

**ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ВАРГАШИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Варгашинский детско-юношеский центр»**

Рассмотрено на заседании  
Педагогического совета

Протокол № 2-В  
от «08» 11 2023 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 76474CA1881D28A636AB186421FF6200  
Подпись: БАРЫШЕВА ЛАРИСА АЛЕКСЕЕВНА  
Действителен: с 13.01.2023 до 07.04.2024

Утверждаю:

Директор МБУ ДО



Л.А. Барышева

11 2023 г. № 80

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**  
физкультурно-спортивной направленности

**«Черлидинг 2»**

Уровень усвоения программы: стартовый

Возраст учащихся 3-15 лет

Срок реализации 1 год

**Автор-составитель:  
Рогозина Л.Н.  
педагог дополнительного  
образования**

р.п. Варгаши  
2023 г.

## **Паспорт программы**

|  |   |
|--|---|
| <b>Ф.И.О автора - составителя</b>          | Рогозина Любовь Николаевна  |
| <b>Учреждение</b>                          | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Варгашинский детско-юношеский центр»                            |
| <b>Наименование программы</b>              | «Черлидинг 2»   |
| <b>Детское объединение</b>                 | «Черлидинг»   |
| <b>Тип образовательной программы</b>       | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  |
| <b>Направленность программы</b>            | Физкультурно-спортивная   |
| <b>Образовательная область</b>             | Культурология   |
| <b>Вид программы</b>                       | Модифицированная<br>Программа создана на основе кружка «Черлидинг», руководитель-составитель: Рогозина Любовь Николаевна        |
| <b>Возраст учащихся</b>                    | 3-15  |
| <b>Срок обучения</b>                       | 1 год   |
| <b>Объем часов по годам обучения</b>       | 72  |
| <b>Уровень усвоения программы</b>          | Стартовый   |
| <b>Цель программы:</b>                     | Содействие всестороннему развитию физических и духовных сил обучающихся; развитие способности детей к творческому самовыражению |
| <b>С какого года реализуется программа</b> | С 2023 года   |

## **Содержание**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>ПАСПОРТ</b> программы.....                                    | 2         |
| <b>1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ »...</b>        | <b>4</b>  |
| 1.1. Пояснительная записка.....                                  | 4         |
| 1.2. Цель и задачи программы.....                                | 6         |
| 1.3 Планируемые результаты .....                                 | 6         |
| 1.4.Учебный план .....   | 6         |
| 1.5. Содержание программы .....                                  | 10        |
| 1.6.Тематическое планирование .....                              | 13        |
| <b>2.«КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ».....</b> | <b>15</b> |
| 2.1. Условия реализации программы.....                           | 15        |
| 2.2. Формы аттестации\ контроля .....                            | 15        |
| 2.3. Оценочные материалы .....                                   | 16        |
| 2.4 Методические материалы.....                                  | 16        |
| 2.5.Список литературы (для педагогов и учащихся).....            | 16        |

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

### **1.1. Пояснительная записка**

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 назвать черлидинг. Черлидинг (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). Черлидер - танцующий на стадионах юноша или девушка с помпонами и выполняющие групповые акробатические пирамиды под возгласы, скандирования, кричалки. Своей работой они создают благоприятную обстановку на стадионе, обеспечивают зрелищность спортивного мероприятия для зрителей, поднимают боевой дух команд, прежде всего, конечно, той, которую поддерживают. Черлидинг в нашей стране стремительно развивается. Этот вид спорта благодаря зрелищности, эмоциональности и красоте способен увлечь детей и подростков. Занятия черлидингом 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, мультиплекции и других принципах, отличных от техники классического танца.

**Направленность программы.** Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

#### **Актуальность, новизна программы.**

**Актуальность программы** - черлидинг пропагандирует здоровый образ жизни и позитивные отношения между людьми – доброжелательность, взаимопомощь, взаимопонимание и доверие.

Доступность черлидинга основывается на простых шагах, базовых положениях рук, прыжках и танцах, задействует самые разные группы мышц.

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

Содержание программы соответствует основным направлениям социально-экономического развития страны, современным достижениям в сфере науки, техники, искусства, культуры. Программа написана в соответствии в соответствии государственному, социальному заказу родителей или их представителей и детей.

#### **Отличительные особенности программы:**

Отличительные особенности черлидинга от других видов спорта заключаются в том, что он характеризуется в основном произвольным управлением движением. Действия в минимальной степени ограничиваются какими - либо внешними, искусственно установленными условиями, в отличие, например, от действий в спортивной, художественной гимнастике.

Данная программа предусматривает обучение и по индивидуальным, образовательным маршрутам. Могут быть использованы в работе дистанционные формы обучения и закрепления пройдённого материала. Дистанционные формы работы помогают разнообразить творческую деятельность, помогают не допустить отставания по программе детям, временно не посещающим очные занятия. Занятия разработаны согласно возрастным особенностям детей, а также данные занятия могут применяться для обучения детей с ограниченными возможностями.

**Адресат программы:** программа рассчитана на обучающихся 3-15 лет.

**Формы и режим занятий:**

Форма обучения учащихся на занятии – очная. Индивидуальная и групповая работа осуществляется в соответствии с требованиями развивающего обучения.

Занятия строятся таким образом, что теоретические и общие практические навыки даются всей группе, а дальнейшая работа ведется в индивидуальном темпе с учетом личностных качеств учащихся.

Наполняемость учебной группы от 7 до 15 человек.

Периодичность занятий: 2 раза в неделю по 1 часу (продолжительность занятий – 40 минут).

**Возраст учащихся 3-15 лет.**

**Объем и срок освоения программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество часов в год: 72 часа.

**Форма обучения и виды занятий**

**Форма обучения** - групповая, индивидуальная, фронтальная, самостоятельная, работа в парах, в группах.

**Виды занятий:**

Наглядно - иллюстративный, самостоятельная работа, поисковый, анализ, обобщение. Основная форма - занятия тренировочного типа с элементами игры, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование физических способностей.

**Уровень сложности содержания программы – стартовый (ознакомительный).**

**Программа «Черлидинг 2»** разработана в соответствии с основными положениями Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (в действующей редакции);

Федеральный закон № 304-ФЗ от 31 июля 2020 г «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании в РФ» по вопросам воспитания обучающихся» от 29.12.2012 г.;

Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 г. № 1642);

Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р);

Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», (Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196);

Национальный проект «Образование», Федеральный проект «Успех каждого ребенка»;

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28);

Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда России от 05.05.2018 № 298н);

методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Минобрнауки России (Департамент государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи №09-3242 от 18.11.2015 г.);

методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Курганской области (письмо Департамента образования и науки Курганской области от 26.10.2021 г. исх.№ 08-05794/21 «О структурной модели дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы»),

Устав образовательного учреждения МБУ ДО "Варгашинский ДЮЦ".

## **1.2 Цели и задачи программы.**

### **Цель программы:**

Цель: - содействие всестороннему развитию физических и духовных сил обучающихся; - развитие способности детей к творческому самовыражению.

### **Задачи программы:**

1) обучающие: - знакомить детей с историей возникновения и развития черлидинга; - изучать базовые элементы черлидинга.

2) развивающие: - развитие подвижности, гибкости, выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей ; - развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой; -формирование навыков выразительности, пластиичности и изящества танцевальных движений; -развивать интерес к спорту, популяризовать черлидинг среди школьников.

3) воспитательные: -воспитание устойчивого интереса и потребности в здоровом образе жизни и систематическом выполнении физических упражнений; -развитие у черлидиров сплочённости, чувства команды; - прививать интерес к черлидингу. Видом деятельности программы, является система специально подобранных физических упражнений и методических приёмов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического развития

### **1.3. Планируемые результаты**

**Планируемые результаты обучения:**

**Личностные результаты:**

**У обучающегося будут сформированы:**

**Личностные:**

- формирование и развитие творческих способностей, общей культуры учащихся;
- развитие познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- развитие самостоятельности, инициативы и ответственности;
- развитие логического и образного мышления, фантазии, внимания, памяти, артистичности;
- приобретение опыта самостоятельного оценивания собственной работы.

**Метапредметные:**

- формирование и развитие умений и навыков спортивной направленности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение оценивать красоту своей спортивной и танцевальной деятельности, собственные физические возможности;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками: работать индивидуально и в группе.

**Предметные:**

- знать правила техники безопасности при занятии черлидингом;
- иметь представления об основных понятиях черлидинга: разминка, офф, спл, стрейчинг, акробатика, гимнастика, поддержки, кричалки и пр.;
- уметь использовать различные танцевальные направления;
- уметь контролировать свое эмоциональное состояние на выступлениях.

### **1.4. Учебный план**

| Перечень тем                      | Всего часов | В том числе |          | Формы организации занятий | Форма контроля |
|-----------------------------------|-------------|-------------|----------|---------------------------|----------------|
|                                   |             | Теория      | Практика |                           |                |
| Раздел I.<br>Вводные<br>занятия   | 2           | 2           | 0        | Словесный<br>Наглядный    |                |
| Тема 1.<br>Правила<br>поведения в | 1           | 1           | 0        | Словесный<br>Наглядный    | беседа         |

|   |    |   |    |   |              |
|---|----|---|----|---|--------------|
| спортивном зале                               |    |   |    |   |              |
| Тема 2.История Черлидинга                     | 1  | 1 | 0  | Словесный Наглядный                     | беседа       |
| Раздел II. ОФП                                | 13 | 0 | 13 |   |              |
| Тема 1.<br>Упражнения на развитие равновесия  | 3  | 0 | 3  | практический                            | тестирование |
| Тема 2.<br>Упражнения для развития гибкости   | 3  | 0 | 3  | практический                            | тестирование |
| Тема 3.<br>Упражнения для развития прыгучести | 4  | 0 | 4  | Словесный Наглядный<br><br>Практический | тестирование |

|   |    |   |    |  |            |
|---|----|---|----|--|------------|
| Тема 4.<br>Упражнения для развития быстроты         | 3  | 0 | 3  | Словесный<br>Наглядный<br>практический | зачет      |
| Раздел III. Ритмика                                 | 10 | 0 | 10 |  |            |
| Тема 1.<br>Комплекс упражнений без музыки           | 2  | 0 | 2  | Словесный<br>Наглядный<br>практический | наблюдение |
| Тема 2.<br>Комплекс под музыку                      | 4  | 0 | 4  | Словесный<br>Наглядный<br>практический | наблюдение |
| Тема 3.<br>Комплекс упражнений с предметом.         | 4  | 0 | 4  | Словесный<br>Наглядный<br>практический | Наблюдение |
| Раздел IV. Акробатика                               | 23 | 1 | 22 |  |            |
| Тема 1. Меры предупреждения спортивного травматизма | 1  | 1 | 0  | Словесный<br>Наглядный<br>практический | зачет      |
| Тема 2. Перекаты                                    | 6  | 0 | 6  | Словесный<br>Наглядный<br>практический | зачет      |

|   |    |   |    |  |                 |
|---|----|---|----|--|-----------------|
| Тема 3. Мост  | 6  | 0 | 6  | Словесный<br>Наглядный<br>практический | зачет           |
| Тема 4.<br>Шпагат   | 6  | 0 | 6  | Словесный<br>Наглядный<br>практический | зачет           |
| Тема 5.<br>Переворот в<br>сторону                         | 4  | 0 | 4  | Словесный<br>Наглядный<br>Практический | зачет           |
| Раздел<br>V.Базовые<br>движения<br>черлидинга             | 8  | 2 | 6  |  |                 |
| Тема1.<br>Терминология<br>черлидинга                      | 2  | 2 | 0  | Словесный<br>Наглядный                 | тестирование    |
| Тема2.Положе<br>ние кистей                                | 2  | 0 | 2  | Словесный<br>Наглядный<br>Практический | зачет           |
| Тема 3.<br>Положение рук                                  | 2  | 0 | 2  | Словесный<br>Наглядный<br>Практический | наблюдение      |
| Тема 4.<br>Положение ног                                  | 2  | 0 | 2  | Словесный<br>Наглядный<br>Практический | Беседа<br>зачет |
| Раздел<br>VI.Черлидинго<br>вые<br>композиции и<br>блоки   | 8  | 0 | 8  |  | наблюдение      |
| Раздел VII.<br>Участие в<br>показательных<br>выступлениях | 8  | 0 | 8  | Практический                           | Выступление     |
| ИТОГО   | 72 | 5 | 67 |  |                 |

### Календарный учебный график

| Этапы образовательного процесса | 1 год                                |          |
|---------------------------------|--------------------------------------|----------|
| Всего часов по программе        | 72 часа                              |          |
|                                 | Теория                               | Практика |
|                                 | 5                                    | 67       |
| Продолжительность учебного года | 36 недель                            |          |
| Начало учебного года            | 11 сентября 2023 г.                  |          |
| Первое полугодие                | 11.09.2023 -31.12.2023 -16 уч.недель |          |
| Промежуточная аттестация        | Декабрь 2023                         |          |
| Второе полугодие                | 11.01-31.05.2024                     |          |
| Итоговая аттестация             | Май 2024г.                           |          |

## **1.5.Содержание программы**

### **Раздел I. Вводные занятия 2 часа**

#### **Теория 2 час**

Тема 1. Правила поведения в спортивном зале **1 час**

#### **Теория 1 час**

Организация занимающихся при входе, выходе из зала и во время занятий.

Правила безопасного поведения учащихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю.

#### **Тема 2. 1 час**

История Черлидинга **1 час**

#### **Теория 1 час**

Зарождение черлидинга. Первые команды поддержки в Российской Федерации. Значение черлидинга для укрепления здоровья, всестороннего физического развития детей. История возникновения черлидинга в США, распространение в странах Европы. Первые команды поддержки в Российской Федерации.

### **Раздел II. ОФП 13 часов**

#### **Практика 13 часов.**

**Тема 1. 3час. Практика 3 часа . Упражнения на развитие равновесия**  
( Ходьба с перешагиванием через предметы (набивные мячи, кубики), рейки лестницы. Стойка на одной ноге с различным положением рук, с б мешочком на голове. Ползание на четвереньках вокруг предметов и между ними «змейкой», ходьба по линии, веревке, шнуру приставным шагом(прямо и боком) по кругу, зигзагом, с мешочком на голове.

#### **Тема 2. 3 часа. Практика 3 часа.**

Упражнения для развития гибкости Шпагаты, махи, выпады, прогибы, мостики. Упражнения для развития гибкости и пластичности: развитие активной и пассивной гибкости. Упражнения на растягивания, пресс, силу.

#### **Тема 3. 4 часа Практика 4 часа**

Упражнения для развития прыгучести Прыжки вверх с места с касанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка. Выполнение прыжков с продвижением и поворотом кругом. Выполнение прыжков с продвижением боком (левым, правым), вперед, назад на двух ногах. Прыжки в длину.

Прыжки на одной ноге.

#### **Тема 4.3 часа .Практика 3 часа**

Упражнения для развития быстроты Разновидности ходьбы, бега.

Танцевальные шаги. Общеразвивающие упражнения. Различные виды махов. Спортивные эстафеты. Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата; развития скорости движений в темп музыки, упражнения для развития аэробной выносливости.

## **Раздел III. Ритмика. 10 часов. Практика 10 часов.**

### **Тема 1.2 часа. Практика 2 часа**

Комплекс упражнений без музыки Этюды и задания на подражание, развитие двигательного воображения, выразительности движений. Создание образов сказочных персонажей с помощью движений в ходе музыкальных игр.

### **Тема 2. 4 часа. Практика 4 часа**

Комплекс под музыку Акцентированные хлопки. Удары в такт музыке. Акцентированная ходьба. На каждый счёт хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

### **Тема 3. 4 часа. Практика 4 часа**

Комплекс упражнения с предметом Акцентированные хлопки.

Подбрасывание предмета. Комплекс под музыку с использованием помпонов. Отрабатывать трудные элементы комплекса, с использованием помпонов. Групповые выполнение упражнений с помпонами

## **Раздел IV. Акробатика 23 часа. Практика 22 часа**

### **Теория 1 час.**

#### **Тема 1. 1 час Меры предупреждения спортивного травматизма**

**Теория 1 час.** Теория Причины травматизма. Соблюдение поведения в спортивном зале. Воспитание дисциплины и взаимопомощи в процессе обучения гимнастическим упражнениям.

#### **Тема 2. 6 часов. Практика 6 часов.**

Перекаты: вперед, назад, в сторону из различных исходных положений.

Перекаты в сторону из упора стоя на коленях, в группировке.

**Тема 3. 6 часов. Практика 6 часов** Мост 7 Мост из различных исходных положений: мост лёжа, мост на возвышенность, мост стоя. Кораблик, корзинка лёжа на животе, «берёзка» стойка на лопатках.

**Тема 4. 6 часов. Практика 6 часов.** Шпагат Полушпагаты на правую и левую, вертикальный шпагат на правую и левую ногу. Шпагат на правую, левую ногу и прямой шпагат.

**Тема 5. 4 часов. Практика 4 часов.** Переворот в сторону Из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперед-вверх ладонями вперед и сделать шаг той ногой, в какую выполняется переворот, наклоняясь вперед, опереться о пол одноименной рукой пальцами в эту сторону на расстоянии шага от толчковой ноги и махом одной и толчком другой выйти в стойку на руках ноги врозь. Отталкиваясь поочередно руками, прийти в стойку ноги врозь, руки в стороны.

## **Раздел V. Базовые движения черлидинга 8 часов. Практика часов. Теория 2 часа**

**Тема 1.2 час Терминология черлидинга**

**Теория 2 час.** Теория Основные термины черлидинга. Название элементов. Уровни сложности элементов.

**Тема 2. 6 часа. Практика часов.** Положение кистей Кулак, клинок, клэп (хлопок), клапс (пряжка). КЛЭП- хлопок на уровне ниже подбородка, при котором ладони выпрямлены и полностью касаются друг друга.

**Тема 3. 6 часов. Практика часов.** Положение рук Основные позиции рук: горизонтальные – позиции рук в горизонтальной плоскости; вертикальные – позиции рук в вертикальной плоскости; диагональные – позиции рук вверх - в стороны, вниз - в стороны. «Кулак» (руки на бёдрах), Хай Ви (прямые руки расположены в стороны вверх под углом 30), Лоу Ви (прямые руки расположены в стороны вниз под углом 30), верхней Тагдаур (руки вытянуты верх в одну линию с корпусом) Т ,Ломанное Т, Кинжалы, Рамка и т.д.

**Тема 4. 6 часов. Практика часа.** Положение ног: - положения стоя (ноги вместе или врозь); - положения сидя (комбинация положения стоя с коротким выпадом вперед, ноги врозь, колено согнуто, одно бедро слегка повернуто наружу, вес тела перенесен на бедро); - передвижения (перекрещивание ног, положение «поп-ту»); - выбросы(махи) ног, как средство выделения слов чира, чанта. - выпады (стоя вправо, вперед, назад); - стойка на колене (стойка на коленях, передняя стойка на колене);

**Раздел VI. 8 часов. Практика часов. Теория 2 часа** Черлидинговые композиции и блоки - многократное повторение сольных и парных танцевальных вариаций на основе изученного материала; - постановка мелкогрупповых танцевальных вариаций для 8 последующего их использования в концертном номере; - составление номера от 1 до 2 минут в сочетании стилей современных танцах. Распределение ролей в постановке, определение характера танца. Зарисовка основных направлений и перестроений, выбор капитана команды.

**Раздел VII. Участие в показательных выступлениях 8 час. Практика 8 часов.**

Выступления на конкурсах и праздниках.

### **1.6 Тематическое планирование**

| № | Дата проведения занятия | Наименование раздела, темы | Количество часов |        |          | Форма занятия | Техническое оснащение программы | Формы аттестации контроля |
|---|-------------------------|----------------------------|------------------|--------|----------|---------------|---------------------------------|---------------------------|
|   |                         |                            | Всего            | Теория | Практика |               |                                 |                           |
| 1 |                         | Вводные                    | 1                | 1      |          | Тренировочное | Компьютер Демонстраци           |                           |

|   |  |                                     |   |   |   |   |   |                                    |
|---|--|-------------------------------------|---|---|---|---|---|------------------------------------|
|   |  | занятия                             |   |   |   | практическое занятие с ознакомительной беседой.               | онная доска   |                                    |
| 2 |  | Правила поведения в спортивном зале | 1 | 1 |   | Тренировочное практическое занятие с ознакомительной беседой. | Компьютер<br>Демонстрация<br>онная доска                            | Беседа                             |
| 3 |  | История черлидинга                  | 1 | 1 |   | Тренировочное практическое занятие с ознакомительной беседой. | Компьютер<br>Демонстрация<br>онная доска                            | Беседа                             |
| 4 |  | Упражнения Для развития равновесия  | 4 |   | 4 | Тренировочное практическое занятие с ознакомительной беседой. | (набивные мячи,<br>кубики),<br>рейки<br>Лестницы, мешочки, веревка. | Спортивные Нормативы на равновесия |
| 5 |  | Упражнение на развитие гибкости     | 4 |   | 4 | Тренировочное практическое занятие с ознакомительной беседой. | Упражнения на растягивания, пресс, силу                             | Спортивные нормативы на гибкость   |
| 6 |  | Упражнения для развития прыгучести  | 4 |   | 4 | Тренировочное практическое занятие с ознакомительной беседой. | Упражнения :прыжки  | Спортивные нормативы на прыжки     |
| 7 |  | Упражнения на развитие быстроты     | 3 |   | 3 | Тренировочное практическое занятие с ознакомительной беседой  | Упражнения для развития быстроты                                    | зачет                              |
| 8 |  | Комплекс упражнения без музыки      | 2 |   | 2 | Тренировочное практическое занятие с ознакомительной беседой  | Этюды и задания на подражание                                       | наблюдение                         |

|           |   |   |   |   |  |                                  |              |
|-----------|---|---|---|---|--|----------------------------------|--------------|
| <b>9</b>  | Меры предупреждения спортивного травматизма | 1 | 1 |   | Тренировочное практическое занятие с ознакомительной беседой |                                  | беседа       |
| <b>10</b> | Перекаты                                    | 6 |   | 6 | Тренировочное практическое занятие с ознакомительной беседой | Упражнение : перекаты            | зачет        |
| <b>11</b> | мост  | 6 |   | 6 | Тренировочное практическое занятие с ознакомительной беседой | Упражнение :мост                 | зачет        |
| <b>12</b> | Шпагат                                      | 6 |   | 6 | Тренировочное практическое занятие с ознакомительной беседой | Упражнения на растяжку           | зачет        |
| <b>13</b> | Переворот в сторону                         | 4 |   | 4 | Тренировочное практическое занятие с ознакомительной беседой | Упражнения на перевороты         | зачет        |
| <b>14</b> | Терминология черлидинга                     | 2 | 2 |   | Тренировочное практическое занятие с ознакомительной беседой | Компьютер Демонстрационная доска | тестирование |
| <b>15</b> | Положение кистей                            | 2 |   | 2 | Тренировочное практическое занятие с ознакомительной беседой | Упражнения положения кистей      | наблюдение   |
| <b>16</b> | Положение рук                               | 2 |   | 2 | Тренировочное практическое занятие с ознакомительной беседой | Упражнения положекния рук        | наблюдение   |
| <b>17</b> | Положение ног                               | 2 |   | 2 | Тренировочное практическое                                   | Упражнения положекния ног        | Беседа зачет |

|           |  |  |   |  |   |  |                  |             |
|-----------|--|--|---|--|---|--|------------------|-------------|
|           |  |  |   |  |   | занятие с ознакомительной беседой                            |                  |             |
| <b>18</b> |  | Раздел VI.Черлидинговые композиции и блоки       | 8 |  | 8 | Тренировочное практическое занятие с ознакомительной беседой | Композиции,блоки | наблюдение  |
| <b>19</b> |  | Раздел VII. Участие в показательных выступлениях | 8 |  | 8 |  |                  | выступление |

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1.Условия реализации программы**

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

- спортивный зал, спортивная площадка;
- музыкальный центр;
- диски и электронные носители;
- спортивные маты для занятий;
- массажные мячи;
- спортивные мячи;
- мячи для игр;
- кубики, гантеля;
- скакалки, обручи

#### **Информационное обеспечение:**

- методические и учебные пособия, разработки;
- учебно-методический комплекс;
- инструкции по безопасному поведению в спортивном зале;
- плакаты, брошюры;
- видеофильмы;
- музыка;
- книги, журналы для занятий физическими упражнениями
- учебные фильмы для детей.

### **2.2.Формы аттестации**

Контроль за освоением учебного материала проводится в форме наблюдений, тестирования. Отслеживается динамика развития специальных способностей. В зависимости от успешности овладения знаниями, умениями, навыками корректируется нагрузка для каждого обучающегося. Подбирается индивидуальный комплекс упражнений для дальнейшего совершенствования техники. Контрольные занятия, для которых разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической

подготовленности. Успех в достижении высоких результатов зависит не только от физической и технической, но и от волевой подготовки. Обучая, следует воспитывать умение преодолевать трудности, настойчивость, выдержку, целеустремлённость. Полученные знания и умения учащиеся могут продемонстрировать в различных физкультурно-спортивных праздниках, соревнованиях, в показательных выступлениях в составе концертных программ, участие в соревнованиях между учебных групп, участие в праздничных концертных программах. Оценочные материалы Для определения достижений учащимися планируемых результатов.

### **2.3.Оценочные материалы**

Для определения достижений учащимися планируемых результатов применяются следующие методы диагностики: - опрос; - тематические беседы; - наблюдение; - диагностические исследования; - участие в конкурсах различного уровня; - проектная деятельность; - итоговое занятие.

### **2.4.Методическое обеспечение программы:**

видео - материалы по черлидингу;  
- разработки композиций для праздника;  
- разработки спортивных эстафет; наличие демонстрационных материалов по программе

### **2.5. Список литературы для педагогов:**

- 1.Линда Ре Чеппел. Как стать тренером по черлидингу. – Канада, 2001.
- 2.Рыбкина О.Н. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5 – 7 лет. – М.: АРКТИ, 2012. – 104с. 3. Тимофеева, Т.Н. Черлидинг для дошкольников / Т.Н. Тимофеева, О.О. 4. Татаринова, М.В. Соколова // Детский сад: теория и практика. – 2011. - № 10. – С. 68- 75. 5. Цыпина Н.А. Ритмика -Москва,2003 6. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика - Москва,2004 7. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы - Ростов,2005 8. Колодницкий Г.А.Кузнецов В.С., Ритмические упражнения, хореография и игры-Москва,2004 9. Т.А.Тарасова Контроль за физическим состоянием детей дошкольного возраста. -Челябинск,2004

### **Литература для детей и родителей(законных представителей):**

1. Буцинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Кн. Для воспитателя детского сада 2. П.П. Буцинская, В.И.Васюкова, Г.П. Лескова- М.: Просвещение, 1990. Что такое черлидинг и для чего он был создан /Интернет-ресурс/ <https://shkolazhizni.ru/sport/articles/78007/> 11. Черлидинг-танцевальный спорт. История возникновения, описание, особенности и номинации соревнования почерлидингу. 3. Кожухова Н. Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. Под.ред. Козловой С. А. -

М.: Академия, 2002. 4. Носкова С. А. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств «chhrleaders» - групп поддержки спортивных команд. Метод. пос. для педагогов – инструкторов и тренеров. -М.: МГСА, 2001. 5. Раевская Е. П. Музыкально двигательные упражнения в детском саду. М.:Просвещение, 1991. 6. Яковлева Л. В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: ВЛАДОС, 2003.