

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Дворец творчества «Орион»  
городского округа город Уфа Республики Башкортостан

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
от «29» 08 2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Виразж» (Чирлидинг)**

Уровень освоения программы:  
разноуровневая  
Возраст обучающихся: 7 – 12 лет  
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель: Яхина Лилия  
Рифовна  
педагог дополнительного  
образования

Уфа, 2022 г.

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

**Направленность программы:** физкультурно-спортивной.

**Уровень программы:** разноуровневая.

**Актуальность программы:** Проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. На решение этой проблемы направлены федеральные проекты «Здоровье нации», «Спорт – норма жизни». Данная программа также решает заявленные на федеральном уровне вопросы здоровья подрастающего поколения через чирлидинг – молодой, стремительно развивающийся вид спорта, который с каждым годом набирает все большую популярность среди детей и молодежи.

Данная программа направлена на то, чтобы повысить двигательную активность ребенка, содействовать воспитанию волевых и нравственных качеств личности, способствовать развитию лидерских качеств и умению работать в команде. Актуальность программы заявлена в первую очередь потребностями семьи и общества.

**Отличительная особенность программы.**

При разработке данной программы была использована примерная образовательная программа дополнительного образования детей «Чирлидинг» (авторы: Соколова Э.Ю., Дель О.Н., Саушкина Т.В., Рыжикова М.Ю., Нестерова Т.В.). Тем не менее, данная программа является результатом осмысления многолетней деятельности в области чирлидинга руководителя спортивного клуба «Виразж», судья по чир спорту РФСОО ФЧР РБ и тренера ОФСО СЧСЧР Яхиной Л.Р.

Чирлидинг тесно перекликается со многими видами спорта (спортивная и художественная гимнастика, спортивная аэробика, акробатика, батут, спортивная хореография), поэтому обеспечивает всестороннее развитие обучающихся. Тем не менее, этот вид спорта имеет свою специфику: построение «стантов» и «пирамид», использование «кричалок» и «скандирований», выполнение прыжков, оригинальность в составлении программ выступлений, использование специфической атрибутики, что делает этот вид спорта привлекательным и интересным для современного поколения.

Отличительной особенностью данной программы является авторская концепция составления соревновательных программ по чирлидингу с учетом разной физической подготовки спортсменов.

**Цель программы** – укрепление здоровья обучающихся и приобщение к занятиям спортом через обучение чирлидингу.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- сформировать представления об истории возникновения и развития чир спорта/чирлидинга в мире, России, Республике Башкортостан;
- научить выполнению хореографической разминки с элементами чир спорта/чирлидинга;

- научить технике выполнения базовых элементов чир спорта/чирлидинга;
- сформировать практические умения и навыки участия в показательных и соревновательных программах по чир спорту/чирлидингу.

***Развивающие:***

- развить координационные, ориентационно-пространственные, музыкально-ритмические способности обучающихся;
- укреплять мышечный корсет; развивать привычку к активному и здоровому образу жизни;
- развить навыки самостоятельной работы, самоконтроля и самооценки;
- развивать умение работать в команде, согласовывать свои действия с действиями остальных участников команды;
- развить творческие способности обучающихся.

***Воспитательные:***

- воспитывать устойчивый интерес к систематическим занятиям и внутренней мотивации к учебной деятельности;
- воспитывать спортивную дисциплину и характер;
- сформировать навыки взаимодействия и сотрудничества в коллективе;
- воспитать целеустремлённость, трудолюбие и ответственность.

***Адресат программы.*** Программа занятий в команде рассчитана на обучающихся от 7 до 12 лет. Психологические особенности детей учитывались при отборе содержания, методов и форм обучения.

Для зачисления ребенка в группу, предоставляется копия свидетельства о рождении (или паспорта) ребенка, медицинская справка об отсутствии противопоказаний к занятиям спортом.

***Объем программы:*** Программа рассчитана на – 2 года, 1 год обучения – 72 часа, 2 год обучения – 144 часа. Общий объем программы –  $144 + 72 = 216$  часов.

***Форма обучения:*** очная, программа предусматривает возможность использования дистанционного формата обучения при помощи видеокommunikативных технологий платформ «Zoom» и других.

***Уровень программы:*** стартовый, базовый, углубленный.

***Особенности организации образовательного процесса:*** традиционная.

***Организационные формы обучения:*** групповые (разновозрастные).

***Режим занятий:***

В соответствии с нормами СанПин 2.4.3648-20 занятия проводятся для первого года обучения 2 раза в неделю по одному астрономическому часу (1 урока по 45 минут, предусматривается перемена –15 минут.); для второго года обучения по 2 раза в неделю по 2 астрономических часа (2 урока по 45 минут, предусматривается перемена –15 минут.). Реализация программы в очной форме и при дистанционной форме обучения организуются в формате онлайн- занятий (30 минут), либо занятий в формате кейс-технологий, обязательно с обратной связью. Набор детей в группы осуществляется независимо от их способностей и умений. Наполняемость группы –15-20 детей.

В каникулы, помимо образовательной деятельности, действует каникулярное расписание (досуговые мероприятия).

**Планируемые результаты реализации программы *Предметные:***

*По окончании обучения по программе учащиеся знают/умеют:*

- Историю возникновения и развития чир спорта/чирлидинга в мире, России, Республике Башкортостан.
- Терминологию чир спорта/чирлидинга.
- Комплексы хореографической разминки с элементами чир спорта/чирлидинга.
- Технику выполнения базовых элементов чир спорта/чирлидинга.
- Правила техники безопасности при проведении занятий, во время выполнения комплекса общеразвивающих физических упражнений.
- Могут участвовать в составе команды в показательных и соревновательных программах по чир спорту/чирлидингу.

***Метапредметные:***

- Развита координационные, ориентационно-пространственные, музыкально-ритмические способности.
- Сформированы представления о здоровом образе жизни, умение выполнять к самоанализ, самоконтроль и самостоятельность.
- Развита творческие способности.
- Сформирован мышечный корсет, работа всех систем организма.

***Личностные:***

- У учащихся сформирован устойчивый интерес к занятиям по чирлидингу.
- Воспитаны такие качества как трудолюбие, ответственность, терпение и настойчивость в достижении цели.
- Сформированы умение общаться и взаимодействовать со сверстниками, со взрослыми, работать в группе.

**Формы подведения итогов и оценка результатов:** устный опрос, собеседование, открытые занятия, конкурсы различного уровня, итоговое занятие.

## 1.2. Учебные планы

### Учебный план 1 года обучения (Стартовый уровень)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	0	Беседа, опрос Входная диагностика
2.	Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи. История чирлидинга.	4	2	2	Наблюдение, анализ, викторина
3.	Общая физическая подготовка/прыжки	30	4	26	Наблюдение, анализ
4.	Командно-игровые виды спорта	18	2	16	Наблюдение, коллективная рефлексия
5.	Хореография/упражнения на гибкость	8	2	6	Наблюдение, анализ
6.	Акробатика/поддержки	8	2	6	Наблюдение, анализ
7.	Итоговое занятия	2	2		Показательные выступления. Выполнение контрольных нормативов. Итоговая диагностика.
Итого:		72	16	56	

### Учебный план 2 года обучения (Базовый уровень)

п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	0	Беседа, опрос Входной контроль. Входная диагностика.
2.	Общая физическая подготовка.	28	2	26	Наблюдение, анализ, викторина
3.	Командно-игровые виды спорта.	14	2	12	Наблюдение, анализ
4.	Акробатика/Поддержки	32	4	28	Наблюдение, коллективная рефлексия
5.	Чир-прыжки/Лип-прыжки.	22	2	20	Наблюдение, анализ
6.	Хореография/упражнения на гибкость	20	2	18	Наблюдение, анализ

7.	Базовые движения рук/ Чиры и Чанты.	24	2	22	Наблюдение. Коллективная рефлексия.
8.	Итоговое занятие.	2	0	2	Показательные выступления. Выполнение контрольных нормативов. Итоговая диагностика.
	Итого:	144	16	128	

### Содержание учебного плана 1 года обучения Стартовый уровень

#### **Раздел №1. Вводное занятие. Техника безопасности – 2 часа.**

**Теория-2 ч.** Знакомство детей с содержанием курса обучения, с дисциплиной, с правилами поведения в спортивном зале и формой одежды. Техника безопасности на уроках. Знакомство с правилами чирлидинга. Просмотр видеоуроков по ТБ. Входная диагностика.

#### **Раздел №2. Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи. История чирлидинга – 4 часа.**

**Теория-2 ч.** Тематическая беседа на тему травматизма на занятиях. Знакомство со способами оказания первой медицинской помощи при травмах. Просмотр видеопрезентации «Чирлидинг». Тематическая беседа «История чирлидинга». Викторина «Вопрос-ответ»

**Практика-2 ч.** По итогам просмотра видеопрезентации предложить обучающимся придумать небольшую связку и кричалку. Оказание первой медицинской помощи.

#### **Раздел №3. Общая физическая подготовка/прыжки – 30 часов.**

**Теория-4 ч.** Формирование представлений об общей физической подготовке. Обучение технике выполнения прыжков.

**Практика-26ч.** Выполнение упражнений на развитие разных физических качеств:

- выносливость – разные виды прыжков, бег с разной скоростью и продолжительностью;
- сила – статические и динамические упражнения с собственным весом, с отягощениями (гантели, сопротивление партнёра), за счёт увеличения плотности и интенсивности занятий развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног;
- быстрота – челночный бег, бег с ускорением, эстафеты и др.;
- ловкость – упражнения со спортивными снарядами (шведская стенка, брусья перекладина), сложно-координационные упражнения.

#### **Раздел №4. Командно-игровые виды спорта – 18 часов.**

**Теория-2 ч.** Представления о командно-игровых видах спорта. Командно-игровые виды спорта, используемые в чирлидинге, помогают развить лидерские качества, умение взаимодействовать в команде, распределять обязанности между партнёрами, умение выполнять правила игры самому и следить за четким соблюдением правил остальными игроками.



Командно-игровые виды спорта развивают координацию, физические качества – быстроту, ловкость, выносливость, силу, являются отличным способом общефизической подготовки. Приносят массу позитивных эмоций. Презентация «Командные виды спорта».

**Практика-16 ч.** Народные подвижные игры, спортивные игры - боуллинг, минифутбол, баскетбол, пионербол, волейбол и др.

#### **Раздел № 5. Хореография/упражнения на гибкость – 8 часов.**

**Теория-2 ч.** Беседа о хореографии, важности использования упражнений на гибкость при подготовке спортивных программ, т.к. помогают улучшить эластичность связок, мышц, увеличивают амплитуду движений. Знакомство с комплексом упражнений партерной хореографии, упражнений на гибкость.

**Практика-6 ч.** Упражнения на гибкость/ партерная хореография

#### **Раздел №6. Акробатика/поддержки – 8 часов.**

**Теория-2 ч.** Знакомство с акробатическими элементами, используемыми в чирлидинге: кувырок, колесо, мост, стойка на лопатках/руках, переворот назад/вперед, рондат и т. д., выполняемые на полу (соревновательной поверхности). Знакомство с поддержками базового уровня.

**Практика-6 ч.** Подводящие упражнения к акробатике. Базовая акробатика. Акробатические элементы. Поддержки уровня граунд/уэйст – базовый уровень.

#### **Раздел №7. Итоговое занятие – 2 часа.**

**Практика-2 ч.** Показательные выступления для родителей. Выполнение нормативов. Итоговая диагностика.

### **Содержание учебного плана 2 года обучения**

#### **Базовый уровень**

#### **Раздел №1. Вводное занятие. Техника безопасности – 2 часа.**

**Теория-2 ч.** Презентация учебного плана программы 2-го года обучения. Планы, задачи на учебный год. Расписание занятий. Инструктажи по технике безопасности, по правилам поведения на занятиях, в танцевальном зале, во Дворце Орион, ПДД.

#### **Раздел №2. Общая физическая подготовка – 28 часов.**

**Теория-2 ч.** Техника выполнения сложно-координационных упражнений. Теоретические основы о комплексах упражнений на развитие разных групп мышц и разных физических качеств.

**Практика-28 ч.** Сложно-координационные упражнения. Упражнения на развитие разных групп мышц и разных физических качеств. Лежа в упоре на руки упр. «Каракатица», в положении мост, ходьба на руках. Прыжки высокие, летящие. Группировка, с оборотом 360°. пускание на колени и вставание через подъемы, сед сбоку на бедре, поднятие со взмахом рук. Высокое равновесие.

Упражнения для туловища. Наклоны вперед, назад, в сторону. Из положения лежа на полу – прогибание туловища, группировка, в положении сидя на пятках, руки сцеплены сзади, прогибание и сгибание спины. У гимнастической стенки - из виса стоя хватом на уровне пояса медленно опуститься в вис стоя прогнувшись.

Силовая подготовка. Жим с хлопком из положения упор лежа, падения на руки из положения стоя. Упражнение «свечка – сведение и разведение ног».

### **Раздел №3. Командно-игровые виды спорта - 14 часов.**

*Теория-2 ч.* Правила проведения командно-игровых видов спорта.

*Практика-12 ч.* Самостоятельная организация командно-игровых видов спорта.

### **Раздел №4. Акробатика/поддержки – 32 часа.**

*Теория-4 ч.* Техника безопасности при выполнении поддержек. Акробатика как визуальный эффект для повышения зрелищности черлидинговой программы.

*Практика -28 ч.* Акробатические элементы (кувырок, колесо, рондат и т.д.), выполняемые на полу (соревновательной поверхности). Критерии оценки на соревнованиях: прямой корпус, натянутые ноги, руки черлидера во время выполнения элементов; четкость приземления (выполняется на две ноги вместе); стабильность положения при приземлении; техника выполнения элемента; парная акробатика.

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

### **Раздел №5. Чир-прыжки/ Лип-прыжки – 22 часа.**

*Теория-2 ч.* Техника выполнения прыжков в чирлидинге. Чир-прыжок – выполняется отталкиванием двумя ногами от точки опоры с выполнением вида прыжка в воздухе и последующим приземлением на две ноги. Лип-прыжки – прыжок с раскрытием ног в шпагат, с одной ноги и приземлением на другую.

*Практика-20 ч.* Выполнение чир-прыжков по уровням сложности. «Стредл», «Так»), «Той тач». Выполнение лип-прыжков по уровням сложности. «Лип вперед», «Лип в сторону», «Переменный лип».

### **Раздел № 6. Хореография/упражнения на гибкость – 20 часов.**

*Теория-2 ч.* Использование упражнений на гибкость при подготовке спортивных программ.

*Практика-18 ч.* Комплекс упражнений базовой хореографии, постановка корпуса и рук при выполнении элементов чирлидинга, упражнения на гибкость. Хореография на середине зала. Простейшие упражнения классического экзерсиса. Симметричные движения рук с пружинкой. Базовые позиции рук и ног. Упр. для рук «препарасьон», упр. для стоп (из положения сидя и стоя), упр. для 10 фокусировки глаз, на расслабление. Со 2-ой позиции прямой галоп, полька, пони. Прыжки на середине из 1,2 позиции. Переступания, поворот в пассе. Исполнение одного несложного танца в ансамбле. Составление индивидуальных спортивных композиций без предмета и со скакалкой.

### **Раздел №7. Базовые движения рук/ Чир-чанты – 24 часа.**

*Теория-2 ч.* Базовые движения рук в чирлидинге. Специфическая постановка кистей, локтей, плеч и корпуса, которые используются в перемещениях, прыжках и при подготовке к выполнению акробатических элементов. Базовые движения рук выполняются верхним спортсменом при исполнении поддержек. Чир и чант (кричалка) – специфический элемент чирлидинговых команд. Кричалка как выражае настроения, силы и энергии команды перед выступлением (соревновательной программой).



Чир – короткая фраза, передающая информацию о команде чирлидеров (откуда команда, отличительные знаки команды) Чант – короткий повторяющийся возглас (по крайней мере, 3 раза). Просмотр видеоматериала «Чирлидинг»

**Практика-22 ч.** Clean – руки вниз. Ready – руки на пояс, локти в стороны. High touchdown (хай тачдаун) – это руки полностью выпрямлены, плечи опущены. Low touchdown (лоу тачдаун) – это руки внизу и не должны быть прижаты к телу, из этого положения переносим руки на пояс. High V (хай ви) – это в воздухе рисуем букву V (ви), а high (хай), что означает высоко. Low L (лоу ли) – это переход с верху в низ через крест. Bow and Arrow (Лук и стрела) – это одна рука полностью выпрямлена, а вторая согнута в локте. Checkmate – одна рука вытянута над головой, вторая прижата к груди, локоть вниз. Punch (панч) – это руки переносим через сторону на верх или через перёд и просто выпрямляем. Tabletop – руки скрещены на груди, локти вниз. Broken T (брокен ти) – это руки перед грудью, локти и плечи прямые. Diagonal – руки вытянуты в диагональ. К – это с разворотом корпуса, как в лево, так и в право. L – это передвижение рук, как в левую, так и в правую сторону, представляя, что между руками находится нить. T – руки вытянуты, кисти рук находятся на уровне плеч.

Упражнения на развитие умения синхронно, четко, громко, внятно произносить кричалку. Задания на развитие дыхания, силы голоса, интонации, дикции.

Составление кричалок. Отработка интонации и синхронности в выполнении кричалок. Произношение кричалок с одновременным выполнением упражнений.

### **Раздел №8. Итоговое занятия – 2 часа.**

**Практика-2 ч.** Показательные выступления для родителей. Выполнение контрольных нормативов. Итоговая диагностика.

### **Календарный учебный график**

Учебный год с 1 сентября по 31 мая (5 дневная рабочая неделя).

Продолжительность учебного года 36 учебных недель:

- с 1.09. по 31.12 – ежедневно учебные занятия;
- с 01.01 по 10.01 – новогодние каникулы;
- с 11.01. по 30.05 – ежедневно учебные занятия;
- с 01.06. по 31.08 – летний оздоровительный период.

Календарный учебный график представлен в приложении № 1.

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

### **2.1. Организационно-педагогические условия реализации программы**

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

Кабинет для занятий соответствует требованиям СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Для реализации электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходим выход в сеть "Интернет". Температура воздуха должна быть 17-20 С. Все помещения для занятий проветриваются ежедневно во время перерывов.

#### **Перечень необходимого оборудования:**

- помещения для тренировок (занятий) не менее 12х12 метров, высота потолка не менее 3-х метров, зал со спортивным покрытием, соответствующий санитарногигиеническим нормам (температурный режим, световой режим и т.д.);
- кабинет для переодевания;
- соревновательные костюмы;
- маты гимнастические, мячи набивные, обручи, скакалки, скамейки гимнастические, лестница гимнастическая, балансиры, помпоны, степ-платформы, канаты для лазания, палки гимнастические, гантели
- технические средства обучения: музыкальная колонка, интерактивная доска и проектор, ноутбук для работы с учебной видеоинформацией.

#### **Информационное обеспечение:**

методики диагностики, учебно-методические пособия, плакаты, видеоматериалы, кейс фонограмм.

### **2.2. Формы аттестации /контроля**

**Формы отслеживания результатов:** протоколы после каждой аттестации, фото, видео.

**Формы предъявления и демонстрации результатов:** Образовательные результаты, в соответствии с целью программы, демонстрируются в формах:

оценочная карта, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях по чирлидингу среди команд разного уровня, итоговое занятие.

### **2.3. Оценочные материалы**

Оценка образовательных результатов по программе чирлидинга «Виразж» носит вариативный характер. Программа предусматривает создание педагогических условий для формирования и развития самоконтроля и самооценки учащимися процесса и результатов освоения программы. Для успешной реализации программы используются входящая, текущая, промежуточная и итоговая диагностики.

Входящая диагностика проходит в форме собеседования, определения уровня общей и специальной физической подготовки, диагностики уровня мотивации обучающегося и уровня психического развития.

Текущая диагностика – в течение учебного года – направлена на поддержание учебной дисциплины, выявление отношения к избранному виду деятельности, имеет воспитательные цели, может носить стимулирующий характер. Текущий контроль осуществляется регулярно посредством наблюдения. При оценивании учитывается:

- отношение ребенка к занятиям, его старания и прилежность;
- качество выполнения предложенных заданий;
- инициативность и проявление самостоятельности на занятии;
- темпы продвижения.

Промежуточная диагностика осуществляется в конце первого учебного полугодия (декабрь) – определяет успешность развития учащегося и степень освоения им учебных задач на определенном этапе. Используются формы: открытые занятия для родителей, конкурсы различного уровня.

Итоговый контроль - конец учебного года (контрольные нормативы по ОФП и СФП, соответствующие возрасту воспитанников). Контрольные нормативы составляются педагогом на основе общепринятых для данной возрастной группы. Кроме того, формой подведения итогов по реализации данной программы является участие воспитанников в соревнованиях различных уровней

Диагностические материалы по программе и критерии оценки представлены в Приложении № 2.

## **2.4. Методические материалы**

### **Методы обучения:**

По источнику передачи и восприятия знаний:

- словесные: обращение к сознанию ребенка, добиваясь осмысленного выполнения и исполнения;
- наглядные: непосредственный показ педагогом движений под счет и под музыку, опосредованный показ правильного исполнения или ошибок на конкретном ребенке, использование видеоматериалов материалов.
- практические: многократное повторение и отработка движений (упражнения, практика).

По характеру познавательной деятельности: объяснительно-иллюстративные, репродуктивные.

- Педагог сообщает готовую информацию разными средствами, а учащиеся воспринимают, осознают и фиксируют в памяти эту информацию. Сообщение информации осуществляется с помощью устного слова, демонстрации, практического показа способов деятельности.
- Репродуктивный метод предполагает воспроизведение и повторение способа деятельности по заданиям педагога.
- По степени самостоятельности: работа под непосредственным руководством педагога.

### **Формы организации:**

Групповая форма с ярко выраженным индивидуальным подходом, работа в малых группах.

### **Формы организации учебного занятия:**

Тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Соотношение этих трех частей для возрастной группы 7–12 лет в процентном соотношении ориентировочно 30–40% / 50–60% / 10%.

Каждое занятие должно начинаться с разминки и подготовки организма к предстоящей работе. Увеличивать нагрузку следует постепенно, упражнения должны воздействовать на основные группы мышц рук, ног, туловища. Начинают занятия с упражнений требующих точности движений, повышенной скорости, ловкости и лишь затем приступают к упражнениям, которые требуют силы и выносливости. В конце занятий нужен постепенный переход к относительно спокойному состоянию организма (приближение пульса и дыхания к тем значениям, которые были до начала тренировки). Физические упражнения не должны вызывать значительного утомления.

Занятия могут проводиться в двух направлениях в зависимости от того, в какой номинации работает группа: номинация ЧИР; номинация ЧИР-ДАНС. Каждой из двух номинаций соответствуют свои характерные элементы:

Элементы номинации ЧИР: чир-прыжки, пирамиды, станты, чирдансы, кричалки (чиры и чанты), акробатические элементы (кувырки, колеса, рондаты и др.).

Элементы номинации ЧИР-ДАНС: пируэты, шпагаты, махи, чирпрыжки, лип-прыжки.

Регулярные тренировки являются необходимым условием соответствия требованиям чирлидинга по физической подготовленности. Педагогу необходимо составлять план на каждую тренировку, учитывая специфические нужды каждого конкретного дня. Если есть четкий план тренировки, то можно выделить время на отработку каждого необходимого элемента.

С особо одарёнными подростками проводятся индивидуальные занятия, на которых педагог разучивает сольные партии и номера, отличающиеся некоторой сложностью, соответствующей уровню индивидуального развития и уровню техники исполнения обучающегося.

Индивидуально с педагогом занимаются подростки, которые менее интенсивно усваивают новый материал.

### **Перечень информационного и материально-технического обеспечения реализации программы:**

- соревновательные костюмы;
- маты гимнастические, мячи набивные, обручи, скакалки, скамейки гимнастические, лестница гимнастическая, балансиры, помпоны, степ-платформы, канаты для лазания, палки гимнастические, гантели;
- технические средства обучения: музыкальная колонка, интерактивная доска и проектор, ноутбук для работы с учебной видеоинформацией.

### **Информационное обеспечение:**

1. Федерация чирлидинга и чирспорта России. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://cheerleading.ru>

2. Союз чир спорта и черлидинга России:  
<https://cheerleading.su/metodcentercomposition>

3. Федерация чирлидинга Санкт-Петербурга. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://cheerleading.spb.ru>

4. Уроки чирлидинга для начинающих. Электронный ресурс. Режим доступа: <https://vse-kursy.com/read/972-uroki-cherlidinga-obuchayuschie-video.html>

#### **2.4. Календарный план воспитательной работы:**

На протяжении всего обучения в объединении с детьми ведется систематическая воспитательная работа, которая строится по пяти направлениям. Мероприятия и формы воспитательной деятельности представлены в приложении № 3.

### **2.5. Список литературы**

#### **Нормативно-правовые документы**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ).

2. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)».

5. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3).

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок).

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

9. Устав МБОУ ДО "Дворец творчества "Орион" (утвержден постановлением Администрации городского округа город Уфа Республики Башкортостан от 31.12.2015 №4460)

#### **Список основной литературы:**

1. Гребенникова, В.А. Черлидинг в практике физического воспитания: методические указания [Текст] / В.А. Гребенникова, А.И. Карпов, М.А. Носенко; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2013. – 76 с.

2. Гусак, Ш.З. Групповые акробатические упражнения [Текст] / Ш.З. Гусак. – Москва: Физкультура и спорт, 1969. – 168 с.

3. Железняк, Ю. Д., Петров П. К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений

[Текст] / Ю.Д. Железняк и др. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 264 с. 4. Носкова С.А. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств "cheerleaders" - групп поддержки спортивных команд. Метод. пос. для педагогов-инструкторов и тренеров [Текст] / С.А. Носкова. – М.: МГСА, 2001.

5. Соколова. Э.Ю. Черлидинг. Примерная образовательная программа дополнительного образования детей [Текст] / Э.Ю. Соколова. – М.: ООО «Буки Веди», 2012. – 94 с.

6. Чеппел Р. Успешное тренерство по черлидингу [Текст] / Р. Чеппел. – Нью-Йорк: Хьюмон Кинетикс. 1999. – 364с.

#### **Список дополнительной литературы:**

1. Алехнович, О.В. Черлидинг – инновационная форма организации учебновоспитательного процесса и досуга студентов [Текст] / О.В. Алехнович // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: – Минск: БГУФК, 2009. – Ч.2.– С. 24-26.

2. Винер, И. А. Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики: метод. пособие : 1 - 4 кл. / И. А. Винер, Н. М. Горбулина, О. Д. Цыганкова; под ред. И. А. Винер. – М.: Просвещение, 2012. – 200 с.

3. Колодницкий, Г.А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры: методическое пособие. / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов – М.: Дрофа, 2004. – 96 с.

4. Лисицкая, Т.С. Аэробика: В 2 т. Т.1. Теория и методика [Текст] / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.

5. Лубышева, Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теор. и практ. физ. культ. – 2001. – № 4. – С. 11-15.

6. Мальчиков, А.В. Социально - психологические основы управления спортивной командой [Текст] / А.В. Мальчиков. – Смоленск: СГИФК, 1987. – 81 с.

7. Морель, Ф. Р. Хореография в спорте [Текст] / Ф. Морель, заслуж. тренер РСФСР. - Москва: Физкультура и спорт, 1971. - 111 с.
8. Одинцова, И.Б. Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методические рекомендации [Текст] / И.Б. Одинцова. – М.: Эксмо, 2014. – 160 с.
9. Основные правила и положения по черлидингу. – М.: РОО «Федерация черлидерс группы поддержки спортивных команд», 2002. – 25 с.
10. Патрушева, Л.В. Черлидинг. Учебно-методическое пособие / Л.В. Патрушева. – Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2017. – 130 с.
11. Сингина, Н.Ф., Кокоулин, А.Н. Чирлидинг. Теория и методика спортивной тренировки [Текст] / Н.Ф. Сингина и др. – Сибирский государственный университет физической культуры и спорта., 2007. – 186 с.
12. Тимофеева, О.В. Чирлидинг в системе физического воспитания студенток [Текст] / О.В. Тимофеева // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 11. – С. 36-38.
13. Цыба, А.И. Черлидинг в высших учебных заведениях: Учеб. пособие для студентов I-IV курсов основного учебного отделения [Текст]/ А.И. Цыба. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 80 с.
14. Янович, Ю.А. Эффективность использования черлидинга как средства физического воспитания студентов [Текст] / Ю.А. Янович, В.Н. Кряж // Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе: – Минск: РИВШ, 2013. – С. 285-288.

#### **Список литературы для детей:**

1. Скребцова, Л.И., Скребцова, М.А. Сказочный справочник здоровья. Для детей и их родителей [Текст] / Л.И. Скребцова. – М.: Амрита-Русь, 2014. – 272 с.
2. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы [Текст] / С.В. Колесникова. – Р. «Феникс», 2015. – 148 с.
3. Твердовская, С. В. Черлидинг для обучающихся в 10-11 классах общеобразовательных школ, ДЮЦ и ДЮСШ: образовательная программа (вариативная часть) / С. В. Твердовская, Г. В. Краснова, Н. В. Васильева; Ин-т развития образования Омской обл. [и др.]. – Омск: ИРООО, 2008. – 83 с.
4. Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки: сборник зачетных рефератов слушателей курсов факультета повышения квалификации. – М.: МГАФК, 2007. – 155.



## Приложение №1

Календарный учебный график 1 года обучения  
Стартовый уровень

№	Месяц	Форма занятий	Количество часов		Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
			Теория	Практика			
1	Сентябрь	Групповая	1		Вводное занятие ТБ. ОФП. Выносливость – Познакомить детей с содержанием курса обучения. Знакомство с дисциплиной, с правилами поведения в спортивном зале и формой одежды. Вводная диагностика.	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Показ. Вводная диагностика.
2	Сентябрь	Групповая	1		ОФП. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Показ
3	Сентябрь	Групповая	1		Техника безопасности на уроках. Знакомство с правилами чирлидинга. Просмотр видеоуроков по ТБ. Знакомство со способами оказания первой медицинской помощи при травмах.	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Показ.
4	Сентябрь	Групповая		1	Знакомство со способами оказания первой медицинской помощи при травмах	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Показ.
5	Октябрь	Групповая	1		ОФП Выполнение упражнений на развитие силы - комплекс упражнений на основе планки.	ДТ «Орион» Каб.№23	Показ. Объяснение правил.
6	Октябрь	Групповая		1	Использование подводящих упражнений к акробатике.	ДТ «Орион» Каб.№23	Показ. Объяснение правил.
7	Октябрь	Групповая	1		Командно-игровые виды спорта - эстафеты	ДТ «Орион» Каб.№23	Демонстрация слайдов. Показ выполнения
8	Октябрь	Групповая		1	Использование эстафет для формирования умения работать в команде.	ДТ «Орион» Каб.№23	Демонстрация слайдов. Показ выполнения
9	Октябрь	Групповая	1		ОФП Выполнение упражнений на развитие силы мышц брюшного пресса.	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Самостоятельная организация
10	Октябрь	Групповая		1	Выполнение комплекса упражнений на гибкость.	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Самостоятельная организация
11	Октябрь	Групповая	1		ОФП Выполнение упражнений на развитие быстроты и ловкости: челночный бег из разных и. п.	ДТ «Орион» Каб.№23	Беседа. Напоминание правил

12	Октябрь	Групповая		1	Использование подвижных игр для формирования умения работать в команде. «Кто больше закинет мячей в корзину»	ДТ «Орион» Каб.№23	Беседа. Напоминание правил
13	Октябрь	Групповая		1	Использование подвижных игр для формирования умения работать в команде – «Море волнуется раз».	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Показ. Помощь.
14	Ноябрь	Групповая		1	Обучение выполнению прыжков на скакалке, для развития прыгучести.	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Показ. Помощь.
15	Ноябрь	Групповая	1		Познакомить с комплексом упражнений партерной хореографии - упражнения для стоп, махи.	ДТ «Орион» Каб.№23	Наблюдение, индивидуальная помощь
16	Ноябрь	Групповая	1		ОФП. Командно-игровые виды спорта	ДТ «Орион» Каб.№23	Наблюдение, индивидуальная помощь
17	Ноябрь	Групповая		1	Выполнение упражнений на развитие гибкости	ДТ «Орион» Каб.№23	Наблюдение. Пояснения
18	Ноябрь	Групповая	1		Использование подводящих упражнений к акробатике – группировка лежа/стоя	ДТ «Орион» Каб.№23	Наблюдение. Пояснения
19	Ноябрь	Групповая		1	ОФП Выполнение упражнений на развитие выносливости.	ДТ «Орион» Каб.№23	Показ. Индивидуальная помощь
20	Ноябрь	Групповая		1	Использование командно-игровых видов спорта для формирования умения работать в команде.	ДТ «Орион» Каб.№23	Показ. Индивидуальная помощь
21	Ноябрь	Групповая		1	ОФП – упражнения на развитие мышц брюшного пресса	ДТ «Орион» Каб.№23	Показ. Объяснение.
22	Ноябрь	Групповая	1		Познакомить с комплексом упражнений партерной хореографии - упражнения для стоп, махи.	ДТ «Орион» Каб.№23	Показ. Объяснение.
23	Декабрь	Групповая		1	Командно-игровые виды спорта – эстафеты с элементами баскетбола	ДТ «Орион» Каб.№23	Самостоятельная организация
24	Декабрь	Групповая		1	ОФП Выполнение упражнений на развитие силы мышц брюшного пресса.	ДТ «Орион» Каб.№23	Самостоятельная организация
25	Декабрь	Групповая	1		ОФП бег с ускорением, запрыгивания на скамейку. Акробатика – мост из положения лёжа, стойка на лопатках.	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Показ сверстников

26	Декабрь	Групповая		1	Использование эстафет для формирования умения работать в команде.– эстафеты с элементами баскетбола	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Показ сверстников
27	Декабрь	Групповая		1	ОФП Выполнение упражнений на развитие выносливости - бег с ускорением, запрыгивания на скамейку. Акробатика-знакомство с техникой выполнения базовой акробатики.	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Помощь. Пояснение
28	Декабрь	Групповая		1	Выполнение акробатических элементов - мост из положения лёжа, стойка на лопатках.	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Помощь. Пояснение
29	Декабрь	Групповая		1	ОФП – планка прямая, обратная, боковая, отжимания	ДТ «Орион» Каб.№23	Демонстрация слайдов
30	Декабрь	Групповая		1	Использование подводящих упражнений к акробатике: «Лягушка» «Бабочка» «Махи» – шпагаты продольные поперечные	ДТ «Орион» Каб.№23	Демонстрация слайдов
31	Декабрь	Групповая		1	ОФП прыжки в длину, прыжки в группировке, упражнения в парах Промежуточная диагностика.	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Показ. Демонстрация слайдов. Промежуточная диагностика.
32	Январь	Групповая		1	ОФП Выполнение упражнений на развитие силы - комплекс упражнений на основе планки - планка статично прямая, обратная, боковая, отжимания	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Показ. Демонстрация слайдов
33	Январь	Групповая		1	Хореография партерная – работа с корпусом. Упражнения на развитие гибкости спины.	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Показ выполнения сверстниками
34	Январь	Групповая		1	ОФП Выполнение упражнений на развитие прыгучести: прыжки в длину, прыжки в группировке, упражнения в парах	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Показ выполнения сверстниками
35	Январь	Групповая		1	Командно-игровые виды спорта – «Вышибалы»	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение правил.
36	Январь	Групповая		1	Познакомить с комплексом упражнений партерной хореографии - работа с корпусом. Упражнения на развитие гибкости спины.	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение правил.
37	Январь	Групповая		1	ОФП с применением скамьи/платформы	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Показ сверстниками
38	Январь	Групповая		1	Использование командно-игровых видов спорта для формирования умения работать в команде – «Вышибалы»	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Показ сверстниками

39	Февраль	Групповая		1	ОФП Выполнение упражнений на развитие силы плечевого пояса с применением скамьи/платформы	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Индивидуальная помощь
40	Февраль	Групповая		1	Хореография – плие, демиплие, прыжки «Соте» из 6-й, 2-й и 1-й позиции ног	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Индивидуальная помощь
41	Февраль	Групповая		1	Познакомить с комплексом упражнений хореографии – плие, деми –плие, прыжки «Соте» из 6й, 2-й и 1-й позиции ног	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение правил. Самостоятельная организация
42	Февраль	Групповая		1	Командно-игровые виды спорта «Догонялки»	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Индивидуальная помощь
43	Февраль	Групповая		1	Использование командно-игровых видов спорта для формирования умения работать в команде – «Догонялки»	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Показ
44	Февраль	Групповая		1	Акробатика – кувырок, стойка на лопатках, спичаг у стены. Поддержки уровень граунд.	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Индивидуальная помощь
45	Февраль	Групповая		1	Обучение выполнению поддержек уровня граунд – базовый уровень.	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Показ
46	Февраль	Групповая		1	Выполнение акробатических элементов – кувырок, стойка на лопатках, спичаг у стены.	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Индивидуальная помощь
47	Март	Групповая		1	ОФП Выполнение упражнений на развитие силы плечевого пояса – «угол» ноги врозь Обучение выполнению прыжков разного вида, для развития прыгучести -прыжки с поворотом, ноги вместе-ноги врозь.	ДТ «Орион» Каб.№23	Самостоятельная организация
48	Март	Групповая		1	ОФП Выполнение упражнений на развитие силы плечевого пояса – «угол» ноги врозь Обучение выполнению прыжков разного вида, для развития прыгучести -прыжки с поворотом, ноги вместе-ноги врозь.	ДТ «Орион» Каб.№23	Самостоятельная организация
49	Март	Групповая		1	Использование командно-игровых видов спорта для формирования умения работать в команде – «Догонялки»	ДТ «Орион» Каб.№23	Работа в парах. Демонстрация выполнения сверстниками
50	Март	Групповая		1	ОФП на развитие мышц спины и пресса. Прыжки в парах	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Индивидуальная помощь
51	Март	Групповая		1	ОФП Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц спины и пресса.	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Показ
52	Март	Групповая		1	Выполнение прыжков в парах	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Индивидуальная помощь

53	Март	Групповая		1	Выполнение акробатических элементов. – спичаг, стойка на руках. Обучение выполнению поддержек уровня граунд - «Г-лифт»	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Показ. Индивидуальный подход
54	Апрель	Групповая		1	Выполнение акробатических элементов. – стичаг.	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Индивидуальная помощь
55	Апрель	Групповая		1	Комплекс упражнений на гибкость. Махи назад «иголлка»	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Показ
56	Апрель	Групповая		1	Командно-игровые виды спорта «Догонялки»	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Индивидуальная помощь
57	Апрель	Групповая		1	Обучение выполнению прыжков разного вида, для развития прыгучести -прыжки в группировку, прыжки с поворотом на 90° и 180°	ДТ «Орион» Каб.№23	Показ. Объяснение техники.
58	Апрель	Групповая		1	ОФП Выполнение комплекса упражнений на развитие силы рук – упражнения с гантелями	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Индивидуальная помощь
59	Апрель	Групповая		1	Познакомить с комплексом упражнений партерной хореографии - упражнения для развития формирования свода стопы и выпрямления коленей	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Показ
60	Апрель	Групповая		1	Упражнения для развития формирования свода стопы и выпрямления коленей	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Индивидуальная помощь
61	Апрель	Групповая		1	ОФП Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц брюшного пресса.	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Показ
62	Апрель	Групповая		1	Обучение выполнению прыжков разного вида, для развития прыгучести.	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Индивидуальная помощь
63	Апрель	Групповая	1		Комплекс упражнений партерной хореографии – упражнения на развитие гибкости тазобедренных суставов.	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Показ
64	Апрель	Групповая	1		Комплекс упражнений партерной хореографии Шпагаты.	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Индивидуальная помощь
65	Май	Групповая		1	ОФП – приседания, выпрыгивания из положения «Джекс» .	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение правил. Самостоятельная организация
66	Май	Групповая		1	ОФП – приседания, выпрыгивания из положения Прыжки «Олень», прыжки через препятствия.	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Индивидуальная помощь
67	Май	Групповая		1	Обучение выполнению поддержек уровня граунд/уэйст «Стойка на бедре двойной базы»	ДТ «Орион» Каб.№23	Самостоятельная организация.

68	Май	Групповая		1	Обучение выполнению поддержек уровня граунд.	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Индивидуальная помощь
69	Май	Групповая		1	Использование командно-игровых видов спорта для формирования умения работать в команде – «Пионербол»	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Показ Индивидуальная помощь
70	Май	Групповая		1	Выполнение акробатических элементов – спичаг, стойка на руках.	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Индивидуальная помощь
71	Май	Групповая		1	Выполнение акробатических элементов – спичаг, стойка на руках.	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. По- каз
72	Май	Групповая	2		Итоговое занятие с приглашением родителей. Итоговая диагностика.	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Индивидуальная помощь. Итоговая диагностика.
	72		16	56			

### Календарный учебный график 2 года обучения Базовый уровень

№/ пп	Месяц	Форма занятий	Количество часов		Тема занятий	Место проведени я	Форма контроля
			Теори я	Практика			
1	Сентябрь	Группова я	2		Вводное занятие ТБ. Упражнения на развитие умения синхр четко, громко, внятно произносить крич ОФП – Дать знания о комплексах упражн на развитие разных групп мышц и ра физических качеств. Вводная диагностика.	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Показ. Вводная диагностика.
2	Сентябрь	Группова я	2		Упражнения на развитие умения синхронно, четко, громко, внятно произносить кричалку. ОФП – комплекс на развитие силы мышц брюшного пресса	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Показ
3	Сентябрь	Группова я	2		Акробатика – выполнение акробатических элементов. Поддержки – выполнение поддержек уровня преп	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Показ.
4	Сентябрь	Группова я	2		Акробатика – базовые эле- менты: стойка на руках, спи- чаг, колесо Поддержки – Т- лифт (вариации)	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Показ
5	Сентябрь	Группова я	2		Обучение технике выполнения базовых движений рук перед зеркалом стоя на месте, на шагах, на прыжках, на беге. Чир прыжки – выполнение чир-прыжков по уровням сложности. «Стредл» «Так»	ДТ «Орион» Каб.№23	Показ. Объяснение правил.
6	Сентябрь	Группова я		2	Базовые движения рук – на месте. Чир прыжки – заход на чир прыжок: стредл, так	ДТ «Орион» Каб.№23	Показ. Объяснение правил.

7	Сентябрь	Групповая	2		Познакомить с комплексом упражнений базовой хореографии, постановке корпуса и рук при выполнении элементов чирлидинга, упражнения на гибкость.	ДТ «Орион» Каб.№23	Демонстрация слайдов. Показ выполнения
8	Сентябрь	Групповая	2		Хореографическая разминка. Упражнения на гибкость спины	ДТ «Орион» Каб.№23	Показ. Объяснение правил.
9	Сентябрь	Групповая		2	Учить выполнять разные позиции в подержках. Отработка чир положений – либерти, флажок, арабеск	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Самостоятельная организация
10	Октябрь	Групповая		2	Поддержки на двойной базе. Чир положения – либерти, флажок	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Самостоятельная организация
11	Октябрь	Групповая		2	Дать знания о комплексах упражнений на развитие разных групп мышц и разных физических качеств.	ДТ «Орион» Каб.№23	Беседа. Напоминание правил.
12	Октябрь	Групповая	2		ОФП на развитие прыгучести – с гимнастической скамейкой. Упражнения на гибкость – выпады, складка.	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Самостоятельная организация
13	Октябрь	Групповая		2	Выполнение лип-прыжков по уровням сложности. «Лип вперед», «Лип в сторону», «Переменный лип». Упражнения на развитие умения синхронно, четко, громко, внятно произносить кричалку.	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Показ. Помощь.
14	Октябрь	Групповая		2	Выполнение лип-прыжков по уровням сложности. «Лип вперед», «Лип в сторону», «Переменный лип». Подводящие упражнения к лип прыжкам, прямой лип. Работа над кричалкой – произношение слов с ритмичными хлопками.	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Самостоятельная организация
15	Октябрь	Групповая		2	Самостоятельная организация командно-игровых видов спорта. Упражнения на развитие умения синхронно, четко, громко, внятно произносить кричалку.	ДТ «Орион» Каб.№23	Наблюдение, индивидуальная помощь
16	Октябрь	Групповая		2	Самостоятельная организация командно-игровых видов спорта - «Эстафеты с элементами чирлидинга» Упражнения на развитие умения синхронно, четко, громко, внятно произносить кричалку.	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Самостоятельная организация
17	Октябрь	Групповая		2	Познакомить с комплексом упражнений базовой хореографии, постановке корпуса и рук при выполнении элементов чирлидинга, упражнения на гибкость – разминка на середине зала: плие, релеве, батман. Лип прыжки - прямой лип.	ДТ «Орион» Каб.№23	Наблюдение. Пояснения
18	Ноябрь	Групповая		2	Познакомить с комплексом упражнений базовой хореографии, постановке корпуса и рук при выполнении элементов чирлидинга, упражнения на гибкость. Выполнение лип-прыжков по уровням сложности - прямой лип.	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Самостоятельная организация
19	Ноябрь	Групповая		2	Дать знания о комплексах упражнений на развитие разных групп мышц и разных физических качеств. ОФП комплекс на развитие мышц спины.	ДТ «Орион» Каб.№23	Показ. Индивидуальная помощь



					Упражнения на гибкость спины, мосты.		
20	Ноябрь	Групповая		2	Дать знания о комплексах упражнений на развитие разных групп мышц и разных физических качеств.	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Самостоятельная организация
21	Ноябрь	Групповая		2	Обучение технике выполнения базовых движений рук перед зеркалом стоя на месте, на шагах, на прыжках, на беге. Поддержки - – выполнение поддержек уровня преп, «Флэт бэк»	ДТ «Орион» Каб.№23	Показ. Объяснение.
22	Ноябрь	Групповая		2	Обучение технике выполнения базовых движений рук перед зеркалом стоя на месте, на шагах, на прыжках, на беге. Поддержки - – выполнение поддержек уровня преп, «Флэт бэк»	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Самостоятельная организация
23	Ноябрь	Групповая		2	Познакомить с комплексом упражнений базовой хореографии, постановке корпуса и рук при выполнении элементов чирлидинга, упражнения на гибкость - Махи на 90° и 180° в продвижении, на прыжках	ДТ «Орион» Каб.№23	Показ. Объяснение. Индивидуальная работа.
24	Ноябрь	Групповая		2	Познакомить с комплексом упражнений базовой хореографии, постановке корпуса и рук при выполнении элементов чирлидинга, упражнения на гибкость - Махи на 90° и 180° в продвижении, на прыжках	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Показ
25	Ноябрь	Групповая		2	Дать знания о комплексах упражнений на развитие разных групп мышц и разных физических качеств. ОФП комплекс на развитие мышц плечевого пояса и рук. Акробатика – выполнение акробатических элементов: колесо-кувырок	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Показ сверстников
26	Ноябрь	Групповая		2	Дать знания о комплексах упражнений на развитие разных групп мышц и разных физических качеств. Акробатика – выполнение акробатических элементов: колесо-кувырок	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Показ
27	Декабрь	Групповая		2	Самостоятельная организация командно-игровых видов спорта - эстафеты с элементами баскетбола.	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Помощь. Пояснение
28	Декабрь	Групповая		2	Обучение технике выполнения базовых движений рук перед зеркалом стоя на месте, на шагах, на прыжках, на беге. Чир прыжки в риппл	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Показ
29	Декабрь	Групповая		2	ОФП - дать знания о комплексах упражнений на развитие разных групп мышц и разных физических качеств. Бег с ускорением, запрыгивания на скамейку.	ДТ «Орион» Каб.№23	Демонстрация слайдов

30	Декабрь	Групповая		2	ОФП - дать знания о комплексах упражнений на развитие разных групп мышц и разных физических качеств. Упражнения в виси.	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Показ
31	Декабрь	Групповая		2	Акробатика – выполнение акробатических элементов с разбега – колесо, переворот.	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Показ. Демонстрация слайдов
32	Декабрь	Групповая		2	Выполнение лип-прыжков по уровням сложности. «Лип вперед» – заход, положение рук. Подводящие упражнения к лип прыжкам, прямой лип.	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Показ. Демонстрация слайдов
33	Декабрь	Групповая		2	Чир прыжки – выполнение Чир прыжков по уровням сложности. «Стредл» «Так» Комбинация прыжков. Работа над техникой выполнения прыжка	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Показ выполнения сверстниками
34	Декабрь	Групповая		2	Чир прыжки – выполнение чир-прыжков по уровням сложности. «Стредл» «Так» Комбинация прыжков. Работа над техникой выполнения прыжка. Промежуточная диагностика.	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Показ. Промежуточная диагностика.
35	Январь	Групповая		2	ОФП - дать знания о комплексах упражнений на развитие разных групп мышц и разных физических качеств: прыжки в длину, прыжки в группировке.	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение правил.
36	Январь	Групповая		2	ОФП - дать знания о комплексах упражнений на развитие разных групп мышц и разных физических качеств: упражнения в парах	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Показ
37	Январь	Групповая		2	Познакомить с комплексом упражнений базовой хореографии, постановке корпуса и рук при выполнении элементов чирлидинга, упражнения на гибкость - хореография партерная, работа с корпусом.	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Показ сверстниками
38	Январь	Групповая		2	Продолжать формировать у обучающихся представления о важности использования упражнений на гибкость при подготовке спортивных программ - упражнения на развитие гибкости спины.	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Показ сверстниками
39	Январь	Групповая		2	Обучение технике выполнения акробатических элементов – стойка на руках колесо.	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Индивидуальная помощь
40	Январь	Групповая		2	Обучение технике выполнения поддержек - поддержка «Стойка на бедре двойной базы»	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Показ
41	Январь	Групповая		2	ОФП - дать знания о комплексах упражнений на развитие разных групп мышц и разных физических качеств: с применением скамьи/платформы	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Индивидуальная помощь.
42	Февраль	Групповая		2	ОФП - дать знания о комплексах упражнений на развитие разных групп мышц и разных физических качеств: с применением скамьи/платформы	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Показ

43	Февраль	Групповая		2	Обучение технике выполнения базовых движений рук перед зеркалом стоя на месте, на шагах, на прыжках, на беге.	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Показ
44	Февраль	Групповая		2	Познакомить с комплексом упражнений базовой хореографии: плие, деми –плие, прыжки «Соте» из 6-й, 2-й и 1-й позиции ног	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Показ
45	Февраль	Групповая		2	Самостоятельная организация командно-игровых видов спорта - «Пионербол»	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение правил. Самостоятельная организация.
46	Февраль	Групповая		2	Самостоятельная организация командно-игровых видов спорта - «Пионербол»	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение правил. Самостоятельная организация.
47	Февраль	Групповая		2	Акробатика – обучение технике выполнения акробатических элементов-комбинация акробатических элементов.	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Показ. Индивидуальный подход
48	Февраль	Групповая		2	Поддержки – обучение технике выполнения поддержек уровня преп.	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Показ. Индивидуальный подход
49	Февраль	Групповая		2	ОФП - дать знания о комплексах упражнений на развитие разных групп мышц и разных физических качеств – комплекс на развитие силы, «угол» «бомбочка» «крокодил»	ДТ «Орион» Каб.№23	Работа в парах. Демонстрация выполнения сверстниками
50	Март	Групповая		2	Продолжать формировать у обучающихся представления важности использования упражнений на гибкость при подготовке спортивных программ	ДТ «Орион» Каб.№23	Работа в парах. Демонстрация выполнения сверстниками
51	Март	Групповая		2	Обучение технике выполнения базовых движений рук перед зеркалом стоя на месте, на шагах, на прыжках, на беге.	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Показ
52	Март	Групповая		2	Обучение технике выполнения чир прыжков – техника рук, высота	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Показ
53	Март	Групповая		2	Самостоятельная организация командно-игровых видов спорта - «Вышибалы»	ДТ «Орион» Каб.№23	Самостоятельная организация.
54	Март	Групповая		2	Акробатика – обучение технике выполнения акробатических элементов – спичаг, стойка на руках.	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Показ
55	Март	Групповая		2	Поддержки – обучение технике выполнения поддержек уровня преп. «Т-лифт»	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Показ
56	Март	Групповая		2	Продолжать формировать у обучающихся представления о хореографической подготовке - упражнения для стоп.	ДТ «Орион» Каб.№23	Показ. Объяснение техники.

57	Апрель	Групповая		2	Продолжать формировать у обучающихся представления важности использования упражнений на гибкость при подготовке спортивных программ - упражнения на гиб-кость. Махи назад «иголка»	ДТ «Орион» Каб.№23	Показ. Объяснение техники.
58	Апрель	Групповая		2	Обучение технике выполнения чир прыжков – «Так», прыжки с поворотом на 90° и 180°	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Показ
59	Апрель	Групповая		2	ОФП - дать знания о комплексах упражнений на развитие разных групп мышц и разных физических качеств – упражнения с гантелями	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Показ
60	Апрель	Групповая		2	Комплекс упражнений базовой хореографии: упражнения для развития/формирования свода стопы и выпрямления коленей	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Показ
61	Апрель	Групповая		2	Обучение выполнению акробатических элементов - комбинация прыжков и акробатики.	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Показ
62	Апрель	Групповая		2	ОФП - дать знания о комплексах упражнений на развитие разных групп мышц и разных физических качеств – комплекс на развитие мышц брюшного пресса.	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Показ
63	Апрель	Групповая		2	Хореография партерная – упражнения на развитие гибкости тазобедренных суставов. Шпагаты с провисом.	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Показ
64	Апрель	Групповая		2	Сдача контрольных нормативов.	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение правил.
65	Апрель	Групповая		2	Обучение технике выполнения базовых движений рук перед зеркалом стоя на месте, на шагах, на прыжках, на беге.	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение правил.
66	Май	Групповая		2	ОФП - дать знания о комплексах упражнений на развитие разных групп мышц и разных физических качеств – комплекс на развитие мышц брюшного пресса. –комплекс на развитие мышц ног.	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Показ Индивидуальная помощь
67	Май	Групповая		2	Отработать технику прыжков - прыжки через препятствия, «Олень».	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Показ Индивидуальная помощь
68	Май	Групповая		2	Самостоятельная организация командно-игровых видов спорта - «Волейбол»	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение правил.Самостоя тельная организация
69	Май	Групповая		2	Самостоятельная организация командно-игровых видов спорта - «Вышибалы»	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение правил.Самостоя тельная организация

70	Май	Групповая		2	Комплекс упражнений партерной хореографии. Упражнения на гибкость спины. Махи стоя вперёд/вбок/назад	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Показ
71	Май	Групповая		2	Комплекс упражнений партерной хореографии. Упражнения на гибкость спины. Махи стоя вперёд/вбок/назад	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Показ
72	Май	Групповая		2	Итоговое занятие с приглашением родителей. Итоговая диагностика.	ДТ «Орион» Каб.№23	Объяснение. Показ. Итоговая диагностика.
		144	16	128			

## Система диагностики по программе

Вид контроля	Срок	Виды диагностики
Входящий	Сентябрь	Собеседование, определение уровня общей и специальной физической подготовки, диагностика уровня мотивации обучающегося и уровня психического развития
Текущий	В течение года	Наблюдение
Промежуточный	Декабрь	Открытые занятия для родителей, конкурсы различного уровня
Итоговый	Май	Открытые занятия для родителей, тестирование по ОФП и СФП

### Методические материалы к проведению аттестации обучающихся Определение уровня общей и специальной физической подготовки

Тестирования по ОФП и СФП осуществляется два раза в год: в начале (сентябрь) и в конце (май) учебного года.

Перед тестированием проводится разминка. Комплекс контрольных упражнений по ОФП и СФП включает следующие тесты:

*Подъем туловища из положения «лежа на спине».* Спортсмен, находясь в положении лежа на спине, ноги подняты и согнуты в коленях, под углом 90 град., голень параллельна полу, поднимает туловище под углом 30–45 град. (чтобы лопатки отрывались от пола), затем снова принимает исходное положение, руки при этом находятся за головой, локти направлены в стороны.

*Подъем туловища из положения «лежа на животе» («лодочка»).* Спортсмен, находясь в положении лежа на животе, руки вытянуты вверх и прижаты к голове (к ушам), поднимает одновременно ноги и верхнюю часть корпуса. При выполнении упражнения колени не должны сгибаться, а руки всегда должны быть выше корпуса. Затем спортсмен снова принимает исходное положение.

*Выпрыгивания («лягушки»).* Тестирование проводится в спортивном зале, для выполнения упражнения очерчивается зона 50см x 50см. Спортсмен из и.п. (глубокий присед, колени наружу, кисти на полу) выпрыгивает как можно выше вверх. Корпус при этом должен быть прямым и натянутым, стопа в положении приседа должна полностью стоять на полу.

*Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимания).* Выполняется максимальное количество раз. И.П.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевые суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Угол сгиба рук в локте должен быть не менее 90 град., только

в этом случае отжимание засчитывается. Затем спортсмен возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

*Прыжок в длину с места, см. И.П.* — туловище наклонено вперед, ноги слегка согнуты в коленях, стопы параллельно, носками на линии старта, руки отведены назад. Одновременно оттолкнувшись ногами и махнув руками вперед-вверх, разгибая туловище, прыгнуть как можно дальше. Приземлиться на обе ноги, согнутые в коленях, стопы параллельно, руки вперед. Зафиксировать приземление. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела.

*Челночный бег (3 x 10м), с.* В зале или на ровной площадке (беговой дорожке) отмеряется отрезок 10 м. В начале и конце отрезка чертятся линии старта и финиша. На линии старта кладут два кубика. И.П. — высокий старт. По команде «Марш!» испытуемый наклоняется и берет кубик, пробегает 10 м, кладет кубик на финиш и возвращается за вторым, взяв второй кубик бежит к линии финиша. Учитывается время от команды «Марш!» до момента прихода на финиш.

*Бег на 30м, с.* Выполняется на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

*Бег на 60м, с.* Выполняется на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

*Бег 2000м, с.* Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

*Наклон вперед (складка), см.* Выполняется из положения, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х укрепленных вертикально к скамейке линеек таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком « + », если выше — со знаком « - ». Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

### Контрольные нормативы для возрастной категории «дети» (7-12 лет)

Возрастная категория «дети»	Подъем туловища из положения лежа на спине 1 мин	Подъем туловища из положения лежа на животе «лодочка» 1 мин	Выпрыгивания «Лягушка» 30 сек.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа – отжимания 1 мин.	Прыжок в длину с места, см.
7-10 лет	20	20	15	15	150
10-12 лет	30	30	20	20	170

№	Ф.И.О. обучающегося	Подъем туловища из положения лежа на спине	Подъем туловища из положения лежа на животе	Выпрыгивания «Лягушка»	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа – отжимания	Прыжок в длину с места.



			«лодочка»			
1.						
2.						

### Тест «Моё тело»

Данное тестирование проводится при приеме ребенка в объединение. Форма диагностики: индивидуальное тестирование.



Показать на плакате и на себе где находится:  
позвоночник; кисть; колено; локоть; стопа.

№	Ф.И.О. обучающегося	позвоночник	кисть	колено	локоть	стопа
1						
2						

### Тест «Уровень творческого развития»

Музыкальный слух. Игра «Повторяй за мной». Попросить ребенка повторить ритмический рисунок за педагогом. Педагог молча хлопает в ладоши какой-нибудь ритм, примерно 5-7 секунд, ребенок старается воспроизвести этот ритм как можно точнее, выдерживая все паузы и длительность. Повторить так 5раз, постепенно усложняя рисунок.

### Диагностика уровня мотивации обучающихся

Диагностика уровня мотивация является одним из самых значимых параметров при выборе уровня сложности. Интерес обучающегося к предмету, желание заниматься выбранной деятельностью является одним из факторов успешного обучения. Интерес к определенному виду деятельности, желание чему-то научиться, освоить какие-то новые сферы лежит в основе успешности личности в любом виде деятельности. Обучающийся, не обладающий высоким уровнем развития способностей, но имеющий высокий уровень мотивированности, может достичь более высоких результатов, нежели способный, но слабомотивированный ученик.

На первом этапе диагностики целесообразно провести с поступающим небольшую беседу (интервью) с целью выяснения причин желая поступить в секцию (кружок).

Вопросы для определения уровня мотивации поступающего:

Вопросы для определения уровня мотивации поступающего:

- Почему ты решил поступить в объединение чирлидинга?
- Что именно тебя привлекает в чирлидинге?
- Ты сам выбрал объединение или тебе посоветовали здесь заниматься родители (друзья, одноклассники)?
- Что ты хочешь узнать, чему научиться в объединении?
- Как ты думаешь, то, чему ты здесь научишься, пригодится тебе в будущем? Если да, то как?
- Чем еще ты увлекаешься? В какие секции (кружки) ходишь?

– Кем ты хочешь стать?

### **Диагностика уровня психического развития**

Диагностика психического развития обучающегося включает определение уровня развития познавательных процессов личности, а также психических свойств личности, уровня интеллекта. Диагностика уровня психического развития проводится психологом.

В качестве основного психодиагностического инструмента используется комплекс Семаго, предназначенный для углубленной оценки психического развития, в том числе регуляторной, когнитивной и аффективно-эмоциональной сфер, операциональных характеристик деятельности, личностных особенностей и межличностных отношений детей дошкольного и младшего школьного возрастов (от 2,5 до 12 лет).

Диагностический комплекс Семаго включает в себя следующие методики: Цветные Прогрессивные Матрицы Дж. Равена (ЦПМ), методика Выготского – Сахарова, Методика В.М. Когана, «Предметная классификация».

### **Игровые методики для выявления уровня воспитанности обучающихся, их нравственных качеств, духовных ценностей и сплоченности в коллективе (по Н.Е. Щурковой)**

Представленные игры можно характеризовать как социально-психологические. Социально-психологическое - это объект внимания, осмысления, оперирования, оценивания. А фабула - средство, помогающее иллюстрировать социально-психологическое явление, подлежащее осмыслению участников игры. В процессе работы с детьми педагог всегда констатирует духовное восхождение детей на философские проблемы жизни человека.

В игре каждый персонаж имеет право на свободное решение игровой проблемы и свободное проявление персонального «Я».

Содержанием игры выступают:

ценностные отношения детей к миру (они проживаются);  умения детей взаимодействовать с миром (они вырабатываются);  знания детей о мире (они приобретаются).

На завершающем этапе - рефлексии, обучающиеся высказывают мнения: «Мне было интересно и хорошо... Я понял, что... Теперь я постараюсь...»

В приложении представлена лишь часть используемых игр. Больше игр в пособии Н.Е. Щурковой. ***Калоши счастья.***

Игра получила такое название по одноименной сказке Г.Х. Андерсена.

Фабула игры: Фея счастья сообщает Фее печали, что у неё есть «калоши счастья» и тот, кто их наденет, станет самым счастливым человеком. Фея печали возражает: надевший такие калоши обретет немедленное желание от них избавиться. Ведущий предлагает разрешить спор всем присутствующим.

Ход игры. Ведущий предлагает детям поочередно выбрать карточку из предложенных, прочитать, какое «счастье» ему досталось. Тут же Фея счастья объявляет, какие блага ожидают играющего, если он согласится принять это «счастье». А Фея печали торопится объявить, сколько неприятностей падет на

голову того, кто такое счастье приобретет. Например, играющему карточка «счастья» сообщает, что у него «появился новый друг, умный и интересный собеседник».

Фея счастья замечает, что это прекрасно, что такое счастье сулит играющему богатое общение, минуты радости жизни, общее интересное дело, а Фея печали замечает, что от такого счастья лишь прибавились заботы: умный всегда тебя будет поправлять, своими разговорами держать в постоянном усилии, разбегутся приятели, которые не очень умные.

Теперь играющий выбирает либо сторону Феи счастья, либо сторону Феи печали - он переходит в «лагерь» одной из этих волшебных дам.

Примерное содержание карточек: станешь очень богатым, тебя полюбит первая красавица мира, тебе подарят собаку, будешь самым сильным в мире, у тебя будет модная красивая одежда, станешь владельцем автомобиля, поступишь в институт и тебе легко будут даваться науки.

Во время рефлексии следует развернуть идею амбивалентности мира, сочетания противоречий в одном явлении, тесной связи счастья и несчастья, радости и неприятности, удовольствия и огорчения. Ни в коем случае не делать никаких оценочных суждений по поводу выбора детьми «лагеря счастья» или «лагеря печали». Противоречивость мира всегда держит человека в состоянии разрешения противоречия. Его выбор определяется способностью разрешения этих противоречий. Таким образом каждый становится строителем своей судьбы.

### ***Цена и ценность***

Игра инициирует размышление о принципиальном отличии того, что имеет цену, от того, что принято называть ценностью. Разведение понятий в игре способствует осмыслению соответствующих явлений в жизни участника игры.

Фабула игры: идут торги между владельцем и покупателем, покупатель готов дать самую высокую цену за то, что в руках у владельца. Он говорит: «Продай мне, я дам тебе хорошую цену». В ответ он услышит либо «Продаю», либо «Нет, я не могу продать даже за самую высокую цену».

Что же в руках у владельца? Кошка, живущая у него десять лет; стихи, написанные для любимого человека; килограмм шоколадных конфет; пишущая машинка, доставшаяся от бабушки; текст научной статьи; мяч, в который играет сын; красный шерстяной шарф и др.

Группа, наблюдавшая торги вдруг замечает, что одно продается легко и спокойно, а другое владелец не может продать, как бы его ни упрашивали. (Ведущий при этом должен подыграть, репликами усиливая азарт: «Повышайте цену!»... или «Просите лучше - зачем ему старая кошка?!»)

Во время рефлексии педагог незаметно вводит понятия «цены» и ценно-сти», отмечая их сущностные признаки: цена - все то, что имеет денежную стоимость; ценность - все то, что значимо для жизни человека. Хорошо про-ходит рефлексия, если предложить детям такую фразу: «Я понял, что...».

### *Три желания*

Эта форма работы актуализирует духовные усилия каждого ребенка, он проявляет себя как индивидуальность, не просто способная оценить мир, но и желающая изменить его во имя улучшения будущей жизни.

Вступительное слово педагога:

Случайно амфору я взял И приоткрыл сосуд.

Он силой страшной обладал,

И джинн мне крикнул вдруг:

“Что хочешь повелитель мой? Исполню приговор любой.

Лишь пожелай - я сотворю,

Изменим вмиг судьбу твою!”

И тут мне стало страшно: джинн беспрекословно подчиняется своему повелителю. А что, если его повелителем окажется дурной человек? (Ответы детей.) А что, если амфора со всемогущим джинном попадет в руки к нам? Что мы попросим его сделать? Каких три желания ты попросишь выполнить его? Что желаем своей Родине? Своему народу? Человечеству в целом? Другьям? Родным? Близким людям? Лично себе?

Ребята садятся в круг и, поочередно передавая из рук в руки символический предмет-носитель волшебной силы (например, волшебную палочку), произносят три своих желания или записывают их на лепестках цветика-семицветика.

По ответам педагог может судить о степени духовной подготовленности данной группы учащихся и каждого в отдельности.

### *Магазин одной покупки*

В данной игре сочетаются игровая и ценностно-ориентационная деятельность, требующая определенных духовных усилий. Назначение игры в том, чтобы подвести ребенка к осознанию правомерности собственного выбора, умению сопоставить свое “я” с интересами других людей, определить свою позицию по отношению к данному явлению.

Игра проводится следующим образом. Ребенок в роли “покупателя” входит в зал покупок, где на столе разложены “товары” - карточки, на которых написаны названия различных предметов: шоколад, книга, золотая цепочка, гитара, магнитофон и т.п. “Продавец” предлагает “покупателю” выбрать одну покупку, благодарит за приобретенную вещь и просит пройти в “зал размышлений”, где можно присесть и подумать о плате за товар. “Цена” товара указана на оборотной стороне карточки: “Редко сможешь видеть больного друга”, “Папе еще год придется ходить в старой куртке”, “Бабушка не сможет заменить поломанные очки”, “Мама откажется от лечебных процедур” и т.д.

Таким образом, ребенок ставится перед выбором, от которого зависят обстоятельства его дальнейшей жизни, затрагивается система его социально-психологических отношений, и он оказывается в роли субъекта выбора.

Приняв решение, “покупатель” переходит в “зал возврата покупок” и говорит консультанту “Я покупаю” или “Я возвращаю”. “Консультант” пытается повлиять на решение “покупателя”, приводя собственные доводы “за” или “против” покупки: “Не страшно, что папа ходит еще год в старой куртке. Зато вы с

золотой цепочкой будете выглядеть эффектнее ваших подруг”, “Редко будете видеть больного друга, но зато у вас появятся новые друзья”, “Этот товар очень редко бывает в нашем магазине, у вас сегодня редкая возможность купить его” и т.п.

Сюжет проигрывается до тех пор, пока последний ребенок не выйдет из “магазина”.

После этого педагог обращается к детям с вопросом: “Какие мысли были у вас во время игры?” В ходе ответов-рассуждений педагог и сами дети могут оценить для себя мотивацию действий и степень искренности своих высказываний.

### План воспитательной работы

№	Направление воспитательной деятельности	Название мероприятия	Сроки проведения	Форма проведения
1	Ключевые культурнообразовательные события	День открытых дверей «Созвездие «Орион»	Август-сентябрь	Экскурсия, родительские собрания
		Посвящение в чирлидинг	Ноябрь	Досуговое мероприятие
		Спортивные соревнования различных уровней	По положению	Соревнования
		Показательное выступление для родителей «Наши успехи!»	Декабрь	Занятие
2	Работа с родителями	Проект «Главное вместе»	В течение года	Беседа, мероприятия с приглашенными специалистами, совместные мероприятия «родитель+ребенок», экскурсия, анкетирование, консультация
		Родительское собрание «Взаимодействие семьи и Дворца для достижения успеха воспитательного процесса»	Сентябрь	Беседа, консультация
		Родительское собрание «Особенности физического развития ребенка»	Декабрь	Беседа, консультация
		Родительское собрание	Май	Беседа, консультация
		Инструктаж «Безопасные каникулы»	Октябрь, декабрь, март, май	Беседа, памятки для родителей, консультация

3	Профориентация	Тематические учебные занятия «Все профессии нужны, все профессии важны»	В течение года	Беседа, занятие с приглашением гостей – представителей профессий
		Викторина «Я буду...»	Январь	Анкетирование, беседа
4	Учебные занятия	Проект «Здоровье – залог успеха»	В течение года	Беседа, инструктаж, физкультминутка, видеолекция
		Тематические занятия, посвященные праздничным дням, памятным датам	В течение года	Учебное занятие, выставка, просмотр обучающего фильма, участие в конкурсах
		«Ура, каникулы!»	Ноябрь, январь, март, май	Мастер-класс, досуговое мероприятие, экскурсии
		«Будем знакомы»	Сентябрь	Беседа, выставка работ обучающихся предыдущих годов обучения, самопрезентация, выбор старост
		День самоуправления	Ноябрь, апрель	Учебное занятие
5	Детское объединение Наставничество	«Давайте жить дружно»	Октябрь, декабрь, март, май	Беседа, досуговое мероприятие



