук – клинок, подсвечник, ведра, кинжалы.  | Корпус № 2, ул. Строителей 16, кабинет №16 | выполнение упражнений                         |

|    |       |                         |        |   |  |   |
|----|-------|-------------------------|--------|---|--|---|
| 34 | 16.01 | Практическое занятие    | 2      | Базовые движения ног: пируэты, захваты                        | Корпус № 2, ул. Строителей 1б, кабинет №16 | выполнение упражнений                         |
| 35 | 19.01 | Практическое занятие    | 2      | Базовые движения ног: пируэты, захваты                        | Корпус № 2, ул. Строителей 1б, кабинет №16 | выполнение самостоятельных творческих заданий |
| 36 | 23.01 | Практическое занятие    | 2      | Базовые движения ног: скольжения и батманы                    | Корпус № 2, ул. Строителей 1б, кабинет №16 | наблюдение                                    |
| 37 | 26.01 | Практическое занятие    | 2      | Базовые движения ног: скольжения и батманы                    | Корпус № 2, ул. Строителей 1б, кабинет №16 | выполнение упражнений                         |
| 38 | 30.01 | Комбинированное занятие | 2      | Разучивание выпадов, стоек.                                   | Корпус № 2, ул. Строителей 1б, кабинет №16 | выполнение упражнений                         |
| 39 | 02.02 | Практическое занятие    | 2      | Выпады: стоя вперед, стоя в стороны, стоя назад.              | Корпус № 2, ул. Строителей 1б, кабинет №16 | выполнение самостоятельных творческих заданий |
| 40 | 06.02 | Теоретическое занятие   | 2      | Основные ошибки и травматизм при выполнении сложных элементов | Корпус № 2, ул. Строителей 1б, кабинет №16 | наблюдение                                    |
| 41 | 09.12 | Практическое занятие    | 12 ч 2 | <b>Чир- прыжки Лип - прыжки .</b><br>Кабриоль вперед, назад   | Корпус № 2, ул. Строителей 1б, кабинет №16 | наблюдение                                    |
| 42 |       | Комбинированное занятие | 2      | Ножницы вперед, назад. Арабеск                                | Корпус № 2, ул. Строителей 1б, кабинет №16 | выполнение упражнений                         |
| 43 |       | Комбинированное занятие | 2      | Чир – прыжки.<br>Пружина , Стедп                              | Корпус № 2, ул. Строителей 1б, кабинет №16 | выполнение упражнений                         |
| 44 |       | Комбинированное занятие | 2      | Врозь, Шпагат, Кольцо.  | Корпус № 2, ул. Строителей 1б, кабинет №16 | выполнение упражнений                         |
| 45 |       | Практическое занятие    | 2      | Так, Той-тач , Пайк , Разноножка , Херки ,                    | Корпус № 2, ул. Строителей 1б, кабинет №16 | выполнение самостоятельных                    |

|    |  |                       |                  |   |  |   |
|----|--|-----------------------|------------------|---|--|---|
|    |  |                       |                  |   |  | творческих<br>заданий                         |
| 46 |  | Практическое занятие  | 2                | Хедлер, Абстракт , Вокруг света   | Корпус № 2, ул. Строителей 16, кабинет №16 | наблюдение                                    |
| 47 |  | Теоретическое занятие | <b>10 ч</b><br>2 | <b>Чиры и Чанты.</b><br><b>Пируэты.</b><br>Отличия чира от чанта.<br>Смысл чиров и чантов.  | Корпус № 2, ул. Строителей 16, кабинет №16 | наблюдение                                    |
| 48 |  | Практическое занятие  | 2                | Базовые элементы ДАНС-программы: движения ног с полным и частичным переносом веса           | Корпус № 2, ул. Строителей 16, кабинет №16 | выполнение упражнений                         |
| 49 |  | Практическое занятие  | 2                | Базовые элементы ДАНС-программы: движения корпуса, движения бедер.                          | Корпус № 2, ул. Строителей 16, кабинет №16 | выполнение упражнений                         |
| 50 |  | Практическое занятие  | 2                | Обучение базовым элементам ДАНС программы: махам и вращениям                                | Корпус № 2, ул. Строителей 16, кабинет №16 | выполнение самостоятельных творческих заданий |
| 51 |  | Практическое занятие  | 2                | Пируэты тур-пике, «солнышко», пируэтфлажок. Шпагаты.  | Корпус № 2, ул. Строителей 16, кабинет №16 | наблюдение                                    |
| 52 |  | Теоретическое занятие | <b>16 ч</b><br>2 | <b>Станты. Пирамиды.</b><br>Градация участников станта; Стабильность станта (без шатания).  | Корпус № 2, ул. Строителей 16, кабинет №16 | выполнение упражнений                         |
| 53 |  | Практическое занятие  | 2                | Техника выполнения стантов 1 и 2 группы (без выбросов).<br>Позиции баз и флаеров в станте . | Корпус № 2, ул. Строителей 16, кабинет №16 | выполнение упражнений                         |
| 54 |  | Практическое занятие  | 2                | Сила и энергия выполнения станта .<br>Наличие броска при спуске.                            | Корпус № 2, ул. Строителей 16, кабинет №16 | выполнение самостоятельных творческих заданий |
| 55 |  | Практическое занятие  | 2                | Стабильность и мягкость приземления на сходе со станта.                                     | Корпус № 2, ул. Строителей 16, кабинет №16 | наблюдение                                    |

|    |  |                         |                  |   |  |                               |
|----|--|-------------------------|------------------|---|--|-------------------------------|
| 56 |  | Практическое занятие    | 2                | Отличие пирамиды от станта .<br>Виды пирамид.   | Корпус № 2,<br>ул. Строителей 1б,<br>кабинет №16 | наблюдение                    |
| 57 |  | Практическое занятие    | 2                | Изучение и отработка «пирамид» из двух уровней, первый уровень положение «в полный рост». | Корпус № 2,<br>ул. Строителей 1б,<br>кабинет №16 | наблюдение                    |
| 58 |  | Практическое занятие    | 2                | Изучение и отработка «пирамид» из трех уровней (два и два с половиной роста).             | Корпус № 2,<br>ул. Строителей 1б,<br>кабинет №16 | выполнение упражнений         |
| 59 |  | Практическое занятие    | 2                | отработка «пирамид» из двух и трех уровней  | Корпус № 2,<br>ул. Строителей 1б,<br>кабинет №16 | выполнение упражнений         |
| 60 |  | Комбинированное занятие | <b>10 ч</b><br>2 | <b>Работа с помпонами.</b><br>Сила и аккуратность движений.                               | Корпус № 2,<br>ул. Строителей 1б,<br>кабинет №16 | выполнение заданий            |
| 61 |  | Практическое занятие    | 2                | Синхронность движений.  | Корпус № 2,<br>ул. Строителей 1б,<br>кабинет №16 | выполнение творческих заданий |
| 62 |  | Практическое занятие    | 2                | Синхронность движений.  | Корпус № 2,<br>ул. Строителей 1б,<br>кабинет №16 | наблюдение                    |
| 63 |  | Практическое занятие    | 2                | работа с помпоном в Чир-прыжках   | Корпус № 2,<br>ул. Строителей 1б,<br>кабинет №16 | наблюдение                    |
| 64 |  | Комбинированное занятие | 2                | Энергичность исполнения чир-данса.  | Корпус № 2,<br>ул. Строителей 1б,<br>кабинет №16 | наблюдение                    |
| 65 |  | Теоретическое занятие   | <b>12 ч</b><br>2 | <b>Разучивание танцевальных связок<br/>Постановка программ</b>                            | Корпус № 2,<br>ул. Строителей 1б,<br>кабинет №16 | наблюдение                    |
| 66 |  | Практическое занятие    | 2                | Основы танцевальной подготовки.   | Корпус № 2,<br>ул. Строителей 1б,<br>кабинет №16 | выполнение заданий            |
| 67 |  | Практическое занятие    | 2                | Постановочная работа программ ДАНС перформанс   | Корпус № 2,<br>ул. Строителей 1б,<br>кабинет №16 | наблюдение                    |
| 68 |  | Практическое            | 2                | Постановочная работа программ ДАНС  | Корпус № 2,<br>ул. Строителей 1б,                | выполнение заданий            |

|    |  |                                   |                 |  |  |                    |
|----|--|-----------------------------------|-----------------|--|--|--------------------|
|    |  | занятие                           |                 | перфоманс                                    | кабинет №16                                      |                    |
| 69 |  | Комбинированное занятие           | 2               | Постановочная работа программ ДАНС перфоманс | Корпус № 2,<br>ул. Строителей 1б,<br>кабинет №16 | выполнение заданий |
| 70 |  | Практическое занятие              | 2               | Постановочная работа программ ДАНС перфоманс | Корпус № 2,<br>ул. Строителей 1б,<br>кабинет №16 | выполнение заданий |
| 71 |  | Практическое занятие              | <b>4ч<br/>2</b> | <b>Сдача нормативов.</b>                     | Корпус № 2,<br>ул. Строителей 1б,<br>кабинет №16 | зачет              |
| 72 |  | Практическое занятие              | 2               | Показательные выступления.                   | Корпус № 2,<br>ул. Строителей 1б,<br>кабинет №16 | зачет              |
|    |  | <b>Итого за второе полугодие:</b> | <b>48 часов</b> |  |  |                    |
|    |  | <b>ИТОГО :</b>                    | <b>144 часа</b> |  |  |                    |

## **Воспитательная программа на 2023-2024 учебный год в творческом объединении «Чирлидинг»**

**Цель и особенности организуемого воспитательного процесса**

**Цель:** личностное саморазвитие учащихся через моделирование культурно-образовательного пространства на занятиях по программе «Чирлидинг».

**Задачи:**

- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- формирование общей культуры личности детей, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка.

### **Особенности организуемого воспитательного процесса.**

Творческое объединение «Чирлидинг» работает на базе МБУ ДО ИЦТ. Дети, которые занимаются в этом объединении, не проходят специального отбора, есть дети из неполных, малообеспеченных семей.

В объединении сложились устойчивые традиции проведения праздников совместно с родителями учащихся и другими их законными представителями (бабушками, дедушками).

Также сложилась определённая система работы с родителями учащихся, основными направлениями которой являются:

- индивидуально ориентированная работа: беседа, консультация;
- работа, ориентированная на интересы родителей и детей: совместные праздники, экскурсии, другие мероприятия;
- официально регламентированная деятельность: родительские собрания, беседа с администрацией (чаще всего в её основе лежит проблема, которую невозможно решить на уровне объединения);
- презентация результатов деятельности детей;
- общение с родителями в социальных сетях и мессенджерах.

В основе отношений с родителями учащихся – тактичность и оптимистичный настрой при ответах на вопросы родителей, беседах.

### **Виды, формы и содержание деятельности**

Нравственно-патриотическое воспитание создает определенные предпосылки гражданского поведения. Любовь к Родине начинается с любви к

своей малой Родине - месту, где человек родился. Наша цель: создание условий для социализации детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей, принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у детей чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества. Реализуется этот вид деятельности через участие в экскурсиях, выставках, посещения музеев и участие в конкурсах.

#### Социально-личностное воспитание.

Моральное и нравственное развитие личности – это процесс усвоения ребенком норм и правил общественного поведения в условиях активного общения и совместной деятельности. Самое главное - развитие социальных эмоций и нравственных чувств, к которым, прежде всего, относятся сопереживание и сочувствие. Содержанием нравственного воспитания является формирование таких нравственных качеств школьника, как: уважение к старшим, дружеские отношения со сверстниками, умение соответственно отзываться на горе и радость других людей, добиваться действенного проявления гуманных чувств и отношений. Этот вид деятельности реализуется через участие в традиционных праздниках и экскурсиях «Новогодний праздник», конкурсы, командные соревнования.

#### Художественно-эстетическое воспитание.

Художественно-эстетическое воспитание – это целенаправленный, систематический процесс воздействия на личность ребенка с целью развития у него способности видеть красоту окружающего мира, искусства и создавать ее. В него входит воспитание эстетического отношения к природе, труду, общественной жизни, быту, искусству. Реализуется это через:

- посещение выставок, концертов, конкурсов, экскурсий;
- участие в таких выставках, конкурсах, экскурсиях;
- создание эстетической развивающей среды в объединении.

### **Планируемые результаты и формы их проявления**

В результате реализации программы воспитания в объединении «ХИТ» ребенок будет обладать следующими качествами:

- осознавать свои индивидуальные особенности и возможности, быть способным к дифференцированной самооценке (уметь сопереживать, проявлять сострадание);
- проявлять миролюбие (не затевать конфликты и стремиться решить спорные вопросы, не прибегая к силе, устанавливать хорошие взаимоотношения с другими людьми, уметь прощать обиды, защищать слабых, уважительно относиться к людям иной национальности или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными

возможностями здоровья, уметь соотносить свои желания и стремления с интересами других людей, уважительно относиться к ценностям);

- уметь расположить к себе сверстников и взрослых, заинтересовать их (уверен в себе, открыт и общителен, не стесняется быть в чем-то непохожим на других людей).

- ориентироваться на социальные ценности, которые являются ведущими для соревновательной деятельности;

- формировать психологическую устойчивость, «внутренней опоры», облегчающей преодоления трудностей и психологических барьеров.

### **Календарный план воспитательной работы на 2023-2024 учебный год**

| № | Направление воспитательной работы | Наименование мероприятия                              | Срок выполнения | Ответственный исполнитель                   | Планируемый результат   | Примечание   |
|---|-----------------------------------|---|-----------------|---|---|--|
| 1 | Пространство досуга и творчества  | «Посвящение в чирлидеры»                              | сентябрь        | Педагог до родители                         | Привлечений внимания детей и родителей к деятельности ТО  | представление, мероприятие   |
| 2 | Экологическое воспитание          | беседы на экологическую тему. Постановка "День Земли" | апрель          | Педагог до , режиссер - постановщик         | Формирование экологической культуры и экологического мышления   | Виртуальное путешествие для детей.   |
| 3 | Духовно-нравственное воспитание   | Участие в мероприятиях и концертах                    | В течение года  | Педагог до, социальные партнеры организаций | Формирование коммуникативной культуры, эстетического вкуса, этики поведения, воспитание моральных качеств | Участие в совместных мероприятиях с социальными партнёрами гп.Игрим: Дом Культуры, СК Арена "Айсберг", ФОК, средние школы. |

|    |                                   |  |                |                      |   |   |
|----|-----------------------------------|--|----------------|----------------------|---|---|
| 4  | Воспитание здорового образа жизни | "Спорт -норма жизни"<br>«За здоровый образ жизни!»   | В течении года | Педагог до, родители | Привитие правильных привычек и сохранение здоровья  | Участие в конкурсе игра с элементами беседы и выступлением учащихся.          |
| 5  | Воспитание здорового образа жизни | «Родник здоровья»  | сентябрь       | Педагог до           | Формирование ,сохранение и укрепление нравственного, психического и физического здоровья учащихся | Участие обучающихся в организации и проведении социально-значимых мероприятий |
| 6  | Гражданско-патриотическое         | «Ради жизни на земле»  | декабрь май    | Педагог до           | Формирование ценностного отношения к России и своему народу                                       | Беседа с детьми.  |
| 7  | Духовно-нравственное воспитание   | «Ежели вы вежливы»<br>(Международный день «Спасибо»)   | январь         | Педагог до           | Повышение уровня воспитанности  | мероприятие с детьми.   |
| 8  | Трудовое воспитание               | "Без труда ничего не дается"   | февраль        | Педагог до           | Формирование трудового образа жизни.  | Своя игра для детей.  |
| 9  | Гражданско-патриотическое         | «Вместе против террора»<br>«Я гражданин России» Изучение детьми и молодежью историю своей страны | сентябрь       | Педагог до           | Формирование ценностного отношения к России и своему народу                                       | Интерактивный познавательный час для детей.                                   |
| 10 | Экологическое воспитание          | «Мы все в ответе за нашу планету»  | апрель         | Педагог до           | Формирование экологической культуры и экологического мышления                                     | Беседа с детьми.  |
| 11 | Трудовое воспитание               | «Чистый поселок»   | май            | Педагог до           | Формирование трудового образа жизни.  | Уборка территории поселка   |

|    |   |   |                 |                        |   |   |
|----|---|---|-----------------|------------------------|---|---|
| 12 | Правовое воспитание и культура безопасности | «Дорога глазами детей»  | октябрь         | Педагог до педагог ЮИД |   | Участие в конкурсе по безопасности дорожного движения |
| 13 | Духовно-нравственное                        | «Ценности и традиции»   | ноябрь          | Педагог до, родители   | Создание, развитие и поддержка системы ценностей и лучших традиций  | Занятие - игра  |
| 14 | Социально-нравственное                      | «Дорогою добра»   | декабрь         | Педагог до             | Воспитание учащихся на основе духовных и общечеловеческих ценностей; формирование социально активной личности; развитие эмоциональной сферы личности.   | Создание памяток, брошюр                              |
| 15 | Социально-нравственное                      | «Дружат взрослые и дети»  | сентябрь        | Педагог до, родители   | Создание условий для включения родителей, в воспитательно - образовательную, досуговую деятельность, сотрудничество с детьми и педагогами, а также через организацию участия детских коллективов совместно с педагогами и родителями: | Мероприятие "Круглый стол"                            |
| 16 | Социально-нравственное                      | «Для мамочки с любовью!»<br>Разговоры о важном приуроченный ко Дню отца # | Ноябрь - январь | Педагог до             | Воспитание гуманности, человечности, любви к матерям, родной семье, близким людям.  | Видео поздравление для мам и пап<br>Интернет-акция    |

|    |                                 |   |         |                |   |                          |
|----|---------------------------------|---|---------|----------------|---|--------------------------|
| 17 | Духовно-нравственное воспитание | "Я- личность"!<br>"Сто дорог - одна моя "                                 | апрель  | Педагог до     | Формирование готовности обучающихся к выбору направления своей профессиональной деятельности в соответствии с личными интересами, индивидуальными особенностями и способностями, с учетом потребностей рынка труда. | Беседа, мероприятие      |
| 18 | Социально-нравственное          | Открытое первенство по чир спорту г. Ханты-Мансийск                       | январь  |                | Повышение уровня воспитанности  | соревнования             |
| 19 | Гражданско-патриотическое       | Участие в митинг-концерте и торжественном шествии, посвящённом Дню Победы | май     |                | Воспитание любви к Родине, уважения к героическому прошлому страны  | конкурс творческих работ |
| 20 | Духовно-нравственное воспитание | «Права ребенка»   | октябрь | Педагог до СПС | Социализация учащихся, подготовка их к жизни в сложных условиях современной действительности  |                          |