



Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования

Детско-юношеский центр «Звёздочка» г. Томска

634012, г. Томск, ул. Елизаровых, 2, тел. (8-3822) 42-52-33

ИНН 7017007832 ОКПО44240107

факс: (8-3822) 41-43-90, e-mail matova@dczvezdochka.ru, сайт: zvezdochka.edu.tomsk.ru

Принята на заседании методического совета
от « 28 » августа 2017 г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МАОУ ДО
ДЮЦ «Звёздочка» г. Томска
О. А. Матова
« 28 » августа 2017 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Черлидинг»

Возраст учащихся: 7-16 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Виноградова Анастасия Петровна,
педагог дополнительного
образования

г. Томск, 2017

Оглавление

Пояснительная записка	3
Учебный план 1 года обучения (стартовый уровень)	16
Содержание 1 года обучения (стартовый уровень)	16
Учебный план 2 года обучения (базовый уровень)	19
Содержание 2 года обучения (базовый уровень)	20
Учебный план 3 года обучения (базовый уровень)	22
Содержание 3 года обучения (базовый уровень)	23
Методическое обеспечение	25
Условия реализации программы	30
Список литературы	31
Список литературы для учащихся	33
<i>Приложение № 1. Календарный учебный график</i>	34
<i>Приложение № 2. Базовые положения рук</i>	39
<i>Приложение № 3. Сводная карта результативности</i>	42
<i>Приложение № 4. Протокол тестирования соревнований по черлидингу</i>	43
<i>Приложение № 5. Оценка уровня физической подготовленности учащихся</i>	44
<i>Приложение № 6. Ключевые упражнения и игры</i>	46
<i>Приложение № 7. Тест «Мотивы учебной деятельности»</i>	48
<i>Приложение № 8. Анкеты и тесты о ЗОЖ</i>	49
<i>Приложение № 9. Результаты участия в конкурсах, фестивалях, соревнованиях</i>	52
<i>Приложение № 10. Дипломы, грамоты</i>	54
<i>Приложение № 11. Отзывы и благодарности</i>	59
<i>Приложение № 12. Фотоархив</i>	62

Пояснительная записка

Черлидинг – современный и массовый вид спортивно-оздоровительной деятельности, который пользуется большой популярностью среди детей и подростков и сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта. В него включены упражнения из спортивной и художественной гимнастики, спортивной акробатики, танцев, хореографии, используется специальная атрибутика (помпоны).

Программа «Черлидинг» *физкультурно-спортивной* направленности. Она предоставляет возможность для физического развития учащихся, для воспитания навыков здорового образа жизни.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы

Здоровье - высшая ценность, основа жизни и благополучия человека. Это один из основных источников счастья и радости человека, условие плодотворной работоспособности. Таким образом, сохранение здоровья можно рассматривать не только как личностную ценность, но и государственную, общественную.

Проблема оптимизации здоровья и физического развития учащихся особенно остро ощущается в современных социально-экономических условиях. Общеизвестные факторы: нерациональная интеллектуальная нагрузка в общеобразовательных учреждениях, гиподинамия, напряженность в семьях, связанная с экономическими проблемами, экология, медленное восстановление традиций массовой физической культуры в государстве - всё это отражается на состоянии здоровья детей и подростков.

Анкетирование родителей учащихся ДЮЦ «Звёздочка» ежегодно показывает интерес и востребованность программ, направленных на оптимизацию *двигательной активности* детей. Исследования гигиенистов, физиологов, педагогов доказывают, что ограничение мышечной деятельности задерживает не только физическое, но и умственное развитие учащихся. «Мышечное

голодание» не менее опасно, чем кислородное или недостаток витаминов. Движение стимулирует жизнедеятельность всех органов и систем, повышает жизненный тонус, работоспособность, выносливость, устойчивость к болезням. Черлидинг – это и оздоровительная практика, и эстетика, и спорт. Занятия черлидингом развивают все физические способности: ловкость, силу, гибкость, выносливость. Черлидинг гармонично развивает все группы мышц, реакцию, музыкальность, пластичность. Занятия дают не только хороший внешний результат, но и способствуют формированию у учащихся чувства прекрасного, гармонии физического и духовного состояния. Богатство, разнообразие и доступность упражнений, эффективность воздействия на организм, зрелищность привлекают к занятиям различный контингент учащихся. Программа *педагогически целесообразна*, так как использование современных технологий (здоровьесбережение, личностно-ориентированное, групповое обучение и др.), организация самостоятельной творческой практики (в том числе соревновательной), позволяет учащимся саморазвиваться, формировать компетентные действия в области черлидинга, которые в свою очередь готовят возможность для самореализации.

С учётом этих обстоятельств в ДЮЦ «Звёздочка» разработана программа развития и оздоровления учащихся с включением элементов черлидинга и техники черлидинга.

Новизна программы

Занятия черлидингом – одно из новых современных направлений в системе дополнительного образования. Программа даёт возможность вводить креативные формы, привлекающие учащихся разного возраста, которые, с одной стороны, формируют установку на здоровый образ жизни, а с другой - соответствуют современным социально-педагогическим реалиям.

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012) Пункт 1. Статьи 28, пункт 4 статья 75.

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением правительства Российской Федерации № 1726-р от 04 сентября 2014 г.
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29.08.2013 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 4 июля 2014 г. N 41).
5. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
6. Устав МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка» г. Томска.
7. Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах педагогов дополнительного образования МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка» г. Томска.

Цель: личностное развитие и укрепление здоровья средствами черлидинга.

Задачи

обучающие:

- освоить технику выполнения упражнений черлидинга;
- познакомить с историей черлидинга;
- освоить правила ТБ и профилактики травматизма на занятиях черлидингом;

развивающие:

- развить силу, выносливость, координированность, гибкость, ловкость, пластику, танцевальность и чувства ритма;
- сформировать правильную осанку;

- развивать познавательные умения;

воспитательные:

- воспитать самостоятельность, дисциплинированность, трудолюбие, целеустремленность;
- формировать навыки работы в команде;
- сформировать интерес к занятиям, стимулировать самореализацию в данном виде деятельности;
- формировать навыки и привычки здорового образа жизни.

Отличительные особенности

- Основную **идею** программы можно выразить словами: «Здоровый человек встречает меньше преград на дороге ведущей к Счастью. Однако, чтобы не оступиться в пути он... должен быть обучен.» (И. Соковня)

<http://prochtu.ru/text.php?avtor=567&kniga=4&f=html&p=view>

- Содержательная деятельность по программе предполагает **интеграцию** различных видов: акробатики, хореографии, гимнастики, элементов командообразования.

- Программа имеет два уровня обучения - **стартовый и базовый.**

Задачей стартового уровня является стимулирование интереса к данной спортивной деятельности, овладение первоначальными умениями в области черлидинга и командообразования.

Базовый уровень содержит необходимый минимум технических, танцевальных, акробатических, хореографических и общефизических упражнений, которыми должны овладеть учащиеся. Это уровень формирования компетенций.

Особенности педагогического стиля

Личностно-ориентированное обучение предполагает использование демократического стиля общения. На занятиях черлидингом большое значение уделяется положительной эмоциональному климату. Первый год обучения

важен для налаживания дружеских и в то же время деловых коммуникативных каналов. Дисциплинированность и ответственность учащегося формируется в атмосфере доверия и положительной оценки. Демократический стиль отражается и в принципах общения:

- принцип обратной связи – открытое взаимодействие педагога и учащегося, потребность в знании того, как чувствует себя партнёр, как воспринимает предложенную деятельность и т. п.;
- принцип здоровьесбережения – забота о сохранении эмоционального и физического здоровья при любой деятельности;
- принцип сотрудничества – партнёрские отношения в творческой деятельности, доверие к потенциалу учащегося, стимулирование самостоятельности и инициативы; совместное решение проблем.

Педагогические принципы обучения

- Доступности
- Постепенности
- Системности
- Совершенствования

Срок реализации - 3 года

Возраст: 7 - 16 лет

Краткие возрастные особенности

7-11 лет. Развитие психики детей этого возраста осуществляется главным образом на основе ведущей деятельности - учения. Оно выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер. Именно тот факт, что ребёнок становится учащимся, накладывает совершенно новый отпечаток на его психологический облик и поведение. В процессе учебной деятельности ребёнок не только усваивает знания, умения и навыки, но и учится ставить перед собой учебные задачи, находить способы усвоения и

применения знаний, контролировать и оценивать свои действия. Новообразованием возраста являются произвольность психических явлений, внутренний план действий, рефлексия. Под воздействием новой, учебной деятельности изменяется характер мышления ребенка, его внимание и память.

Ребенок осваивает новые правила поведения, которые являются общественно направленными по своему содержанию. Выполняя правила, ученик выражает свое отношение к группе, педагогу. Педагог является не временным “заместителем родителей”, а представителем общества, имеющим определенный статус, и ребенку приходится осваивать систему деловых отношений.

12 - 14 лет. Подростковый период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации ребенка на пути к биологической зрелости и полового созревания. Анатомо-физиологические сдвиги в развитии подростка порождают психологические новообразования: чувство взрослости, развитие интереса к противоположному полу, пробуждение определённых романтических чувств. Характерными новообразованиями подросткового возраста есть стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определённости склонностей и профессиональных интересов.

Переходный возраст включает в себя два ряда процессов:

- **натуральный** - процессы биологического созревания организма, включая половое созревание;
- **социальный** - процессы общения, воспитания, социализации.

Процессы эти всегда взаимосвязаны, но не синхронны: различны темпы физического и психического развития у разных детей (одни в 14-15 лет выглядят взрослыми, другие - детьми); существуют внутренние диспропорции в созревании отдельных биологических систем и психики; социальное возмужание по времени не тождественно физическому (физическое созревание

происходит значительно быстрее, чем социальное — завершение образования, приобретение профессии, экономическая самостоятельность, гражданское самоопределение и т. д.).

15-16 лет. Главное психологическое приобретение возраста - это открытие своего внутреннего мира, внутреннего «Я». Главным измерением времени в самосознании является будущее, к которому они себя готовят. Ведущая деятельность в этом возрасте — учебно-профессиональная, в процессе которой формируются такие новообразования, как мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечта и идеалы. Это начальная стадия физической зрелости и одновременно стадия завершения полового развития.

Форма обучения – очная.

Организации образовательного процесса – групповая.

Количество человек в группе: 10-12 чел. В объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом.

В 1 год обучения группы формируются из учащихся, близких по возрасту: 7- 8 лет, 8-9 лет, 10 -11 лет, 12-14 лет.

В последующие года обучения состав группы может изменяться по объективным (смена школьного режима, индивидуальные физические качества-рост, вес, сила) и субъективным причинам (смена интереса, характерная для подростков). Таким образом, состав может быть разновозрастной. На третьем году обучения наиболее одарённые учащиеся могут быть объединены в группу для участия в конкурсах и соревнованиях высокого уровня.

Режим занятий

Группа	Часов в неделю	Периодичность	Часов в год
1 год обучения Стартовый уровень	6	2 по 3 часа	216
2 - 3 год обучения Базовый уровень	9	3 по 3 часа	324

Формы организации учебного занятия

Беседа

Практическое занятие

Конкурс

Соревнование

Мастер-класс

Мозговой штурм

Защита проектов

Открытое занятие

Поход

Экскурсия

Концерт

Праздник.

Ожидаемые результаты и способы проверки

Раздел, параметр	Показатели, требования	Формы и методы контроля	Система оценивания
Предметные результаты			
ОФП	<u>Выполняет</u> ходьбу, бег, подскоки в равномерном темпе, с ускорением, с изменением темпа, на носках, на пятках, в чередовании с прыжками; общеразвивающие упражнения в движении и на месте; наклоны «ноги вместе, врозь»; упражнения на	Наблюдение Сдача нормативов Итоговое занятие (2 раза в год): тестирование,	3 балла - быстро запоминает и точно выполняет элементы ОФП, владеет искусством управления телом, концентрирует внимание;

	развитие координации движений; комплекс статических поз и задержек: из положения «лежа на животе», из положения «стоя на коленях»; укрепляющие упражнения на пресс, силу рук, ног, плечевого пояса, спины.	соревнования. Анализ ошибок, самоконтроль	2 – допускает небольшие ошибки техники исполнения; 1 – слабая коррекция мышечных усилий.
СФП	Выполняет шпагаты: правый, левый, поперечный; простейшие типы равновесия (цапля, ласточка, боковое); мост из положения лежа; базовые положения кистей, рук. базовые положения ног; чир-прыжки, лип-прыжки, пируэты.	Наблюдение Сдача нормативов Итоговое занятие (2 раза в год): тестирование соревнования Анализ ошибок, самоконтроль	3 балла – четко, правильно, самостоятельно выполняет упражнения СФП, быстро концентрирует внимание; 2 – небольшие трудности в технике исполнения; 1 – выполнение упражнений под контролем педагога.
Хореографическая	Выполняет позиции рук и ног;	Наблюдение.	3 балла - точно воспроизводит

подготовка	Releve (приподнимание) на полупальцы по шестой, первой, второй позиции; Demi plie (полуприсед); Grand plie (присед); Battement tendu выставление ноги на носок (на точку); партерную хореографию.	Анализ ошибок, самоконтроль.	элементы хореографии, владеет искусством управления своим телом, сосредоточен, артистичен. 2 – небольшие ошибки техники исполнения 1 – ½ элементов выполнены неточно
Акробатическая подготовка	Выполняет перекаты на спине (в группировке, без группировки), на боку, в сторону (боковое), стойку на лопатках, переворот в сторону (колесо), кувырок вперёд, назад через плечо.	Наблюдение Анализ ошибок, самоконтроль	3 - выполняет самостоятельно, точно 2 – выполняет с небольшими ошибками 1 – выполняет под контролем педагога
Постановка концертных и конкурсных номеров	Выполнение связок, комбинаций черлидинга. Выполняет требования культуры сцены	Наблюдение. Самостоятельные задания Участие в концертах, конкурсах	3 - выполняет самостоятельно, точно, артистично 2 – выполняет самостоятельно,

			с небольшими погрешностями
Истоки черлидинга	Знает основные понятия, направления, историю возникновения черлидинга, знаменитых спортсменов, понимает значимость занятий для личностного развития	Опрос	3 – знает в полном объёме 2 – допускает неточности 1 - ответ с двумя ошибками
Метапредметные результаты			
Регулятивные	Знает и выполняет требования правил поведения и ТБ в зале, профилактике травматизма во время занятий черлидингом.	Наблюдение Опрос	3 – выполняет автоматически 2- допускает незначительные ошибки 1 – под контролем старших
Познавательные	Умеет анализировать и комбинировать элементы черлидинга, соединять в единые композиции	Творческие задания самостоятельная работа	3- выполняет самостоятельно 2 – в группе 1– с педагогом
Коммуникативные	Положительно относится к общению в группе. Умеет слушать партнёра. Уважительно относится к другой точке зрения, аргументирует свою	Наблюдение	3- в полном объёме 2- ситуативно 1- под контролем взрослого
Личностные результаты			

Интерес	Имеет стойкий интерес к занятиям	Наблюдение анкетирование родителей	3 - постоянно поддерживается самостоятельно 2 - интерес периодически поддерживается 1 - навязан извне
Организац онно- волевые качества	Наблюдается динамика в развитии воли, терпения, самоконтроля	Наблюдение	3 – динамика 2 - под контролем взрослого
Физические качества	Наблюдается динамика в развитии координированности, гибкости, ловкости, пластичности, танцевальности и чувства ритма. Сформирована правильная осанка	Наблюдение	3 – показатели соответствуют возрастным нормам 2 – динамика наблюдается, но ниже возрастной нормы
Поведенчес кие качества	Самостоятелен, дисциплинирован, трудолюбив, целеустремлён. Сформирована установка на здоровый образ жизни, личная и коллективная ответственность	Наблюдение во время занятий и выступлений, мероприятий	3 - соблюдает правила автоматически 2 - ситуативно 1 - под контролем педагога
Творческая самореализ	Участвует в концертах, конкурсах, соревнованиях	Конкурс Концерт	Внутриколлектив ный уровень,

ация		Соревнование коллективный анализ видеозаписей	ДЮЦ городской, областной и т. д.
------	--	--	--

Примечание. Требования к стартовому уровню описаны в разделе «Содержание 1 года обучения».

По итогам мониторинга проводится корректировка дальнейшего обучения. Такая система позволяет видеть все успехи и недочеты каждого учащегося.

Критерии предметной результативности:

- техничность воспроизведения элементов черлидинга
- владение искусством управления своим телом
- устойчивость к концентрации внимания
- быстрота реагирования
- выразительность, артистизм.

Критерии воспитанности:

- исполнительность
- личная и коллективная ответственность
- самостоятельность
- интерес, активность.

Формы предъявления результата: выступление, участие в соревнованиях, конкурсах, концертах.

Форма фиксации результатов: сводная карта результативности, протокол тестирования, фотоархив, видеоархив, дипломы, грамоты, материалы анкетирования, отзывы.

Учебный план 1 года обучения (стартовый уровень)

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	4	2	2	Опрос Наблюдение
2.	Общефизическая подготовка	80	1	79	Соревнование
3.	Основы специальной физической подготовки	58	1	57	Соревнование
4.	Хореографическая подготовка	30	2	28	Контрольное занятие
5.	Акробатическая подготовка	30	1	29	Контрольное занятие
6.	Коллективно-творческие дела	14	1	13	Выступление
	Итого	216	9	207	

Содержание 1 года обучения (стартовый уровень)

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ

Теория: Беседа «Кто такие черлидеры?» Основные понятия черлидинга. Гигиена как условие сохранения здоровья. Техника пожарной безопасности, правила ПДД, правила поведения в ДЮОЦ. Требования к форме, правила поведения на занятии.

Практика: Игры на сплочение и знакомство. Экскурсия по ДЮОЦ. Просмотр видеозаписей выступления коллектива. Тест «Мотивы учебной деятельности».

2. Общефизическая подготовка

Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений. Правила группы.

Практика: Ходьба, бег, подскоки - в равномерном темпе, с ускорением, с изменением темпа, на носках, на пятках, в чередовании с прыжками. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте. Наклоны «ноги вместе, врозь». Игры и упражнения на развитие координации движений. Комплекс статических поз и задержек: из положения «лежа на животе», из положения «стоя на коленях». Силовая подготовка: укрепляющие упражнения на пресс, силу рук, ног, плечевого пояса, спины. Игры на групповое взаимодействие «Совместный счёт», «Квадрат». Упражнения на расслабление. Подвижные игры. Игры-эстафеты. Сдача нормативов. Тесты на силу, гибкость, подвижность и ловкость. Обсуждение ошибок выполнения контрольных упражнений. Соревнование.

3. Основы специальной физической подготовки

Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений. Правила группы.

Практика: Комплекс разминки. Игры на расслабление «Колючий ёжик» и дыхание «Надувные игрушки». Шпагаты: правый, левый, поперечный. Простейшие типы равновесия (цапля, ласточка, боковое). Мост из положения лежа, из стойки – наклоном назад мост (с помощью).

Базовые положения кистей, рук: хай-ви, лоу-ви, верхний тачдаун, нижний тачдаун, руки на бёдрах, Т, ломаное Т, вёдра, свечи, кинжалы, диагональ, лук и стрела, индеец.

Базовые положения ног: ноги вместе, ноги врозь, выпад стоя вперёд, выпад стоя в сторону, выпад стоя назад, стойка на коленях, стойка на колене другая в сторону на носок.

Чир-прыжки: "Звёздочка". *Пируэты:* «Тур 180 градусов», «Тур 360 градусов». Сдача нормативов. Анализ выполнения. Соревнование.

4. Хореографическая подготовка

Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика: Правильная осанка. Изучение позиций рук и ног. Releve (приподнимание) на полу пальцы по шестой, первой, второй позиции. Demi plie (полу присед). Grand plie (присед). Batement tendu выставление ноги на носок (на точку). Партерная хореография. Игры на развитие творческих способностей «10 слов», «Названия». Контрольное занятие.

5. Акробатическая подготовка

Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика: Игры и упражнения для освоения перекатов на спине (в группировке, без группировки), на боку (различное положение ног), в сторону (боковое). Стойка на лопатках. Переворот в сторону (колесо). Кувырок вперёд, назад через плечо. Контрольное занятие.

6. Коллективно-творческие дела

Теория. Культура сценических выступлений. Ответственность перед товарищами и публикой. Культура поведения в общественных местах.

Практика: Участие в традиционных мероприятиях, праздниках ДЮЦ «Звёздочка». Организация Дня рождения объединения. Открытое занятие перед родителями. Экскурсии в спортивные детские учреждения. Выход на природу (поход). Социометрия.

Требования к стартовому уровню

У учащегося сформирован интерес к занятиям.

Учащийся знает:

- правила ТБ, правила поведения в тренировочном зале
- правила гигиены;

умеет выполнять:

- базовые положения кистей, рук, положения ног
- чир-прыжки, пируэты
- хореографические позиции рук и ног
- наклоны ноги вместе, врозь

- шпагаты (правый, левый, прямой)
- мост из положения лёжа
- кувырок вперёд, назад через плечо
- переворот боком
- стойку на лопатках
- отжим 5 раз и больше
- упражнение на пресс – складки за 30сек (6 – 20 раз)

Следит за правильной осанкой. Проявляет первоначальные навыки группового взаимодействия: слушает партнёра, уважительно относиться к другой точке зрения, аргументирует свою, выполняет порученные дела. Участвует в концертных мероприятиях на уровне ДЮЦ.

Учебный план 2 года обучения (базовый уровень)

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	4	2	2	Наблюдение Тестирование
2	Общefизическая подготовка	100	1	99	Соревнование
3	Специальная физическая подготовка	100	1	99	
4	Хореографическая подготовка	50	1	49	Контрольное занятие
5	Акробатическая подготовка	50	1	49	
6	Коллективно-творческие дела	20	1	19	Выступление
	Итого	324	9	317	

Содержание 2 года обучения (базовый уровень)

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ

Теория: Повторный инструктаж по ТБ. Истоки черлидинга. Беседы о знаменитых командах и спортсменах. Повторение правил безопасности на тренировке. Значение занятий черлидингом для здоровья и развития человека.

Практика: Просмотр видеоматериалов. Игры на сплочение. Игры на взаимодействие в группе. Тест «Я и мое здоровье».

2. Общефизическая подготовка

Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика: Повторение и закрепление материала 1 года обучения: ходьба, бег, подскоки с ускорением, с изменением темпа, на носках, на пятках, в чередовании с прыжками. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте. Наклоны «ноги вместе, врозь». Упражнения на развитие координации движений. Комплекс статических поз и задержек: из положения «лежа на животе», из положения «стоя на коленях». Силовая подготовка: укрепляющие упражнения. Упражнение на групповое взаимодействие «Приветствие», «Комплимент». Упражнения на расслабление. Сдача нормативов. Тесты на силу, гибкость, подвижность и ловкость. Анализ выполнения контрольных упражнений. Составление собственного физического комплекса. Соревнование.

3. Специальная физическая подготовка

Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика: Повторение комплекса разминки. Упражнения на расслабление и дыхание. Шпагаты: правый, левый, поперечный. Простейшие типы равновесия. Мост из положения лежа, из стойки.

Закрепление и совершенствование базовых упражнений 1 года обучения

Базовые положения кистей, рук: хай-ви, лоу-ви, верхний тачдаун, нижний тачдаун, руки на бёдрах, Т, ломаное Т, сильный человек, вёдра, свечи, кинжалы, диагональ, К-кей, лук и стрела, индеец.

Базовые положения ног: ноги вместе, ноги врозь, выпад стоя вперёд, выпад в

сторону, выпад стоя назад, стойка на коленях, стойка на колене другая в сторону на носок.

Чир-прыжки: "Звёздочка». *Пируэты:* «Тур 180 градусов», «Тур 360 градусов».

Освоение базовых упражнений

Базовые положения кистей, рук: сильный человек, Кей (К).

Базовые положения ног: махи ногами (поочерёдные махи ногами в разных плоскостях).

Лип-прыжки: «Высокий лип махом прыжок одной ногой в шпагат (прыжок шагом)».

Пируэты: «Тур 540 градусов», «Либела».

Сдача нормативов. Анализ выполнения. Соревнование.

4. Хореографическая подготовка

Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика: Правильная осанка. Закрепление и совершенствование позиций рук и ног. Совершенствование выполнения упражнений:

Releve (приподнимание) на полу пальцы по шестой, первой, второй позиции;

Demi plie (полу присед);

Grand plie (присед);

Battement tendu выставление ноги на носок (на точку).

Партерная хореография. Этюды на развитие творческих способностей. Творческие задания по созданию танцевальных миникомпозиций. Контрольное занятие.

5. Акробатическая подготовка

Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика: Совершенствование техники выполнения упражнений: перекаты на спине (в группировке, без группировки), на боку (различное положение ног), в сторону (боковое). Стойка на лопатках. Переворот в сторону (колесо). Кувырок вперёд, назад через плечо. Самостоятельная работа. Взаимоконтроль. Контрольное занятие.

6. Коллективно-творческие дела

Теория. Этапы КТД. Техника мозгового штурма. Этапы проекта.

Практика. Подготовка и участие в традиционных мероприятиях объединения и ДЮЦ «Звёздочка»: «Первое сентября», фестиваль «Давайте познакомимся», «Новый год», «Концерт лауреатов» и др. Показательные выступления.

Мозговой штурм и организация КТД «Отчётный концерт перед родителями».

Индивидуальные проекты «Фитнес-костюм». Защита проекта. Социометрия.

Участие в конкурсах, фестивалях, соревнованиях по чир спорту и черлидингу.

Учебный план 3 года обучения (базовый уровень)

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	1	1	Опрос Наблюдение Тестирование
2	Общефизическая подготовка	80	1	79	Соревнование
3	Специальная физическая подготовка	120	1	119	Соревнование
4	Хореографическая подготовка	50	1	49	Контрольное занятие
5	Акробатическая подготовка	52	1	51	Контрольное занятие
6	Коллективно-творческие дела. Конкурсы.	20	1	19	Выступление Конкурс
	Итого	324	9	317	

Содержание программы 3 года обучения (базовый уровень)

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ

Теория: Повторный инструктаж по ТБ.

История развития черлидинга в России. Тенденции и перспективы развития черлидинга. Повторение правил безопасности на тренировке. Правила ЗОЖ.

Практика: Просмотр видеоматериалов. Планирование КТД на год.

Анкетирование по ЗОЖ.

2. Общефизическая подготовка

Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика: Закрепление и совершенствование комплекса общефизической подготовки. Самостоятельная разминка. Взаимопроверка выполнения основных общеразвивающих упражнений в движении и на месте. Творческое задание на создание упражнений на групповое взаимодействие. Упражнения на расслабление. Разработка в минигруппах мастер-класса для начинающих.

Сдача нормативов. Тесты на силу, гибкость, подвижность и ловкость. Обсуждение ошибок выполнения контрольных упражнений. Соревнование.

3. Специальная физическая подготовка

Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика: Организация самостоятельного проведения комплекса разминки и упражнений на расслабление и дыхание. Создание самостоятельных связок с использованием шпагатов (правый, левый, поперечный), разных типов равновесия (цапля, ласточка, боковое), мостов (из положения лежа, из стойки).

Закрепление и совершенствование базовых упражнений кистей рук и ног, чир-прыжков, лип-прыжков, пируэтов. Творческие задания на создание связок с использованием изученных элементов. Разработка мастер-класса для начинающих. Сдача нормативов. Обсуждение ошибок выполнения контрольных упражнений. Соревнование.

4. Хореографическая подготовка

Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика: Самостоятельное проведение хореографической разминки. Взаимоконтроль выполнения базовых элементов. Творческие упражнения по созданию композиций для выступления по темам «Времена года», «Животные», «Настроения», «Четыре стихии», «Игрушки» и другие. Постановка танцевального номера. Контрольное занятие.

5. Акробатическая подготовка

Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика: Совершенствование базовых упражнений: перекаты, стойки, переворот, кувырки. Самостоятельная работа по созданию комбинаций, связок. Организация контрольного занятия для начинающих.

6. Коллективно-творческие дела. Конкурсы

Теория. Психологический настрой перед конкурсом.

Практика. Организация КТД «День рождения коллектива», «Визитная карточка объединения». Мозговой штурм для разработки и участия в традиционных мероприятиях ДЮОЦ «Звёздочка».

Участие в конкурсах, фестивалях, соревнованиях по чир спорту и черлидингу:

Открытый Чемпионат и Первенство Томской области по чир спорту и черлидингу;

Открытый Чемпионат и Первенство Кемеровской области по чир спорту;

Международный фестиваль-конкурс в рамках проекта «Сибирь Зажигает звёзды»;

Международный фестиваль-конкурс по народной и современной хореографии «Арена-Томск»;

Международный фестиваль-конкурс «Волшебная лампа»;

Самоанализ выступлений. Социометрия.

Методическое обеспечение

Формы и методы

- Наглядный – выполнение упражнений «ориентация на образец», копирование предложенного образца, работа с наглядным материалом, видеозаписями выступлений.
- Словесный – объяснение, рассказ, беседа, инструктаж.
- Практический - алгоритм действий упражнения, выполнение упражнений и программ.
- Контрольный - выполнение упражнений в форме соревнований, контрольное занятие, тестирование.
- Творческий – создание композиций и связок, мастер-классов для начинающих.
- Проектный – разработка самостоятельных проектов по теме «Фитнес-костюм», КТД и др.

Технологии обучения

Здоровьесберегающая технология реализуется через систему мероприятий по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывает условия образовательной среды и деятельности. В программе это выражается через непосредственное обучение учащихся приёмам здорового образа жизни, формирование навыков и привычек здорового образа жизни, расширение представления о пользе занятий физическими упражнениями и играми, рациональной нагрузкой, активной двигательной деятельностью.

Групповая технология как коллективная деятельность предполагает:

- взаимообогащение учащихся в группе;
- организацию совместных действий, активизирующих познавательные процессы;
- налаживание коммуникативных каналов;

- обратную связь (рефлексию), которая помогает выявить отношение участника к собственному действию и обеспечивает его коррекцию.

Начинать работу в парах, в мини-группах следует с установления доверия внутри общей группы, взаимного интереса, расположенности друг к другу. Группа получает определённое задание для решения конкретных задач. Учащиеся учатся понимать и принимать общую цель, слышать друг друга, ощущать, что общий результат зависит от усилий каждого. Для этого необходимо

- формулировать своё мнение
- выяснить мнение партнёра
- принять существование разных точек зрения
- настаивать на своём при помощи аргументов,
- согласовывать мнения, исходя из интересов дела, а не личной приязни.

После выполнения группового задания обязательно обсудить, что мешало, как учащиеся помогали друг другу, что необходимо сделать для улучшения качества.

Личностно-ориентированная технология

Содержание, методы и приёмы технологии направлены на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого ученика, помочь становлению личности путём организации познавательной деятельности. Принципиальным является добровольность каждого учащегося в выборе программы и темпы её освоения. В программе используются следующие характерные особенности технологии:

1. Обеспечение каждому учащемуся чувства психологической защищённости, доверия.
2. Развитие индивидуальности учащегося за счёт динамического проектирования (образовательный процесс перестраивается по мере выявления логики развития конкретной личности).

3. Понимание позиции ребёнка, его точки зрения, неигнорирование его чувств и эмоции, принятие личности.
4. Процесс формирования умений и навыков, воспринимать как средство полноценного развития личности.
5. Тактика общения – сотрудничество, где учащийся - полноправный партнер. Пристраиваться не «сверху», а «наравне». Обеспечить каждому такую дистанцию, которая позволяет сохранять контакт с окружающими и одновременно чувство личной свободы (не рядом, не над, а вместе, в одном пространстве).

Игровая технология используется в программе, прежде всего, для учащихся младшего возраста. Характерные особенности:

- образовательная цель ставится в форме игровой задачи;
- учебная деятельность подчиняется правилам игры;
- в учебную деятельность вводится элемент соревнования;
- успешное выполнение задания связывается с игровым результатом.

Особенностями игры в подростковом возрасте является нацеленность на самоутверждение, на личностное развитие (морально-нравственные проблемы, умение взаимодействовать, формирование ценностных отношений и т. п.). Роль педагога – и организатор, и соучастник событий.

Этапы технологии (по Н. Е. Щурковой)

1. Пролог: создание атмосферы доверия, «растепление» группы, выяснение самочувствия, забота о пространственном расположении участников, предварительное внимание к проблеме, которую будут моделировать.
2. Вовлечение в игру: объяснение правил, фабулы игры, обозначение и выбор ролей (в том числе «наблюдателей»), воплощение импровизированного игрового действия.
3. Рефлексия и итоги: выявление самочувствия, ценностных отношений, анализ хода и результатов игры, соотношение игры и реальности и пр.

Технология КТД (коллективно-творческой деятельности) используется для организации традиционных мероприятий. Этот способ деятельности помогает развитию организаторских и коммуникативных навыков и работает на сплочение коллектива. В основе технологии - известный метод КТД И.П. Иванова.

Этапы КТД:

1. Аналитический. Продумывание педагогом места КТД в образовательном процессе, его цели, участников. Проведение предварительной беседы.
2. Планирование в группе: Что и для кого делаем? Кто делает? Какие средства используем? У кого просим помощи?
3. Самостоятельная подготовка творческого продукта.
4. Проведение КТД.
5. Подведение итогов. Рефлексия и анализ: положительное, негативное, перспектива.
6. Последствие.

Структура практического занятия

1. Организационный этап включает построение, приветствие, объявление темы и цели занятия.

2. Основной этап

- *Общая разминка*: ходьба, бег, подскоки - в равномерном темпе, с ускорением, с изменением темпа, на носках, на пятках, в чередовании с прыжками. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте. Наклоны «ноги вместе, врозь». Упражнения на развитие координации движений.
- *Специальная разминка* служит для подготовки мышечных групп, костно-связочного аппарата. Выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитационные, специально-подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы. Специальная разминка

состоит из комплекса статических поз и задержек: из положения «лежа на животе», из положения «стоя на коленях». Силовая подготовка: укрепляющие упражнения на пресс, силу рук, ног, плечевого пояса, спины. Упражнения на групповое взаимодействие.

- *Специальная физическая подготовка, акробатическая подготовка, хореографическая подготовка.* При выполнении упражнений необходимо придерживаться следующей, наиболее целесообразной последовательности: СФП-акробатика-хореография-основные. Организуется самостоятельная работа, творческие задания.

3. В заключительной части выполняются ходьба, бег, подскоки - в равномерном темпе, наклоны «ноги вместе, врозь» и упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые способствуют постепенному снижению нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние. Затем организуется рефлексия, анализируются успехи\неудачи, намечается перспектива дальнейшего действия.

Методическое оснащение

Календарный учебный график (Приложение № 1);

Методическое пособие «Базовые положения рук» (Приложение № 2);

Ключевые упражнения (Приложение № 6);

Видеоматериалы выступлений коллектива.

Интернет-ресурсы:

www.cheerleading.ru

www.cheerleading.su

infourok.ru

nsportal.ru

Оценочные материалы:

Сводная карта результативности (Приложение № 3);

Протокол тестирования соревнований по черлидингу (Приложение № 4);
Оценка уровня физической подготовленности учащихся (Приложение № 5);
Тест «Мотивы учебной деятельности» (Приложение № 7)
Анкеты и тесты о ЗОЖ (Приложение № 8)

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Зал с зеркалами

раздевалка

учебная мебель: стул и стол для педагога, шкаф для хранения костюмов и реквизита

гимнастические коврики

гимнастические маты

гимнастические скамейки

хореографический станок

музыкальный центр

ноутбук

видеокамера

помпоны

скакалки

костюмы и обувь для выступления.

Организационное обеспечение

- Сотрудничество с родителями, творческими коллективами ДЮОЦ;
- Сотрудничество с Региональной общественной организацией «Томская областная федерация черлидинга»;
- Консультирование с психологом, хореографом ДЮОЦ;

- Сотрудничество с Региональными общественными организациями Томскими областными федерациями по видам спорта.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, имеющий спортивную подготовку.

Список литературы

1. Буйлова Л. Н. Кленова Н. В. Дополнительное образование в современной школе. – Москва: «Сентябрь», 2004
2. Журавина М.Л., Меньшикова Н.К. Гимнастика: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. - М.: АСАДЕМА, 2002
3. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. - М.: ОАО "Издательство "Советский спорт", 2011- 346 с.
4. Лемешева С.Г. Гимнастика: учебное пособие, Ч.1 – Хабаровск: ДВГАФК, 2004
5. Лисицкая Т.С. Фитнес-аэробика: методическое пособие – М.: Федерация аэробики России, 2003. – 89 с.
6. Лисицкая Т.С. Аэробика. - М.: Федерация аэробики России, 2007. – 72 с.
7. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Тера-Спорт, 2001. – 96 с.
8. Твердовская С.В, Краснова Г.В. Черлидинг для обучающихся общеобразовательных школ, ДЮОЦ и ДЮСШ. – Омск, 2005.
9. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов - Киев: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
10. Морель Ф. Хореография в спорте. – М.: ФиС, 1971
11. Правила Международного Союза черлидинга (ICU).
12. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. - Сиб ГУФКиС, 2007.
13. Хабаров А.А. Методика базовой силовой подготовки спортсменов: учебное пособие – Краснодар: Кубанский учебник, 2000.

14. Щуркова Н.Е. Педагогическая технология. – М.: Педагогическое общество России, 2005.

Электронные ресурсы

1. Каравацкая Н.А. Формирование навыков двигательной выразительности в художественной гимнастике: диссертация. - www.dissercat.com
2. Кривощекова О.Н. Развитие скоростно-силовых способностей юных гимнасток, различающихся индивидуально-психологическими особенностями: автореферат диссертации. - Омск, 2005 www.dissercat.com
3. Ле Ты Чыонг. Педагогическая диагностика и контроль над физическим состоянием и подготовленностью девочек 6 – 8 лет, занимающихся гимнастикой в спортивно-оздоровительных группах: автореферат диссертации / Ле Ты Чыонг; - Москва. РГАФК 2003, nauka-pedagogika.com
4. Михалина Г.М. Содержание и методика занятий общей гимнастикой в общеобразовательной школе: автореферат диссертации ... канд. пед наук / Г.М. Михалина; - РГУФК, МГАФК – М, 2005 www.dissercat.com
5. Новикова Л.А. Воспитание физических способностей детей 7-10 лет средствами гимнастики: автореферат диссертации ... кандидат педагогических наук - Москва, 2004 nauka-pedagogika.com
6. Сибгатулина Ф.Р. Прыжковая подготовка спортсменок в художественной гимнастике: автореферат диссертации. ...кандидат педагогических наук - МГАФК - Малаховка, 2004 nauka-pedagogika.com
7. Сайт Федерации черлидинга России - [Электронный ресурс] -Режим доступа. -URL:<http://www.cheerleading.ru/>
8. Соковня И. Основы здорового образа жизни и первая помощь. - [Электронный ресурс] -Режим доступа. - <http://prochtu.ru/>
9. Коростелева Т.С. Популяризация вида спорта «черлидинг» в г.Томске. Статья .- Томск: Материалы Всероссийской научно–практической конференции «Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, поиски,

решения ,18 декабря 2015г. [Электронный ресурс] -Режим доступа. -URL
<http://portal.tpu.ru>

Список литературы для родителей и детей

1. Бейли Д. Все о моем теле: 50 важных советов для идеального здоровья и внешнего вида. Серия: Я взрослею! Я расту! –М.: Клевер Медиа Групп, 2013
2. Кокоулин А.Н. Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. – Омск: СГУФК 2007
3. Сайт Федерации черлидинга России - [Электронный ресурс] -Режим доступа. - URL:<http://www.cheerleading.ru/>
4. Твердовская С.В, Краснова Г.В. Черлидинг для обучающихся общеобразовательных школ, ДЮЦ и ДЮСШ. - Омск.,2005.
5. Правила Международного Союза черлидинга (ICU).

Календарный учебный график 1 года обучения

№	Срок	Тема, раздел	Количество часов
1	Сентябрь	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ Основные понятия черлидинга	2
		<u>Общефизическая подготовка</u> Освоение техники выполнения ходьбы, бега, подскоков. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте. Силовая подготовка. Упражнения на расслабление	10
		<u>Специальная физическая подготовка</u> Освоение комплекса разминки. Упражнения на расслабление и дыхание. Шпагаты: Простейшие типы равновесия Мост из положения лежа.	3
		<u>Хореографическая подготовка.</u> Осанка. Техника позиций рук и ног.	3
		<u>Акробатическая подготовка</u> Перекаты	3
		<u>Коллективно-творческие дела</u> Поход. Экскурсии. Участие в традиционных мероприятиях	3
2	Октябрь	<u>Общефизическая подготовка</u> Общеразвивающие упражнения в движении и на месте. Упражнения на развитие координации движений. Комплекс	8

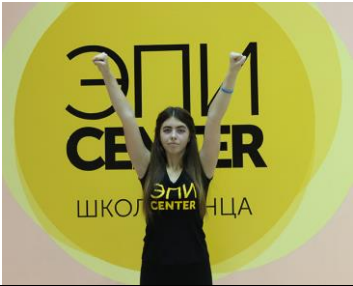
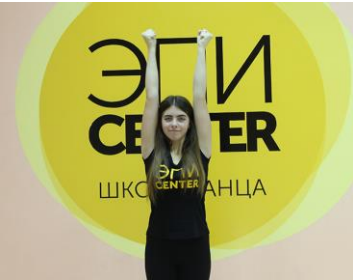
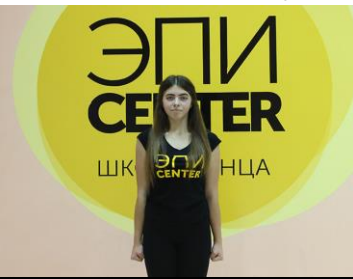
		статических поз и задержек. Упражнения на расслабление	
		<u>Специальная физическая подготовка</u> Комплекс разминки. Упражнения на расслабление и дыхание. Шпагаты: поперечный. Простейшие типы равновесия (боковое). Мост из положения лежа. Базовые положения кистей, рук, ног. Чир-прыжки. Пируэты.	8
		<u>Хореографическая подготовка</u> Освоение изученного	3
		<u>Акробатическая подготовка</u> Стойки	3
		<u>Коллективно-творческие дела</u> Подготовка и участие в фестивале «Давайте познакомимся».	2
3	Ноябрь	<u>Общefизическая подготовка</u> Закрепление общеразвивающих упражнений в движении и на месте. Силовая подготовка. Игры на взаимодействие	9
		<u>Специальная физическая подготовка</u> Отработка освоенного материала	6
		<u>Хореографическая подготовка</u> Партерная хореография.	4
		<u>Акробатическая подготовка</u> Стойка на лопатках.	4
		<u>Коллективно-творческие дела</u> Культура сценических выступлений.	1

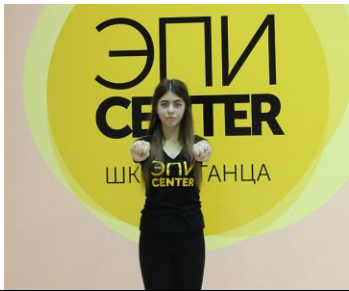
		Организация внутриколлективных дел.	
4	Декабрь	<u>Общефизическая подготовка</u> Комплекс разминки. Упражнение на групповое взаимодействие. Сдача нормативов	9
		<u>Специальная физическая подготовка</u> Комплекс разминки. Сдача нормативов	5
		<u>Хореографическая подготовка</u> Закрепление изученного. Контрольное занятие	5
		<u>Акробатическая подготовка</u> Закрепление изученного. Контрольное занятие	4
		<u>Коллективно-творческие дела</u> Показательные выступления. Отчёт перед родителями и выпускниками. Культура сцены	3
5	Январь	Инструктаж по ТБ Гигиена как условие сохранения здоровья.	2
		<u>Общефизическая подготовка</u> Комплекс разминки. Подвижные игры	8
		<u>Специальная физическая подготовка</u> Комплекс разминки. Освоение новых элементов. Анализ выполнения.	3
		<u>Хореографическая подготовка.</u> Игры на развитие творческих способностей	5
		<u>Акробатическая подготовка</u> Кувырки.	3
		<u>Коллективно-творческие дела</u>	1

		Семейный спортивный праздник	
6	Февраль	<u>Общефизическая подготовка</u> Разминка. Игры -эстафеты	9
		<u>Специальная физическая подготовка</u> Отработка выразительности исполнения базовых элементов	7
		<u>Хореографическая подготовка</u> Отработка выразительности исполнения базовых движений	3
		<u>Акробатическая подготовка</u> Переворот в сторону (колесо).	4
		<u>Коллективно-творческие дела</u> День рождения объединения	1
7	Март	<u>Общефизическая подготовка</u> Отработка изученного материала	9
		<u>Специальная физическая подготовка</u> Отработка изученного материала	8
		<u>Хореографическая подготовка</u> Отработка изученного материала	3
		<u>Акробатическая подготовка</u> Отработка изученного материала	3
		<u>Коллективно-творческие дела</u> «8 марта»	1
8	Апрель	<u>Общефизическая подготовка</u> Закрепление. Подготовка к соревнованию	9
		<u>Специальная физическая подготовка</u> Закрепление Подготовка к соревнованию	10

		<u>Хореографическая подготовка</u> Контрольное занятие. Творческие задания.	4
		<u>Акробатическая подготовка</u> Закрепление. Подготовка к соревнованию	3
9	Май	Общефизическая подготовка Сдача нормативов. Тесты на силу, гибкость, подвижность и ловкость. Соревнование.	9
		Специальная физическая подготовка Сдача нормативов. Соревнование.	8
		Акробатическая подготовка Контрольное занятие.	3
		Коллективно-творческие дела Показательные выступления. Отчёт перед родителями и выпускниками. Социометрия.	2
		Итого	216

Базовые положения рук

Хай ви 	Описание: прямые руки расположены «в стороны-вверх» под углом примерно 30° к вертикали. Тыльные стороны ладоней направлены вверх. Кисти не заламываются вверх/вниз.
Лоу ви 	Описание: прямые руки расположены «в стороны-вниз» под углом примерно 30° к вертикали. Тыльные стороны ладоней направлены вверх. Кисти не заламываются вверх/вниз.
Верхний тачдаун 	Описание: руки вытянуты вверх в одну линию с корпусом, локоть находится над плечом, кисть над локтем. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны).
Нижний тачдаун 	Описание: руки вытянуты вертикально вниз и прижаты к корпусу. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны).
Руки на бедрах 	Описание: кулаки упираются в тазовые кости, тыльные стороны кистей направлены вперед.
Т	Описание: Прямые руки расположены в

	стороны и слегка вперед. Кисти не заламываются, а являются продолжением руки. Тыльные стороны кистей направлены вверх.
Ломаное Т 	Описание: Руки согнуты в локтях из положения «Т», при этом кисть находится на одной линии с плечом. Тыльные стороны кистей направлены вверх.
Сильный человек 	Описание: Руки согнуты в локтях под углом 90°, разведены ровно в стороны, кисть расположена над локтем, локоть напротив плеча. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны).
Вёдра 	Описание: Руки выпрямлены вперед перед собой параллельно полу, тыльные стороны кистей направлены вверх (пальцы вниз).
Свечи 	Описание: Руки выпрямлены вперед перед собой параллельно полу, тыльные стороны кистей направлены в разные стороны (наружу).
Кинжалы	Описание: Руки согнуты в локтях и прижаты к корпусу, кисть расположена над

	локтем и в одной линии с плечом. Тыльные стороны кистей направлены в разные стороны (наружу).
Диагональ\ 	Описание: Комбинированное движение: одна рука находится в позиции «лоу ви», другая рука в позиции «хай ви», корпус при этом направлен ровно вперед.
К - кей 	Описание: Комбинированное движение: одна рука находится в позиции «лоу ви», другая рука в позиции «хай ви». Обе руки направлены в одну сторону (обе вправо или обе влево).
Лук и стрела 	Описание: Комбинированное движение, одна рука в положении «Т», другая в положении «ломаное Т».
Индеец 	Описание: Руки согнуты в локтях под углом 90° и расположены на уровне плеч друг над другом: локоть над кистью, кисть над локтем (лежат одна на другой). Тыльные стороны кистей направлены вверх.

Сводная карта результативности

№	Ф.И.	Предметные результаты по разделам программы				Метапредметные результаты			Личностные результаты					
		1 ОФП	2 СФП	3 ХП	4 АП	познавательные	регулятивные	коммуникативные	интерес	организационно-волевые	поведение	самореализация		
												дню город	город всерос	междн
1														
2														
3														
4														

В таблице нет отдельного раздела, отражающего динамику личностного физического развития. Она проявляется через оценку выполнения и сдачу нормативов по общефизической и акробатической подготовке (раздел 1 и 4 в предметных результатах). Система оценивания, критерии описаны в Пояснительной записке в подразделе «*Ожидаемые результаты и способы проверки*»

Протокол тестирования соревнований по черлидингу

№	Ф.И.	Год рождения	Прыжок в длину с места	Оценка	Отжим от пола,	Оценка	Складка из полож-лежа на спине за 30 сек,	Оценка	Прыжки со скакалкой за 25 сек, раз	Оценка	Наклон вперед из седа ноги вместе.3 сек.	Оценка	Мост, держать 3 сек.	Оценка	Шапагаты в 3-х положениях (правый)	Оценка	Шапагаты в 3-х положениях (левый)	Оценка	Шапагаты в 3-х положениях (задний)	Оценка	Общее кол-во Баллов	Место
1																						
2																						
3																						
4																						
5																						
6																						
7																						
8																						
9																						

Главный судья соревнований: _____

Главный секретарь соревнований: _____

Оценка уровня физической подготовленности учащихся

Контроль ное упражнени е	Баллы														
	10 ,0	9, 5	9, 0	8, 5	8, 0	7, .5	7, 0	6, 5	6, 0	5, 5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0
Прыжок в длину с места	2 0 0	1 9 5	1 9 0	1 8 5	1 8 0	1 7 5	1 7 0	1 6 5	1 6 0	15 5	150	145	140	135	130
Отжиман ие от пола, раз	3 0	2 8	2 6	2 4	2 0	1 6	1 4	1 2	1 1	10	9	8	7	6	5
Складки из положени я лежа на спине за 1 мин, раз	2 0	1 9	1 8	1 7	1 6	1 5	1 4	1 3	1 2	11	10	9	8	7	6
Прыжки со скакалкой за 25 сек, раз	2 2	2 1	2 0	1 9	1 8	1 7	1 6	1 5	1 4	13	12	11	10	9	8
Шпагаты в 3-х положени											Голени и бедр плотно	Голени и бедр плотно	Голени и бедр недостаточн	Голени и бедр прилегают	Ноги разведен ы на

ях (правой, левой, прямой)											прилегают к полу	прилегают к полу	о прилегают к полу	к полу, ноги разведены на 170°	145°и касаются пола лодыжка ми.
Наклон вперед из седа ноги вместе. Держать 3 сек.											Полная складка: все точки туловища касаются прямых ног	Полная складка: все точки туловища касаются прямых ног	Полная «складка», но с удержанием прямых ног руками	Касание грудью ног С удержанием прямых ног руками	Касание головой ног с удержан ием руками слегка согнуты х ног
Мост, держать 3 сек.											Ноги и руки прямые, плечи, перпендику лярно полу	Ноги и руки прямые, плечи, перпендику лярно полу	Ноги слегка согнуты, плечи перпендику лярно полу.	Ноги слегка согнуты, плечи незначител ьно отклонены от вертикали	Ноги сильно согнуты, плечи отклонен ы от вертикал и на 45°

Комплексная оценка в баллах

Баллы		
отлично (5)	хорошо (4)	удовлетворительно (3)
47 – 70	26 - 46	21 – 25

Ключевые упражнения и игры

1. Групповое взаимодействие

Совместный счет. Задание: досчитать до десяти (по количеству участников). Хитрость состоит в том, что считать надо коллективно: кто-то говорит “один”, кто-то другой - “два” и т.д., договариваться о порядке счета нельзя. Если очередное число произносят одновременно два человека, счет начинается сначала. Упражнение выполняется с открытыми или с закрытыми глазами. Разговаривать запрещается. Педагог фиксирует, до сколько удалось довести счет в каждую из попыток. Упражнение проходит интереснее, когда участники располагаются не по кругу, а в рассыпную. Если участники сами установят определенный порядок произнесения чисел (по кругу, через одного, по алфавиту и т.п.), следует похвалить их за находчивость.

Квадрат. Построить всю группу в круг, пусть учащиеся закроют глаза. Не открывая глаз, нужно перестроиться в квадрат. Обычно сразу все кричат, предлагая свою стратегию. Через какое-то время выявляется организатор процесса, который фактически строит. После того, как квадрат будет построен, не разрешайте открывать глаза. Спросите, все ли уверены, что они стоят в квадрате? Обычно, есть несколько человек, которые в этом не уверены. Квадрат должен быть ровным. После того, как абсолютно все согласятся, что стоят именно в квадрате, участники открывают глаза. Во время упражнений участники переживают сильные эмоции и делают массу выводов, поэтому после каждого этапа можно устраивать небольшое обсуждение, где можно говорить пожелания для улучшения работы. Самый главный вопрос: каким образом задание можно было сделать качественнее и быстрее?

Машина. Вспомогательного материала нет. Машина «строится» из членов группы. Нужно построить любой действующий механизм. 10 минут обсуждение, как выполнить задание. 10 минут строительство модели, не произнося ни слова, Затем представление модели. После выполнения задания предлагается разойтись по малым группам и поговорить о том, что произошло.

Рисование лидера (или заданного образа). Участвуют несколько групп. Группе выдаётся лист бумаги (А4), фломастеры. Группе предлагают в течение 10 минут обсудить выполнение задания, при этом группа не касается материалов. Следующие 10 минут группа рисует лидера, не произнося ни слова. По истечении этого времени группы представляют свои работы. В заключение ведущий анализирует, что произошло в группе в момент работы: как себя чувствовал каждый, какую роль выполнял, почему взял на себя данную роль, была ли у него возможность высказаться, внести предложение, всех ли выслушали в процессе подготовки, была ли доброжелательность между членами группы. Встречались ли подобные ситуации в жизни, что чувствовали? Чему научились в этом упражнении, какие уроки для себя извлекли?

Приветствие. По кругу так поприветствовать друг друга, чтобы поднялось настроение.

Комплимент. Каждый по кругу говорит соседу справа комплимент.

2. Развитие творческих способностей

10 слов. К любому предмету придумываем 10 подходящих определений. А теперь наоборот – 10 самых неподходящих. А теперь 10 прилагательных, характеризующих его и начинающихся на буквы «К», «А» и «М»...

Названия. Представляем себя главными редакторами крупной газеты и придумываем названия всему: предметам, ситуациям, действиям, событиям, как если бы это был материал для первой полосы нашего издания. Пусть эти названия будут разными по стилю и настроению...

Мост. Перед группой стоит стул с бумагой, скрепками, скотчем. Необходимо из предложенного материала построить мост, чтобы он не касался стула.

Слово. Подсобный материал – спички. Группа выстраивается в линию. Члены группы действуют поочередно. Необходимо написать слово, используя как можно больше спичек. Время выполнения - 10 минут. Задание рассчитано на выдумку членов группы, на изолированность друг от друга, отсутствие помощи, на самостоятельное принятие решения.

Тест «Мотивы учебной деятельности»

Инструкция: «Прочитай анкету, подчеркни пункты, которые соответствуют твоим стремлениям и желаниям».

1. Учусь потому, что на занятиях интересно.
2. Учусь потому, что заставляют родители.
3. Учусь потому, что хочу получать хорошие отметки.
4. Учусь для того, чтобы подготовиться к будущей профессии.
5. Учусь потому, что в наше время учатся все, незнакомой быть нельзя.
6. Учусь потому, что хочу завоевать авторитет у товарищей по учебе.
7. Учусь потому, что нравится узнавать новое.
8. Учусь потому, что нравится педагог.
9. Учусь потому, что хочу избежать плохих отметок и неприятностей.
10. Учусь потому, хочу больше знать.
11. Учусь потому, что люблю мыслить, думать, соображать.
12. Учусь потому, что хочу быть первым во всём.

Обработка и анализ результатов:

1. Проведите классификацию мотивов, разделив на следующие группы:
 - а) широкие социальные мотивы – 4-5;
 - б) мотивация благополучия - 1,11;
 - в) престижная мотивация – 6, 12;
 - г) мотивация содержания – 7, 10;
 - д) мотивация прессом 2, 9;
 - е) узкие социальные мотивы – 3, 8.
2. Качественный анализ по критериям:
 - а) богатство и разнообразие мотивов;
 - б) социальная ценность мотивов;
 - в) присутствие в структуре мотивации познавательных интересов.

Анкеты и тесты о ЗОЖ

Анкета «Моя семья и здоровый образ жизни»

1. Смотрите ли Вы передачи о здоровом образе жизни?
 - Да.
 - Нет.
 - Иногда.
2. Используете ли полученные знания в своей жизни?
 - Да.
 - Нет.
 - Иногда.
3. Можно ли назвать образ жизни в вашей семье здоровым?
 - Да.
 - Нет.
 - Иногда.
4. Делают ли в вашей семье утреннюю гимнастику?
 - Да.
 - Нет.
 - Иногда.
5. Есть ли у членов вашей семьи вредные привычки?
 - Да.
 - Нет.
6. Как организовано питание в вашей семье?
 - Полноценное здоровое питание.
 - Отдаете предпочтение каким-то одним видам продуктов.
 - Питаетесь регулярно экологически здоровыми продуктами.
 - Продукты выбираем подешевле в ближайшем магазине, не задумываясь о их пользе.
7. Как воздействует на вас психологический климат в семье?
 - Положительно.
 - Отрицательно.
 - Не обращали внимания.
8. Что вы считаете здоровым образом жизни?
 - _____
9. Воздействуют ли на вас в семье с целью формирования привычки к здоровому образу жизни?

- Да.
 - Нет.
10. Занимаетесь ли Вы закаливанием?
- Да.
 - Нет.
11. Играете ли в подвижные игры вместе?
- Да.
 - Нет.
 - Иногда .
12. Считаете ли Вы сами себя здоровым человеком?
- Да.
 - Нет.
 - Затрудняюсь ответить.
13. Считаете ли Вы, что болеете чаще других детей?
- Да.
 - Нет.
14. Каковы причины заболеваний Вашего организма?
- Недостаточное физическое воспитание в школе.
 - Недостаточное физическое воспитание в семье.
 - Наследственность.
 - Предрасположенность к простудным и другим заболеваниям.
15. Ваши предложения, как приучать всех членов семьи вести здоровый образ жизни
-
-

Тест «Я и моё здоровье»

Вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «да» или «нет». Лучше при ответах быть откровенным, ведь полученная информация по результатам тестирования, дает возможность поразмышлять над своими привычками и понять, что же нужно делать, чтобы сохранить свое здоровье в полном порядке на долгие годы.

Думая над ответами, применительно к некоторым утверждениям, мысленно

подставляйте слова «как правило». Таким образом, если данное утверждение характеризует вашу обычную манеру поведения, то вы отвечаете «да», если это случается с вами редко, то нужно отвечать «нет».

1. У меня часто плохой аппетит.
2. После нескольких часов работы начинает болеть голова.
3. Часто я выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания.
5. Я почти не занимаюсь спортом и физическими упражнениями.
6. Последнее время несколько прибавил в весе.
7. У меня часто кружится голова.
8. В настоящее время я курю.
9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

Обработка результатов: за каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и посчитайте сумму.

1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего здоровья.

3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его растратили довольно основательно.

7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно менять свои привычки.

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, особенно если набрали от 7 до 10 баллов. Но вам все же лучше задуматься над своим образом жизни, над теми привычками, которые влияют на ваш организм.

Результаты участия в конкурсах, фестивалях, соревнованиях

Форма мероприятия (с указанием названия мероприятия, организатора)	Учебный год	Уровень мероприятия	Результат (участие, наличие победителей, призеров, лауреатов с указанием Ф.И. обучающего (воспитанника))
Очные			
Открытое Первенство Омской области по чир спорту	2015	Межрегиональный	Диплом за I место Бурковская Лариса, Дудникова Анфиса, Ямпольская Олеся, Ямпольская Анастасия Сайфамлюкова Динара, Валецкая Валя
Всероссийский турнир «II Танцевальные игры Сибири» по современным и танцевальным направлениям чир спорту и спортивной хореографии г. Кемерово	2015	Всероссийский	Диплом I место Виноградова Юлианна
Открытый Чемпионат и Первенство г. Новосибирска по черлидингу	2016	Межрегиональный	Диплом за I место Бурковская Лариса, Дудникова Анфиса, Ямпольская Олеся, Ямпольская Анастасия Сайфамлюкова Динара, Валецкая Валя
Первенство Сибирского Федерального округа - 2016 г. Омск	2016	Межрегиональный	Диплом I место Виноградова Юлианна, Потехина Анжелика
Открытый чемпионат и первенство НСО по чир спорту г. Новосибирск	2017	Межрегиональный	Диплом за I место Ямпольская Олеся, Ямпольская Настя Диплом за I место Виноградова Юлианна, Потехина Анжелика
Кубок Томской области по чир спорту	2017	Региональный	Грамота I место Виноградова Юлианна, Потехина Анжелика Грамота I место Ямпольская Олеся, Ямпольская Настя
Открытом Чемпионате и Первенстве Кемеровской области по чир-спорту	2017	Межрегиональный	1 место - Астанина Дарья, Шпиталенко Кристина 2 место- Виноградова Юлианна, Потехина Анжелика 1 место- Кононова Яна, Стрельникова Екатерина 2 место - Потехина Анжелика, Шпиталенко Кристина

			1 место - Руденкова Яна, Потехина Верноника 2 место - Олейникова Полина, Тюкаева Дарья 3, 3 место - Бурковская Лариса, Дудникова Анфиса 1,2 место - Ямпольская Олеся, Ямпольская Настя ГРАН-ПРИ по итогу медального зачёта
Открытый Региональный фестиваль по чир спорту CHEEREшняя г. Северск	2017	Региональный	Дипломы и сертификаты Астанина Дарья, Шпиталенко Кристина Виноградова Юлианна, Потехина Анжелика Кононова Яна, Стрельникова Екатерина Потехина Анжелика, Шпиталенко Кристина Олейникова Полина, Тюкаева Дарья Бурковская Лариса, Дудникова Анфиса Ямпольская Олеся, Ямпольская Настя
Международный фестиваль-конкурс «Арена- Томск»	2017	Международный	Дипломант I степени Потехина Анжелика Дипломант III степени Олдейникова Полина, Тюкаева Дарья Диплом участника Астанина Дарья, Виноградова Юлианна, Новицкая Екатерина, Шпиталенко Кристина, Бурковская Лариса, Дудникова Анфиса, Кононова Яна, Стрельникова Екатерина, Ямпольская Олеся, Ямпольская Настя
Международный фестиваль-конкурс «Сибирь Зажигает Звёзд»	2017	Международный	Диплом Лауреата III степени Бурковская Лариса, Дудникова Анфиса, Ямпольская Олеся, Кононова Яна, Стрельникова Катя Диплом Дипломанта I степени Астанина Дарья, Виноградова Юлианна, Новицкая Екатерина, Шпиталенко Кристина
Заочные			
Региональный конкурс «Юные таланты Томской области»	2017	Региональный	Диплом Лауреата I степени Бурковская Лариса, Дудникова Анфиса, Ямпольская Олеся, Ямпольская Анастасия, Кононова Яна, Стрельникова Катя

Дипломы, грамоты







Отзывы и благодарности

ОТЗЫВ - БЛАГОДАРНОСТЬ

(педагогу дополнительного образования
МАОУ ДО ДЮСШ "Звёздочка" г. Тельска

От имени родителей учащихся с
объединения по керлингу "Тельска",
хотим выразить глубокую признательность
и благодарность педагогу по керлингу
Виксерадовой Анастасии Петровне за
профессиональное мастерство, педагогиче-
ский талант, душевную щедрость и
воспитание наших детей.

Анастасия Петровна! Вы открываете
неповторимый мир нашим детям,
ваши воспитанники, ученио верёте их
по тропинкам шдбви и доброты, запечатле-
вах трепетных сердцах слонёк шдбозна-
тельности, верот в справедливость, верот в
себя!

Кочется Вас поблагодарить за индивиду-
альной подход к каждому ребёнку,
ответственность и добротелательность.

Наши дети шдбт на Ваши замечания
с уважением.

Анастасия Петровна, Вы не только
превосходной педагог, а также и забот-
ливой, чуткой, внимательной и
доброй человек.

Спасибо Вам огромное!!!

Буркова О. В.

Дядников М. В.

Димовская Н. А.

Исмакина М. Г.

Бурков

Шдбт

Шдбт

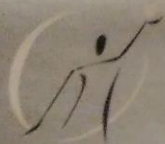
Шдбт

Доконская И. Г.

Мовилова И. А.

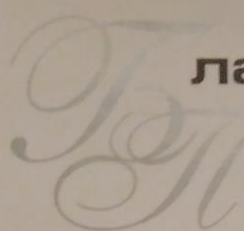
Митяленко В. В.

Стрельникова М. В.



Управление культуры

АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОМСКА



**благодарственное
письмо**

ВРУЧАЕТСЯ

*руководителю объединения «ТОМИЧКА»
МАОУ ДО ДЮЦ «ЗВЁЗДОЧКА» Города Томска,*

Виноградовой Анастасии Петровне,

*за творческий и организационный вклад
в развитие танцевальной культуры и подготовку
участников международного фестиваля
народной и современной хореографии
«АРЕНА ТОМСК 2017».*

*Примите искренние пожелания благополучия,
ярких профессиональных побед и удачи!*

*Начальник управления культуры
администрации Города Томска*



Д.А. Шостак

г. Томск, ноябрь 2017 г.

*приказ управления культуры
администрации Города Томска*

24.11.2017 № 528/...



При поддержке департамента общего образования Томской области Областное государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Областной центр дополнительного образования»

Благодарственное ПИСЬМО

Фонд поддержки и развития детского творчества
«Планета талантов»
выражает огромную благодарность

педагогу дополнительного образования
МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка» г. Томска
Виноградовой
Анастасии Петровне

за плодотворную работу, большой личный вклад
в музыкально-эстетическое воспитание
подростающего поколения
и сохранение национальных культур.
Желаем Вам успехов, процветания и благополучия.



03 декабря 2017 г.
г. Томск



Благодарственное письмо

75

Томский завод
светотехники

Совет Ветеранов «Томского завода светотехники»
благодарит

педагога творческого коллектива
МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка»

Виноградову Анастасию Петровну

за высокий художественный уровень исполнения
концертной программы ко

«Дню старшего поколения» (5 октября 2017 г.)

Выражаем Вам признательность и надеемся на
дальнейшее сотрудничество!

Председатель
Совета Ветеранов



Петлина Н.С.



Фотоархив









