


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
Игринская средняя общеобразовательная школа №4  
(МБОУ Игринская СОШ №4)

СОГЛАСОВАНО

Заместитель

директора по УВР

 Семенова О.Н

ПРИНЯТО

На заседании

педагогического совета

Протокол № 1

От «30»августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора

МБОУ Игринская СОШ

№4

Приказ № 264

от «30» августа 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Черлидер»  
физкультурно-спортивной направленности  
возраст 11 - 16 лет  
срок реализации: 1 года

Составитель:

Пономарева Дарья Яковлевна,  
педагог дополнительного образования  
МБОУ Игринская СОШ № 4

Игра, 2023

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Черлидер» разработана в соответствии с Дополнительными общеобразовательными общеразвивающими программами, разрабатываемыми в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказом Министерства просвещения РФ № 629 от 27 июля 2022 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановлением Главного санитарного врача от 28.09.2020 г №28 «Об утверждении СанПин 2.4.3628-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Письмом от 18 ноября 2015 г № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»; Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ от 23.08.2017 г №816; Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Актуальность** программы «Черлидер» заключается в том, что она предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля и благодаря этому увеличивается двигательная активность ребенка, а также эта программа содействует воспитанию волевых и нравственных качеств личности, способствует развитию лидерских качеств и чувств коллективизма.

Черлидинг – это современный и массовый вид спорта, который соответствует направлению политики Министерства спорта России и пожеланием президента России. Кроме этого, черлидинг пользуется большой популярностью среди детей и подростков, доступен всем обучающимся, всем группам здоровья, всем уровням физической подготовленности.

Программа реализуется в соответствии с социальным заказом и запросами учащихся и их родителей, выявленными на основе результатов анкетирования.

Родители отметили важность приобщения к здоровому образу жизни, Укреплению физических и духовных сил, воспитанию эстетического вкуса, приобретению навыков самостоятельной деятельности, что учитывается в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Черлидер».

Занятия помогают овладеть учащимися основами техники и тактики выступлений, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального и коллективного мастерства, и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности и не только.

**Цель программы:** научить школьников выполнять упражнения от простых танцевальных элементов до стартовых поддержек, развивать творческие способности обучающихся через создание ситуации успеха.

**Задачи:**

- 1) Научить правилам выступления черлидеров.
- 2) Научить школьников выполнять танцевальные элементы, поддержки, акробатические элементы.
- 3) Развивать творческие способности через постановку танцевальных элементов.

**Отличительные особенности программы**

Освоение программы дополняет и расширяет школьные программы по биологии, химии, физике, ОБЖ, психологии и, конечно, физкультуре. Расширяются основы научных знаний о целостности организма человека, общих и наиболее важных закономерностях функционирования организма в различные возрастные периоды жизнедеятельности. Данная программа позволяет обучающимся комплексно и целенаправленно применять гигиенические факторы и естественные силы природы в оздоровительных целях при занятиях черлидингом. Особое значение в программе имеет художественное движение ведь музыка – уникальная, совершенная «информационная система» (Н. Бекетова), хранящая звучащий образ мира. Мультикультурность программы, в частности, раскрывается через синтез физкультурных двигательных действий с хореографическими (с освоением французских названий танцевальных движений. Например, пируэт – круговой поворот тела на носке в танцах.

На начальном этапе обучающимся пригодятся знания и умения, полученные на уроках физической культуры, ритмики и математики.

В ходе занятий обучающимся даются теоретические знания о чирлидинге, его правилах и основных элементах. На практических занятиях отрабатываются навыки танцевальных движений, акробатических элементов и трюков.

Умения и навыки, приобретенные в рамках освоения данной программы, помогут детям испытать на себе радости и трудности, связанные с выступлением перед зрителем. Реализация программы подразумевается на базе МБОУ «Игринской СОШ №4».

**Адресат программы.** Программа курса рассчитана для учащихся среднего и старшего звена: 6 - 10 классов, возраст учащихся - 11-16 лет. Наполняемость групп – 8 - 20 человек.

### Уровень программы: стартовый

№	Уровень	Год обучения	Уровень освоения
1	Стартовый	1 год	Учащиеся получают общее понятие о черлидинге. Занятия первого года обучения формируют разностороннее развитие личности ребёнка, общее оздоровление его организма. Укрепление физических и духовных сил, воспитание эстетического вкуса, приобретение навыков самостоятельной деятельности, формирование интереса к здоровому образу жизни.

**Объем программы:** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Черлидер» рассчитана на 1 год обучения 3 часа в неделю, 108 часов каждый год.

**Формы организации образовательного процесса:** групповые и индивидуальные, всем составом. Форма обучения может быть очная, заочная, очно - заочная, также допускается сочетание различных форм обучения.

Виды деятельности: программа включает в себя теорию и практику. Каждое занятие содержит разминку (ОРУ, стрейчинг), ОФП, СФП, элементы гимнастики и акробатики, составление и разучивание танцевальных движений, разучивание поддержек, разработка кричалок. Условия, формы и технологии реализации программы «Черлидинг» учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся.

Программа базируется на основных принципах дополнительного образования:

- выбор различных видов деятельности, в которых происходит личностное и профессиональное самоопределение учащихся;
- вариативность содержания и форм организации образовательного процесса;
- адаптивность к возникающим изменениям.

Педагогический процесс основывается на принципе индивидуального подхода к каждому ребенку. Задача индивидуального подхода – наиболее полное выявление персональных способов развития возможностей учащегося, формирование его личности и возраст учащихся. Индивидуальный подход помогает отстающему учащемуся наиболее успешно усвоить материал и стимулирует его творческие способности, а для учащихся, чей уровень подготовки превышает средний показатель по группе, позволяет построить индивидуальный образовательный маршрут.

**Сроки реализации.** Программа рассчитана на 1 год обучения.

**Режим занятий:** 1 год обучения - 3 раза в неделю по 1 академическому часу (108 часов в год).

**Формы контроля:**

Цель контроля – обеспечение обратной связи, выявление уровня усвоения знаний обучающимися, который должен соответствовать обязательному минимуму по программе, и его коррекция. В целом функция контроля состоит во всесторонней проверке результатов обучения:

- в когнитивной (овладение знаниями и способами их применения),
- психологической (развитие личности);
- социальной (социальная адаптация).

Контроль проводится в конце года. Так же контроль может быть проведен в течение года, на усмотрение педагога, если в этом имеется необходимость.

Формы контроля:

1. Формой входного контроля является собеседования с педагогом, в ходе которого выявляются интересы и склонности учащихся, учитывается спортивно-оздоровительная группа, а также- спортивные навыки, что определяются по результатам сдачи спортивных нормативов.

2. Формами текущего контроля могут быть педагогическое наблюдение, самоанализ деятельности и взаимооценка, коллективная рефлексия, плановые и внеплановые показательные выступления, ведение видеозаписей танцевальных композиций.

3. Формой промежуточного контроля являются школьные показательные выступления.

4. Итоговый контроль–показательное выступление.

Оценочные материалы.

При анализе творческих работ, обучающихся учитывается:

- Синхронность;
- Внешний вид;
- Эмоциональность;
- Знание программы;
- Четкость выполнения элементов.

Форма аттестации:

- Входное и выходное анкетирование. (сплочение коллектива, взаимоотношение с тренером)
- Сдача нормативов (в конце учебного года и анализ нормативов с начала и конца года)

- Сдача базовых элементов (техника и оценка выполнения базовых элементов в конце учебного года)
- Показательное выступление ( в конце учебного года с подведением итогов года)

### **Ожидаемые образовательные результаты.**

#### Личностные:

1. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к членам своей команды и тренеру.

#### Метапредметные:

2. Научатся выступать на публике и работать с ней.

#### Предметные:

3. Научатся выполнять танцевальные и акробатические элементы, спортивные поддержки в паре, в группе.

**Условия реализации программы** предполагают единство целей, содержания, форм и методов, обеспечивающих успешность процесса социальной адаптации учащихся к современному социуму.

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

Для реализации программы занятия объединения необходимо проводить в спортивном зале. Также к необходимому оборудованию необходимо отнести компьютер, акустическая система (колонки), телевизор, маты, помпоны.

#### **Информационно-методическое обеспечение:**

На занятиях объединения целесообразно использовать видеоматериалы выступлений черлидеров, элементов основных движений, комплексы ОФП и растяжки и др. Также необходимы аудиоматериалы программ для выступлений.

**Кадровое обеспечение:** Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом - организатором, педагогическое образование по специальности учитель физической культуры и организатор воспитательной работы.

## Учебный план программы 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Профилактика травматизма на занятиях.	2	1	1	Анкета
2.	Общая физическая подготовка.	10	-	10	Выполнение упражнений
3.	Стретчинг.	12	1	11	Наклон вперед из положения сидя.  Шпагаты (поперечный и продольный)
4.	Акробатика.	10	1	9	Выполнение акробатических элементов (Колесо, рондат, кувырок вперед/назад/через плечо/с прыжком, стойка на руках, мост из положения стоя,
5.	Парная акробатика.	8	1	7	Выполнение акробатических элементов в паре
6.	Базовые движения.	8	1	7	Выполнение базовых элементов
7.	Чир-прыжки.	8	1	7	Выполнение базовых чир-прыжков (Стредл, так, пайк, точ тач)
8.	Лип-прыжки.	6	1	5	Выполнение базовых лип-

					прыжков (высокий лип вперед, Высокий лип в сторону)
9.	Чиры и Чанты.	8	-	8	Кричалки
10.	Станты.	8	1	7	Выполнение базовых стан (партнерские и групповые)
11.	Чир-данс.	10	-	10	Синхронный танец с помпонами
12.	Постановка программ.	10	-	10	Выполнение всех элементов в одном танце
13.	Выступления.	6	-	6	Техника исполнения выступления
14.	Промежуточная аттестация.	2	-	2	Сдача нормативов.
ИТОГО:		108 часа	8 часов	136 часов	



## Содержание программы 1 года обучения

### **Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. (2 часа).**

*Теория:* Знакомство с целями, задачами объединения, формами работы, требованиями безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю и одежде занимающихся, с профилактикой травматизма на занятиях.

*Практика:* Оказание первой помощи при травматизме.

### **1. Общая физическая подготовка. (10 часов)**

*Практика:* Выполнение физических упражнений, которые направлена на развитие всех физических качеств (силы, выносливости, скорости, ловкости, гибкости) в их наиболее оптимальном сочетании.

### **2. Стретчинг. (12 часов).**

*Теория:* Знакомство с понятием «стретчинг».

*Практика:* Выполнение различных комплексов упражнений на растяжку и гибкость.

### **3. Акробатика (10 часа).**

*Теория:* Знакомство с понятием «акробатика».

*Практика:* Выполнение акробатических элементов (кувырок, колесо, шпагат, переворот и т. д.) на полу.

### **4. Парная акробатика (8 часа).**

*Теория:* Знакомство с понятием «парная акробатика». Способы страховки. Техника безопасности в работе парой.

*Практика:* Работа акробатических элементов с партнером.

### **5. Базовые движения (8 часа).**

*Теория:* Знакомство с базовыми движениями рук и ног.

*Практика:* Выполнение базовых движений рук и ног.

### **6. Чир-прыжки. (8 часов).**

*Теория:* Знакомство с понятием «Чир-прыжок».

*Практика:* Выполнение чир-прыжков в паре, в группе, в команде.

### **7. Лип-прыжки. (6 часов).**

*Теория:* Знакомство с понятием «Лип-прыжок».

*Практика:* Выполнение лип-прыжков на месте и в движении.

### **8. Чиры и Чанты. (8 часов).**

*Теория:* Знакомство с понятием «чир», «chant».

*Практика:* Заучивание «Чиров и чантов», выполнение «чиров и чантов» совместно с программой.

### **9. Станты. (8 часов).**

*Теория:* Знакомство с понятием «Станты».

*Практика:* Выполнение «Стантов» в паре, в группе, в команде.

### **10. Чир-данс. (10 часов).**

*Практика:* Разучивание танцевальных связок.

### **11. Постановка программ. (10 часов).**

Практика: Разучивание программы выступления. Отработка синхронна, артистичности, точности.

**12. Выступления (6 часа).**

*Практика:* Показ выученной программы.

**13. Промежуточная аттестация. (2 час).**

*Практика:* выполнение нормативов.

## Методическое обеспечение программы 1 года обучения

### Условия реализации программы.

#### *Материально-техническое обеспечение.*

Для реализации программы занятия объединения необходимо проводить в спортивном зале. Также к необходимому оборудованию необходимо отнести компьютер, акустическая система (колонки), телевизор, маты, помпоны.

#### *Информационное обеспечение.*

На занятиях объединения целесообразно использовать видеоматериалы выступлений черлидеров, элементов основных движений, комплексы ОФП и растяжки и др. Также необходимы аудиоматериалы программ для выступлений.

#### *Кадровое обеспечение.*

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом-организатором, педагогическое образование по специальности учитель физической культуры и организатор воспитательной работы.

### Методические материалы.

Для выполнения задач программы «Подготовка групп поддержки спортивных команд – черлидинг» в ней сочетаются такие формы проведения занятий, как объяснение (теоретический материал), упражнения, репетиции, выступления.

На занятиях объединения используются следующие методы работы:

- Словесные – вербальные (объяснение, беседа, инструктаж). Эти методы используются при знакомстве обучающихся с новой темой.
- Демонстрационные или наглядные методы.
- Практические методы (упражнения, выступления).
- Методы мотивации и стимулирования (дискуссии, творческие задания, поощрения).
- Методы контроля и коррекции.

№	Название раздела, темы	Методы обучения	Формы организаци и учебного занятия	Педагогическ ие технологии	Дидактическ ие материалы
1.	Вводное занятие. Инструктаж	Словесный; Объяснительн	Беседа. Инструктаж. Показ.	Технология дифференциро ванного	Анкета; видеоролики

	по ТБ. Профилактика травматизма на занятиях.	о-иллюстративный; Наглядный		обучения	
2.	Общая физическая подготовка.	Практический; Наглядный.	Практическое занятие,	Технология дифференцированного обучения	Видеоролики.
3.	Стретчинг.	Словесный; Объяснительно-иллюстративный; Практический; Наглядный;	Беседа; практическое занятие	Технология дифференцированного обучения	Видеоролики.
4.	Акробатика.	Словесный; Объяснительно-иллюстративный; Практический; Наглядный;	Практическое занятие.	Технология коллективной творческой деятельности Технология дифференцированного обучения	Видеоролики.
5.	Парная акробатика.	Словесный; Объяснительно-иллюстративный; Практический; Наглядный;	Практическое занятие.	Технология дифференцированного обучения	Видеоролики, схемы.
6.	Базовые движения.	Словесный; Объяснительно-иллюстративный; Наглядный;	Практическое занятие, наблюдение	Технология дифференцированного обучения	Видеоролики.
7.	Чир-прыжки.	Словесный;	Беседа,	Технология дифференциро	Видеоролики, схемы.

		Объяснительно-иллюстративный; Наглядный;	Практическое занятие	ванного обучения	
8.	Лип-прыжки.	Словесный; Объяснительно-иллюстративный; Наглядный;	Практическое занятие	Технология дифференцированного обучения	Видеоролики, схемы.
9.	Чиры и Чанты.	Словесный; Объяснительно-иллюстративный; Наглядный;	Практическое занятие	Технология дифференцированного обучения	Видеоролики с кричалками, готовые кричалки.
10.	Станты.	Практический, проектный.	Беседа, Практическое занятие	Технология коллективной творческой деятельности Технология дифференцированного обучения	Видеоролики, схемы.
11.	Чир-данс.	Практический, проектный.	Беседа, Практическое занятие	Технология коллективной творческой деятельности Технология дифференцированного обучения	Видеоролики, схемы всех базовых элементов.
12.	Постановка программ.	Практический, проектный.	Беседа, Практическое занятие	Технология коллективной творческой деятельности Технология дифференцированного обучения,	Видеоролики, схемы всех базовых элементов.
13.	Выступления	Практический	Практическое занятие	Технология коллективной	Программа

	я.			творческой деятельности Технология дифференцированного обучения	выступления.
14.	Промежуточная аттестация.	Практический	Анкетирование, прием нормативов.	Технология дифференцированного обучения	Анкета, нормативы.

## **Воспитательный компонент программы (Рабочая программа воспитания)**

Воспитательный компонент программы разработан в соответствии с Федеральным законом от 31.07.2020 № 304 - ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся.

Воспитательная работа осуществляется в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Черлидинг» и имеет две важные составляющие – индивидуальную работу с каждым учащимся и формирование детского коллектива.

**Цель:** Создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности обучающегося, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

### **Задачи:**

1. Способствовать развитию личности, способной формировать собственное мировоззрение и систему базовых ценностей.
2. Сформировать умение самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности учащихся.
3. Развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности.

**Результат** воспитания – это достигнутая цель, те изменения в личностном развитии учащихся, которые они приобрели в процессе воспитания.

### **Планируемые результаты:**

- Проявление творческой активности учащихся в различных сферах социально значимой деятельности;
- Развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- Формирование позитивной самооценки, умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности.

Формы работы направлены на работу с коллективом учащихся и родительской общественностью.

### **Работа с коллективом учащихся:**

- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала учащихся в процессе участия в совместной общественно – полезной деятельности;
- формирование навыков по этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение практическим умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;

- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

#### **Работа с родителями:**

- организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации), в том числе в формате онлайн);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей, тематических и концертных мероприятий, походов в течение года);
- публикация информационных (просветительских) статей для родителей по вопросам воспитания детей в группе творческого объединения в социальной сети «ВКонтакте».

#### **Направления воспитательной работы**

**1. Духовно-нравственное воспитание** (формирование ценностных представлений о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, проблеме нравственного выбора, достоинство, любовь и др.), о духовных ценностях народов России, об уважительном отношении к традициям, культуре и языку своего народа и народов России)

**2. Формирование коммуникативной культуры** (формирование навыков ответственного коммуникативного поведения, умения корректировать свое общение в зависимости от ситуации, в рамках принятых в культурном обществе норм этикета поведения и общения, а также норм культуры речи; культивировать в среде воспитанников принципы взаимопонимания, уважения к себе и окружающим людям и обучать способам толерантного взаимодействия и конструктивного разрешения конфликтов)

**3. Формирование и развитие информационной культуры и информационной грамотности** (формирование умений распознавания информации, Обучение детей и подростков умению самостоятельного поиска, анализа и обработки информации, развитие у детей и подростков основных информационных умений и навыков в качестве базиса для формирования информационно-независимой личности, обладающей способностью к самостоятельному и эффективному информационному поведению)

**4. Интеллектуальное воспитание** (раскрытие, развитие и реализация творческих и интеллектуальных способностей в максимально благоприятных условиях образовательного процесса, развитие интеллектуальной культуры личности, познавательных мотивов)

**5. Самоопределение и профессиональная ориентация** (оказание профориентационной поддержки учащимся в процессе выбора ими самоопределения и выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности; выработка у школьников

сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда)



## Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятия	Цели, задачи	Сроки проведения	Примечание
1.	Посвящение в черлидинг	Привлечение внимания обучающихся и их родителей к деятельности объединений ДО	Сентябрь	
2.	Игра - квест "Мы все разные, но мы вместе"	Знакомство и сплочение детей в коллективе, формирование коммуникативной культуры	Сентябрь	
3.	День учителя	Поздравление учителей с их профессиональным праздником	Октябрь	
4.	Баскетбол	Поддержка команд и поднятие настроения зрителям.	Ноябрь	
5.	Новогоднее представление	Формирование умения взаимодействовать в коллективе, создание благоприятной атмосферы в объединении.	Декабрь	
6.	«Мы за ЗОЖ»	Популяризация здорового образа жизни	Январь	
7.	Настольный теннис	Поддержка участников и поднятие настроения зрителям.	Январь	
8.	Концерт посвящённый международному женскому дню	Поздравление учителей и учениц с международным женским днем	Март	
9.	Волейбол	Поддержка команд и поднятие настроения зрителям.	Март	
10.	Мини-лапта	Поддержка команд и поднятие настроения зрителям.	Май	
11.	Легкая атлетика	Поддержка участников и поднятие настроения зрителям.	Май	
12.	Последний звонок	Показательное выступление	Май	

### Календарный график на 108 часа

Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				
Недели \ даты				Недели \ даты				Недели \ даты				Недели \ даты				
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5
4-10	11-17	18-24	25-01	2-8	9-15	16-22	23-29	30-5	6-12	13-19	20-26	27-3	4-10	11-17	18-24	25-31
3	3	3	3	3	3	3	3	1,5	3	3	3	3	3	3	3	1,5
12				24				34,5				48				

Январь				Февраль				Март					Апрель				Май			
Недели \ даты				Недели \ даты				Недели \ даты					Недели \ даты				Недели \ даты			
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4
1-7	8-14	15-21	22-28	29-4	5-11	12-18	19-25	26-3	4-10	11-17	18-24	25-31	1-7	8-14	15-21	22-28	29-5	6-12	13-19	20-31
1,5	3	3	3	3	3	3	3	3	1,5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
58,5				70,5				84					96				108			

## Перечень контрольно-измерительных материалов

### Планируемые результаты.

#### Личностные:

1. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к членам своей команды и тренеру.

#### Метапредметные:

2. Научатся выступать на публике и работать с ней.

#### Предметные:

3. Научаться выполнять танцевальные и акробатические элементы, спортивные поддержки в паре, в группе.

### 1. Опросник: Сплоченность коллектива.

**Цель:** изучить уровень сплоченности коллектива, уровень развития ответственности и взаимопомощи в коллективе. Данную диагностику следует проводить в конце каждого учебного года, чтобы увидеть динамику развития коллектива и скорректировать дальнейшую работу.

1. Мне не нравится общаться с партнерами по команде.
2. Меня не удовлетворяет количество времени, которое я провожу на танцах.
3. Я не буду скучать по ребятам своей команды, после окончания сезона.
4. Я не доволен уровнем стремления моей команды победить.
5. Среди партнёров по команде есть мои лучшие друзья.
6. Эта команда не даёт мне возможность улучшить свой личный результат.
7. Другие тусовки мне нравятся больше чем командные.
8. Мне не нравится стиль танцев в моей команде.
9. Большую роль в моей жизни играет общение с партнёрами по команде.

10. Мы все как один стремимся достигнуть наилучших результатов.
11. Игроки нашей команды предпочитают проводить свободное время вне команды.
12. Мы нашей командой несем ответственность за поражение или плохое выступление.
13. Наши ребята по команде редко собираются вместе.
14. У ребят нашей команды возникают разногласия во время постановки танцев.
15. Наша команда хотела бы провести время вместе после сезона.
16. Если у кого-то из ребят возникают проблемы на тренировках, все ему помогают.
17. Партнёры по команде не держатся вместе вне тренировки (встречи, посиделки).
18. Во время тренировочного процесса и выступлений партнёры не обсуждают ответственность каждого члена команды.



Рис. 1. Четырехфакторная модель сплоченности.

**Ключ для подсчета факторов сплоченности**

Шкала	Пункты опросника
ио	1* 3* 5* 7* 9
ИД	2* 4* 6* 8*
го	11* 13* 15 17*
ГД	10 12 14* 16 18*

*Каков, на Ваш взгляд, уровень сплоченности команды, в которой Вы играете? Оцените в процентах(%) и обведите нужную цифру:*

10 • 20 • 30 • 40 • 50 • 60 • 70 • 80 • 90 • 100

**2. Шкала «тренер – спортсмен»**

**Цель:** оценка взаимоотношений между тренером и его подопечными

Гностический параметр выявляет уровень компетентности тренера как специалиста с точки зрения спортсмена. Эмоциональный параметр определяет, насколько тренер симпатичен спортсмену как личность. Поведенческий – показывает, как складывается реальное взаимодействие тренера и спортсмена.

**Инструкция.** Внимательно прочитайте каждое из приведенных суждений. Если вы считаете, что оно верно и соответствует вашим отношениям с тренером, то напишите «да», если же оно неверно, то – «нет».

1 . Тренер умеет точно предсказать результаты своих учеников.	
2. Мне трудно ладить с тренером.	

3. Тренер – справедливый человек.	
4. Тренер умело подводит меня к выступлениям.	
5. Тренеру явно не хватает чуткости в отношении с людьми.	
6. Слово тренера для меня закон.	
7. Тренер тщательно планирует тренировочную работу со мной.	
8. Я вполне доволен тренером.	
9. Тренер недостаточно требователен ко мне.	
10. Тренер всегда может дать разумный совет.	
11. Я полностью доверяю тренеру.	
12. Оценка тренера очень важна для меня.	
13. Тренер в основном работает по шаблону.	
14. Работать с тренером – одно удовольствие.	
15. Тренер уделяет мне мало внимания.	
16. Тренер, как правило, не учитывает моих индивидуальных особенностей.	
17. Тренер плохо чувствует мое настроение.	
18. Тренер всегда выслушивает мое мнение.	
19. У меня нет сомнений в правильности и необходимости методов и средств, которые применит тренер.	
20. Я не стану делиться с тренером своими мыслями.	

21. Тренер наказывает меня за малейший проступок.	
22. Тренер хорошо знает мои слабые и сильные стороны.	
23. Я хотел бы стать похожим на тренера.	
24. У нас с тренером чисто деловые отношения.	

Каждый вопрос, совпадающий с ключом, оценивается в 1 балл. Гностический компонент включает вопросы 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22 (номера со знаком «-» означают ответ «нет», остальные – «да»); эмоциональный компонент: вопросы – 2, –5, 8, 11, 14, –17, –20; поведенческий: вопросы 3, 6, –9, 12, –15, 18, –21, –24.

Результат опроса представляют графически или с помощью табл.13, где показан один из вариантов обработки данных по шкале «тренер – спортсмен».

Средняя арифметическая оценка дает возможность представить своеобразный обобщенный «портрет» тренера, нарисованный его командой по каждому из исследуемых компонентов межличностного взаимодействия и по итоговому показателю. Данные анкетного опроса полезно дополнить результатами наблюдения за взаимодействием между тренером и спортсменом в условиях конкретной деятельности. Критериями для оценки взаимоотношений служат готовность спортсмена выполнить указания тренера, наличие творческого компонента при их использовании и выражение стремления к общению с тренером.

№	ФИО	Гностический	Эмоциональный	Поведенческий	Итоговый
Итого:	Среднее арифметическое				

### 3. Анкета: Какая из номинаций черлидинга твоя?

**Цель:** Определить к какой роли в команде подходит каждый обучающийся.

**Задание:** пройдите по ссылке <https://banktestov.ru/test/10401> и ответьте на вопросы. Результат покажите тренеру.

### 4. Промежуточная аттестация: нормативы

№ п/п	Контрольные упражнения	Уровень освоения программы		
		Низкий	Средний	Высокий
1	Подъём туловища из положения лежа на спине (пресс) в парах	до 9 подъёмов	10 подъёмов	20 подъёмов
2	Сгибание и разгибание рук в положении упор лёжа (отжимания)	3 сгибания	5 сгибаний	7 сгибаний
3	Прыжок через скакалку за 1 минуту назад, вперёд (ноги прямые, носки натянуты, корпус прямой)	10 прыжков	15 прыжков	20 прыжков
4	Шпагаты (прямой, поперечные, «флажок»)	20-30 см. от уровня пола	до пола 10 см.	сидит на полу, правильное положение бедра
5	Складка на полу (либо возвышенности)	от 15 см. до уровня пола (либо до возвышенности)	до 10 см. до уровня пола (либо до возвышенности)	грудью касается пола



6	Техническая подготовка	упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены незначительные ошибки	упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально	упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально
---	------------------------	---	---	--

### 5. Базовые танцевальные и акробатические элементы

Акробатические упражнения применяются с целью совершенствования физических качеств и специальных навыков в физической подготовке спортсменов. В том числе, акробатические элементы являются дополнительными средствами художественной выразительности в спортивных шоу программах.

№	ФИО	Элемент	Техника выполнения	Ошибки	Оценка
1.		Поперечный шпагат			
2.		Продольный шпагат			
3.		Колесо			
4.		Рондат			

5.		Кувырок вперед			
6.		Кувырок назад			
7.		Кувырок через плечо			
8.		Кувырок с прыжком			
9.		Стойка на руках			
10.		Мост из положения стоя			
11.		Стредл			
12.		Так			
13.		Пайк			
14.		Точ тач			
15.		Высокий лип вперед			
16.		Высокий лип в сторону			

17.		Партнёрский стан			
18.		Групповой стан			

### Термины:

**Рондат** – это колесо с поворотом на 90 градусов с соединением ног в середине движения. Этот элемент является основой почти всех комбинаций в акробатике;

**Стредл** - прыжок ноги врозь (ноги прямые, колено направлено вперед);

**Так** - прыжок в группировку. Колени прижаты к груди;

**Пайк** - прямые соединенные вместе ноги подняты вперед параллельно полу;

**Точ тач** - прямые ноги подняты в стороны как можно выше, колени направлены вверх;

**Высокий лип вперед** - выброс одной ноги высоко вперед, вторая нога остается сзади, стремясь к положению шпагата в воздухе;

**Высокий лип в сторону** - выброс одной ноги высоко в сторону, вторая нога поднимается в противоположную сторону, стремясь к положению поперечного шпагата в воздухе;

**Партнерский стан** – станты, в которых только один человек, она удерживает весь вес флайера;

**Групповой стан** - поддержки, в которых вес флайера берут на себя 2 и более человек.

## **6. Критерии оценки танцевального номера.**

**Техника исполнения** – наиболее рациональное и правильное использование движений для выражения основной мысли хореографического произведения.

- Соответствие движений выбранному танцевальному стилю (направлению).
- Уровень сложности.
- Оригинальность.
- Музыкальность (ритмичность) – умение протанцевать музыку, выделив сильные и слабые доли.
- Синхронность.
- Качество исполнения (объем, качество движений, проученность движений).
- Соответствие номера возрасту исполнителей.

**Композиция** (рисунок танца) – перемещение по площадке, в т. ч. относительно других танцоров.

- Выбор танцевальных элементов.
- Фигуры танца, их вариации.
- Рациональное использование танцевальной площадки.
- Взаимодействие танцоров друг с другом.
- Использование связок между элементами танца, отсутствие необоснованных пауз.

**Имидж:**

- Контакт со зрителем.
- Использование реквизита.
- Артистизм - умение перевоплощаться в выбранный образ, мимика.
- Соответствие движений эстетическим нормам, манеры.

- Макияж, прическа.
- Костюм.
- Самопрезентация (самовыражение) - ощущение себя включенным в танец; эмоциональное, энергичное и свободное танцевание.
- Наличие поклона, уход со сцены.

### **Качество музыкальной композиции**

### **Список литературы для педагога**

1. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М.: Терра-Спорт, 2002– 508с.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.. Внеурочная деятельность. Гимнастика. М.: «Просвещение», 2014 г.
3. Коркин В.П. Акробатика, М.: ФиС, 1983,
4. Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ – 87с.
5. Чепел Л. «Как стать первоклассным тренером по черлидингу». – М., 2004 –364с.
6. «Черлидинг. Как подготовить команду» - Москва, 2007 – 44с.
7. «Черлидинг» Примерная образовательная программа дополнительного образования для детей - Москва, 2012 – 93с.

### **Список литературы для учащихся**

1. Матвеев А.П., Уроки физической культуры. 1-4 класс. Методические рекомендации. М.: «Просвещение», 2014 г.
2. Твердовская С.В, Краснова Г.В. Черлидинг для обучающихся общеобразовательных школ, ДЮЦ и ДЮСШ.Омск.,2005.