

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа № 264  
Отделение Дополнительного Образования детей

**УЧТЕНО**

мотивированное мнение  
выборного органа  
первичной профсоюзной  
организации  
Председатель ПК  
\_\_\_\_\_ Н.А. Корзунова

**ПРИНЯТО**

решением  
Педагогического совета  
от 30 августа 2017 г № 1

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом  
от 24.08.2017 № 1/2  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ И.В.Шведова

**Дополнительная образовательная общеразвивающая  
программа  
«ЧЕРЛИДИНГ В ШКОЛЕ»**

**Срок реализации программы 2 года  
Возраст детей 7-10 лет**

**Разработчик:  
Добрянская Людмила Алексеевна,  
педагог дополнительного образования**

**Санкт-Петербург  
2017 год**

## СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА _____	стр.3-8
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ _____	стр.9-10
3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ _____	стр.11-12
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН _____	стр.12
4. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ _____	стр.13-23

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Черлидинг в школе» разработана согласно требованиям следующих документов:

- Федерального Закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41);
- Приказа Минпросвещения России 09.11.2018 № 196. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017г. №617-р).

Программа направлена на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

Данная программа « Черлидинг в школе» для детей 7-10 лет имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Уровень освоения – **общекультурный.**

Срок реализации – **2 года**, 36 недель в год, 3 часа в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы. Итого **216 часов (108 часов в год).**

**Актуальность** программы определяется ростом негативной тенденции, связанной с отсутствием заинтересованности в занятиях физическими упражнениями, что способствует снижению двигательной активности, физической и функциональной подготовленности учащихся и как следствие, снижение здоровья детей. В данное время проблема совершенствования физического воспитания в школе является предметом внимания специалистов, и ее решение направлено на поиск новых, нетрадиционных средств проведения занятий с учетом мотивационной сферы учащихся. В

связи с вышесказанным становится очевидной необходимость внесения изменений в процесс физического воспитания учащихся, а именно: совершенствование учебного процесса средствами определенного (избранного) вида двигательной активности. Это послужило основой для создания здоровьесберегающей модели организации физкультурного образования учащихся на занятиях черлидингом.

**Отличительные особенности.** Черлидинг – инновационная форма в системе внеурочной воспитательной работы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, с пользой для развития личности ребенка, удовлетворения его потребностей. Черлидинг – это современный и массовый вид спорта, который пользуется большой популярностью среди детей и подростков, доступен всем обучающимся, всем группам здоровья, всем уровням физической подготовленности, содействует воспитанию волевых и нравственных качеств личности, способствует развитию лидерских качеств и чувств коллективизма. Это украшение всех физкультурных и культурно-массовых праздников.

Данная программа составлена на основе авторской образовательной программы «Черлидинг» Жученко Э.А. и комплексной программы по физической культуре 1-11 классы, разработанной Министерством образования Российской Федерации, Москва 2007г., является **модифицированной**. В учебный план данной программы были внесены изменения, такие как количество часов, отводимое на освоение программы по годам. Основным направлением деятельности учащихся стало не подготовка спортсмена - черлидера, а гармоничное развитие личности ребенка средствами данного вида спорта, мотивация на здоровый образ жизни, укрепление и поддержание на должном уровне здоровья учащихся, формирование и развитие социально активной личности. В данной программе изменен возраст учащихся: в объединении могут заниматься дети с 7 лет.

**Адресат программы.** Данная программа «Черлидинг в школе» предназначена для учащихся 7-10 лет (как мальчиков, так и девочек), проявляющих интерес к занятиям черлидингом, имеющих допуск к занятиям врача-педиатра.

**Цель программы** – укрепление психического и физического здоровья учащихся через занятия черлидингом.

Достижение цели возможно через решение следующих задач:

**Обучающие:**

- познакомить с основами теоретических знаний из области физической культуры и спорта: значение в жизни человека, роль в укреплении и сохранении здоровья;
- познакомить с базовыми элементами черлидинга;
- научить технике основных элементов черлидинга, акробатики, гимнастики;

- обучить правилам здорового образа жизни

#### ***Развивающие:***

- развивать физические качества и повышать функциональные возможности основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- содействовать формированию навыков культуры движения, обогатить двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами;
- развивать координационные, ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности;
- содействовать формированию правильной осанки, укреплению мышечного корсета средствами черлидинга, танцевальных упражнений;
- развивать творческое воображение учащихся, совершенствовать навыки творческого самовыражения

#### ***Воспитательные:***

- воспитывать положительные качества личности, навыки взаимодействия и сотрудничества;
- содействовать формированию у учащихся потребности самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитывать личность учащегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

**Условия реализации программы.** В группы учащихся, участвующих в освоении данной программы принимаются все желающие, достигшие 7-10 лет, без специальной физической и технической подготовленности, по заявлению родителей и имеющие допуск врача. Группы формируются разновозрастные, после собеседования с родителями и детьми.

Группы второго года обучения формируются из учащихся, прошедших необходимую подготовку, не менее одного года и выполнивших нормативы по общей физической и специальной подготовке, а также сдавших итоговый зачет за первый год обучения.

Списочный состав групп формируется на 1-м году обучения – не менее 15 человек; на 2-м году обучения – не менее 12 человек.

Режим занятий: группы 1-го года обучения – 3 раза в неделю по 1 академическому часу; группы 2-го года обучения - 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

В процессе занятий используются различные **формы занятий:** практические и теоретические занятия; тестирование; показательные выступления на праздниках, конкурсах, фестивалях, открытые уроки. А так же различные **методы:** *Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:*

1. словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.);
2. наглядный (показ видео и мультимедийных материалов, иллюстраций,
3. наблюдение, показ (выполнение) педагогом и др.);
4. практический (выполнение упражнений по учебным карточкам, схемам и др.).

*Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:*

1. объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
2. репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
3. частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;

*Методы выполнения упражнений:*

1. повторный – работа с неоднократным повторением;
2. переменный – работа с различной интенсивностью;
3. интервальный – работа с высокой интенсивностью и интервалами отдыха до неполного восстановления;
4. круговой – работа по «станциям»;
5. соревновательный.

*Формы организации деятельности учащихся на занятиях:*

1. фронтальная – одновременная работа со всеми учащимися;
2. индивидуально-фронтальная – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
3. групповая – организация работы в группах;
4. индивидуальная – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем;
5. Коллективная – организация творческого взаимодействия между всеми детьми во время постановочной работы

**Кадровое обеспечение программы.** По данной программе «Черлидинг в школе» может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта.

**Материально-техническое оснащение программы.**

1. *Спортивные залы (кабинеты):*

- спортивный зал 24х12м;
- кабинет для просмотра видео и фото материалов.

2. *Технические средства обучения (ТСО):*

- музыкальный центр с дисками MP3;
- мультимедийный проектор.

### 3. Учебно-практическое оборудование:

- стенка гимнастическая;
- скамейка гимнастическая жесткая;
- мост гимнастический;
- маты гимнастические;
- мяч набивной (1кг, 2кг);
- скакалки гимнастические;
- секундомер;
- палки гимнастические.

### 4. Демонстрационные учебные пособия:

- демонстрационные карточки с упражнениями круговой тренировки;
- учебные карточки с демонстрацией техники упражнений;
- видеоматериалы с демонстрацией техники выполнения элементов;
- видеоматериалы с показательных выступлений.

#### **Планируемые результаты освоения программы.**

Личностными результатами освоения содержания программы «Черлидинг в школе» для учащихся 7-10 лет являются следующие умения:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Метапредметными результатами освоения содержания программы «Черлидинг в школе» для учащихся 7-10 лет являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в своей деятельности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, черлидинге.
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении поддержек;

- проявлять инициативность, самостоятельность и дисциплинированность в ходе занятий, на выступлениях.

Предметными результатами освоения содержания программы «Черлидинг в школе» для учащихся 7-10 лет являются следующие умения:

- представлять занятие в объединении как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками при проведении поддержек;
- в доступной форме объяснять технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в своей деятельности;

**В результате освоения данной программы учащиеся будут знать:**

- историю развития черлидинга;
- правила техники безопасности;
- кодекс черлидеров;
- понятия и термины, связанные с черлидингом;
- содержание программ «ЧИР-ДАНС»;
- основные обязательные элементы черлидинга (базовые положения кистей рук, чир-прыжки, лип-прыжки, станты и др.) и технику их исполнения.

**Уметь:**

- отличать черлидинг от других видов спорта (спортивной акробатики и гимнастики, аэробики);
- выполнять самостраховку и страховку во время исполнения акробатики, поддержек;
- выполнять кодекс черлидеров;
- ориентироваться в видах программах черлидинга, танцевальных жанрах, акробатических упражнениях;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, черлидинге;
- выполнять технически правильно основные элементы черлидинга (базовые положения кистей и рук, стойки, чир-прыжки, лип-прыжки и др.).



## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	входное тестирование
<b>2</b>	<b>Теоретический раздел</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		
2.1	Правила поведения и техника безопасности учащихся на занятиях по черлидингу.	1	1		опрос
2.2	Здоровый образ жизни и его составляющие.	1	1		опрос
2.3	Влияние занятий черлидингом на организм человека.	1	1		опрос
2.4	Создание представления о черлидинге.	1	1		опрос
<b>3</b>	<b>Практический раздел</b>	<b>98</b>	<b>3</b>	<b>95</b>	
3.1	Базовые шаги. Базовые движения кистей и рук	13	1	12	наблюдение, выполнение практических заданий педагога
3.2	Танцевальные движения	11		11	наблюдение, выполнение практических заданий педагога
3.3	Общая физическая подготовка (ОФП)	15		15	выполнение практических заданий педагога
3.4	Специальная физическая подготовка (СФП)	7		7	выполнение практических заданий педагога
3.5	Акробатическая подготовка	20	1	19	зачет, анализ
3.6	Чир-прыжки, лип-прыжки	10	1	9	выполнение практических

					заданий педагога, анализ
3.7	Пируэты, махи	6		6	выполнение практических заданий педагога, анализ
3.8	Программа «Чир-данс»	6		6	творческий показ
3.9	Постановка танцевальной программы	9		9	творческий показ
<b>4</b>	<b>Итоговое занятие</b>			<b>1</b>	<b>Открытый урок</b>
<b>5</b>	<b>Сдача контрольных нормативов</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	<b>тестирование</b>
<b>6</b>	<b>Показательные выступления, работа в качестве группы поддержки</b>	<b>по календарному плану спортивно-массовых мероприятий школы</b>			<b>открытый урок, выступления на школьных концертах, спортивных мероприятиях</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>108</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	входное тестирование
<b>2</b>	<b>Теоретический раздел</b>	<b>5</b>	<b>5</b>		
2.1	Правила поведения и техника безопасности учащихся на занятиях по черлидингу.	1	1		опрос
2.2	Личная гигиена. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий и одежде занимающихся.	1	1		опрос
2.3	История развития черлидинга. Кодекс черлидера.	1	1		опрос
2.4	Профилактика травматизма	1	1		опрос
2.5	Основные приемы самоконтроля	1	1		опрос
<b>3</b>	<b>Практический раздел</b>	<b>96</b>	<b>3</b>	<b>93</b>	
3.1	Базовые шаги. Базовые движения кистей и рук	10	1	9	наблюдение, выполнение практических заданий педагога
3.2	Танцевальные движения	10		10	наблюдение, выполнение практических заданий педагога
3.3	Общая физическая подготовка (ОФП)	15		15	выполнение практических заданий

					педагога
3.4	Специальная физическая подготовка (СФП)	7		7	выполнение практических заданий педагога
3.5	Акробатическая подготовка	22	1	21	зачет, анализ
3.6	Чир-прыжки, лип-прыжки	11	1	10	выполнение практических заданий педагога, анализ
3.7	Пируэты, махи	6		6	выполнение практических заданий педагога, анализ
3.8	Программа «Чир-данс»	6		6	творческий показ
3.9	Постановка танцевальной программы	9		9	творческий показ
<b>4</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>Открытый урок</b>
<b>5</b>	<b>Сдача контрольных нормативов</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	<b>тестирование</b>
<b>6</b>	<b>Показательные выступления, работа в качестве группы поддержки</b>	<b>по календарному плану спортивно-массовых мероприятий школы</b>			<b>открытый урок, выступления на школьных концертах, спортивных мероприятиях</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>108</b>	<b>9</b>	<b>99</b>	

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	08.09	30.05	36	108	3 раза в неделю по 1

					академическому часу
2 год	01.09	25.05	36	108	3 раза в неделю по 1 академическому часу

## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### 1. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС:

#### Организационно-педагогические средства:

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Черлидинг в школе»;
- поурочные планы;

#### Дидактические средства:

- компьютерные презентации по темам программы;
- иллюстративный материал к темам программы (учебные карточки с демонстрацией техники упражнений; демонстрационные карточки с упражнениями круговой тренировки; с видами поддержек, выполняемых в парах и в тройках);
- фонотека музыкальных произведений для танцевальных номеров, импровизационных композиций, музыкальных тем для разминки;
- видеоматериалы с показом техники выполнения упражнений черлидинга, акробатики, гимнастики;
- видеоматериалы с соревнований лучших команд России по черлидингу;
- видеоматериалы с показательных выступлений, концертов, открытых занятий.

#### Информационные источники:

##### - Список литературы для учителя:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Внимание: дети. Москва, 2000
2. Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. Программа дополнительного образования «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» под ред. И.А. Винер. – М.: Просвещение, 2011.
3. Гусак Ш.З. Групповые акробатические упражнения.- М., 2001
4. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно - методической деятельности в физической культуре и спорте. М., 2005

5. Зинкеева Л.С. Путешествие в мир музыки и движений // Физическая культура в школе. – 3. – 2002, 68-71с.
6. Иванова О., Поддубная Ж. 100 упражнений стретчинга для всех групп мышц /Спорт в школе.-1998.- №37-38
7. Кодекс оценок по спортивной акробатике. – М.: Международная федерация гимнастики, 2001. – 73 с.
8. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М., 2004г.
9. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002.–221с.
10. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Частные методики. – Т. II. – М.: ФАР, 2002.–211с.
11. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов. М., 2007
12. Майсейчик А.Н. Черлидинг. Программа факультативных занятий для учащихся III-VI классов общеобразовательных учреждений. – Минск, 2010
13. Назаренко Л.Д. Пластичность как двигательное- координационное качество // Теория и практика физической культуры. – 1999. -№8. – С.48-53.
14. Носкова С.А. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств "cheerleaders" - групп поддержки спортивных команд. Метод. пос. для педагогов-инструкторов и тренеров.- М.: МГСА, 2001.
15. Носкова С.А. Черлидинг как инновационный вид спорта в преподавании физической культуры в высшей школе. – М.: Московская гуманитарно-социальная академия, 2010
16. Овчинникова Т.С. Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях: Монография. С-Пб. КАРО, 2006
17. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе.- М., 2000
18. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры.- М., 2004
19. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта., 2007
20. Соколова Э.Ю. Черлидинг – как подготовить команду: метод. пособие для тренеров по черлидингу / Э.Ю. Соколова. – М.: Федерация черлидерс-группы поддержки спортивных команд, 2008. – 44 с.
21. Соколова Э.Ю. Основные элементы черлидинга: Комментарии к правилам соревнований по черлидингу / Э.Ю. Соколова. – М.: Федерация черлидерс-группы поддержки спортивных команд, 2009. – 44 с.

22. Твердовская С.В, Краснова Г.В. Чирлидинг для обучающихся общеобразовательных школ, ДЮЦ и ДЮСШ. Омск, 2005.
23. Френкин А.А. Эстетика физической культуры.- М., 2003
24. Художественная гимнастика: учебник под общ. ред. профессора Л.А. Карпенко. – М.: Изд-во: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2003. – 381 с.
25. Чайцев В.Г., Пронина И.В. Новые технологии физического воспитания школьников: Практическое пособие. М.: АРКТИ, 2007.

**- Список литературы для учащихся и родителей:**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Внимание: дети. Москва, 2000
2. Вейдер С. Пилатес для идеального пресса: Перевод с английского Издательство: Феникс, 2007
3. Виес Ю. Б. Фитнес для всех. Издательство: Интерпрессервис, 2006
4. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни. Издательство: Гардарики, 2012
5. Гик Е. Я., Гупало Е. Ю. Популярная история спорта. Издательство: Академия, 2007
6. Петров Н. Н. Гимнастика для ленивых: делаем с удовольствием. Издательство: Феникс, 2007
7. Савостьянов А. И. Физическое здоровье школьника (комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений). Издательство: Педагогическое общество России, 2006
8. Стецура Ю.В. Путь к здоровью и красоте. Издательство: БАО, 2010

**- Интернет- источники:**

1. Официальный сайт Федерации Черлидинга России. Режим доступа: <http://www.cheerleading.ru>
2. Официальный сайт Федерации Черлидинга Санкт-Петербурга. Режим доступа: <http://cheerleading.spb.ru>

**2. МЕТОДЫ, ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ, ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ:**

**Методы:**

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.);
- наглядный (показ видео и мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом и др.);
- практический (выполнение упражнений по учебным карточкам, схемам и др.).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;

Методы выполнения упражнений:

- повторный – работа с неоднократным повторением;
- переменный – работа с различной интенсивностью;
- интервальный – работа с высокой интенсивностью и интервалами отдыха до неполного восстановления;
- круговой – работа по «станциям»;
- соревновательный.

Методы самоконтроля используются учеником для прослеживания результативности личных достижений во время занятий физическими упражнениями.

**Формы организации деятельности учащихся на занятиях:**

Выбор формы на конкретный урок определяется поставленными задачами. Работа педагога может проходить со всеми учащимися одновременно в форме беседы, просмотра и обсуждения видео-ролика на заданную тему или видео с выступления самих воспитанников, с целью работы над ошибками. При необходимости возможно соединение двух групп в одну, для постановочной и репетиционной деятельности.

- фронтальная – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально-фронтальная – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповая – организация работы в группах;
- индивидуальная – индивидуальное выполнение заданий;
- коллективная – организация творческого взаимодействия между всеми детьми во время постановочной работы

**Использование современных образовательных технологий:**

Технология здоровьесбережения: внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их состояния здоровья, применение упражнений с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной), формирование умения сохранять правильную осанку в процессе разнообразных видов двигательной деятельности на уроке.

Технология разноуровневого обучения: обеспечение свободы в выборе средств обучения посредством создания условий для выполнения учебных заданий различного уровня сложности с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.

Технология коллективного обучения: обучение посредством организации



групп учащихся, работающих совместно над решением какой-либо задачи, в процессе которой возникает необходимость адаптироваться к индивидуальным особенностям учащихся, устанавливая социальные контакты (во время подготовки инвентаря для занятий акробатическими упражнениями и его последующей уборке по окончании; в процессе выполнения акробатических упражнений).

### 3. ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ:

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

*Входной контроль* - оценка стартового уровня образовательных возможностей обучающихся при поступлении в объединение или осваивающих программу 2-го года, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеразвивающей программе.

*Входная диагностика* проводится в сентябре в форме **тестирования** с целью выявления первоначального уровня развития физических качеств. Диагностика физических качеств учащихся производится с каждым ребенком индивидуально. Учащиеся выполняют пять нормативов, полученные результаты переводятся в баллы (оценка по 5-ти бальной системе) и заносятся в диагностическую карту №1 (приложение 1)?

#### Диагностическая карта №1 на 20\_ - 20\_ учебный год

ФИО ребенка \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

	Челночный бег 3x10 м	Поднимание туловища	Прыжок в длину с места	Подтягивание на низкой перекладине	Наклон вперед со скамейки	Акробатика
сентябрь						_____
декабрь						
май						

**Критерии оценки результатов к диагностической карте №1 (0-5 баллов):**

Норматив	Баллы	Возраст учащихся/результат			
		7 лет	8 лет	9 лет	10 лет
Челночный бег 3x10м (сек)	5	10.2	9.7	9.3	9.0
	4	11.3	10.4	9.8	10.2
	3	11.7	11.2	10.4	10.8
	2	12.6	11.7	11.6	11.2
	1	13.2	12.6	12.2	11.6
	0	упражнение не выполнялось			
Поднимание туловища (кол-во раз за 30 сек)	5	15	16	17	18
	4	12	13	14	15
	3	9	10	10	12
	2	7	8	8	8
	1	3	5	5	5
	0	упражнение не выполнялось			
Прыжок в длину с места (см)	5	130	135	140	145
	4	110	125	130	135
	3	90	100	110	120
	2	80	90	100	100
	1	60	70	80	90
	0	упражнение не выполнялось			
Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	5	10	10	12	13
	4	5	5	6	7
	3	3	4	5	5
	2	2	2	3	3
	1	1	1	1	1
	0	упражнение не выполнялось			
Наклон вперед со скамейки (см)	5	+12	+12	+13	+13
	4	+10	+9	+9	+8
	3	+5	+6	+6	+5
	2	+3	+3	+3	+3
	1	0	0	0	0
	0	упражнение не выполнялось			

*Текущий контроль* осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств обучающихся.

Формы текущего контроля:

**I. Устный опрос** проводится для выявления умений рассказать теоретические сведения, полученные на занятиях; правила исполнения основных элементов по программе обучения.

**II. Педагогическое наблюдение и выполнение практических заданий педагога** выполняется с целью оценивания умений правильно выполнять технику упражнений; выполнять упражнения долгое время без снижения работоспособности и потери координации; повторять двигательные действия (танцевальная память) «с листа» (т.е. без предварительного разучивания). Диагностика проводится 1 раз в триместр и данные заносятся в диагностическую карту №2 по 5-ти балльной системе.

**Диагностическая карта №2 на 20\_ - 20\_ учебный год**

ФИО ребенка \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

	Техника выполнения			Работоспособность			Танцевальная память		
	І триместр	ІІ триместр	ІІІ триместр	І триместр	ІІ триместр	ІІІ триместр	І триместр	ІІ триместр	ІІІ триместр
Базовые движения									
Чир-прыжки, лип-прыжки									
Пируэты									

**Критерии оценки результатов и качества образовательного процесса к диагностической карте № 2:  
(0- 5 баллов)**

**1. Тест «Техника выполнения»** - выполняются упражнения из изучаемых разделов «базовые положения и движения рук и ног», «чир-прыжки, лип-прыжки», «пируэты, махи». Оценивается умение технически верно показать названное преподавателем упражнение. Степень освоения двигательных действий определяется по 5-балльной системе с учетом характера и количества ошибок:

«5» выставляется за качественное выполнение упражнений (упражнение выполнено правильно, свободно и точно), допускается наличие мелких ошибок.

«4» выставляется, если упражнение выполнено слитно, но допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких (связанных с неточным выполнением техники).

«3» выставляется, если упражнение выполнено с двумя значительными ошибками и одной грубой (ведущей к искажению основ техники). Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

«2» выставляется, если упражнение с грубыми ошибками (более одной)

«1-0» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок или отказ от выполнения упражнения.

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**2. Тест «Работоспособность»** - учащиеся выполняют ряд заданий без перерыва, проверяется умение выполнять упражнения долгое время без снижения работоспособности и потери координации. Степень выполнения двигательных действий определяется по 5-балльной системе:

«5» – все задания выполняются в соответствии с указаниями преподавателя без снижения работоспособности и потери координации при выполнении;

«4» - задания выполняются в соответствии с указаниями преподавателя с частичным снижением работоспособности;

«3» - учащийся справляется с большим количеством заданий с небольшим отдыхом между упражнениями, нарушается техника выполнения;

«2» - все задания выполняются не в полную силу, с нарушением техники выполнения упражнений;

«1» - не хватает сил, преодолеть усталость при выполнении заданий на середине;

«0» - учащийся не справляется с усталостью или отказывается выполнять задания.

**3. Тест «Танцевальная память»** - оценивается умение повторять движения в танцевальной связке. Без предварительного разучивания, необходимо повторить новую комбинацию, построенную на пройденном материале. Степень выполнения двигательных действий определяется по 5-балльной системе:

«5» - легко справляется с заданием;

«4» - для запоминания материала необходимо 4-5 повторений;

«3» - учащийся запоминает большую часть танцевальной комбинации;

«2» - учащийся может запомнить лишь половину танцевальной комбинации;

«1» - учащийся может запомнить только отдельные «куски» из танцевальной комбинации, не может соединить их последовательно;

«0» - учащийся не может самостоятельно воспроизвести новый материал.

**III. Творческий показ** выполняется с целью проверки умений сотрудничества и использования полученных практических навыков при работе в малых группах(3-5 человек); умения двигаться синхронно и эмоционально передавать настроение танцевального номера. Умения оцениваются 1 раз в полугодие по 5-ти балльной системе и заносятся в диагностическую карту №3.

**Диагностическая карта №3 на 20\_ - 20\_ учебный год**

ФИО ребенка \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

	<b>Сотрудничество</b>	<b>Синхронность</b>	<b>Артистичность</b>
<b>I полугодие</b>			
<b>II полугодие</b>			

**1. Тест «Сотрудничество»** - учащиеся в группах (по 3-5 человек) должны составить танцевальную комбинацию, на основе изученного материала.

«5» - у учащегося развито умение работать в группе; способность прийти к общему решению; развито чувство коллективизма и взаимопонимания;

«4» - учащийся в работе с группой испытывают некоторые затруднения, но при этом задание выполняют полностью;

«3» - учащиеся с трудом приходят к общему решению;

«2» - учащийся не высказывает своего мнения, полностью следует за лидером группы;

«1» - учащийся не способен договориться и прийти к единому решению;

«0» - учащийся не справляется с заданием.

**2. Тест «Синхронность»** - оценивается умение двигаться синхронно, при выполнении танцевального номера в группе.

«5» - полностью справляется с заданием;

«4» - Допускает одну ошибку;

«3» - допускает несколько ошибок;

«2» - справляется с большей частью танцевального номера;

«1» - путается в большей части номера;

«0» - не справляется с заданием.

**3. Тест «Артистичность»** - оценивается умение эмоционально и выразительно передать зрителям настроение танцевального номера.

«5» - выполняет танцевальные движения задорно, эмоционально;

«4» - недостаточно эмоциональное исполнение танцевального номера;

«3» - скованность в движениях, недостаточно эмоциональное выполнение;

«2» - отсутствие координации в движениях, не выразительное исполнение

«1» - неверное выполнение движений;

«0» - не справляется с заданием

**IV. Анализ** на каждом занятии педагогом и учащимися качества выполнения заданий педагога, творческих работ, приобретенных навыков общения.

*Промежуточный контроль* предусмотрен в декабре и по окончании года обучения с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения. Является переводным на следующий год обучения.

Формы контроля:

**I. Зачет** содержит в себе проверку практических умений выполнения акробатических упражнений. Степень освоения двигательных действий определяется по 5-балльной системе с учетом характера и количества ошибок. Результаты фиксируются в диагностической карте №1.

**Критерии оценки результатов**

«5» выставляется за качественное выполнение упражнений (упражнение выполнено правильно, свободно и точно), допускается наличие мелких ошибок.

«4» выставляется, если упражнение выполнено слитно, но допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких (связанных с неточным выполнением техники).

«3» выставляется, если упражнение выполнено с двумя значительными ошибками и одной грубой (ведущей к искажению основ техники). Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

«2» выставляется, если упражнение с грубыми ошибками (более одной)

«1-0» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок или отказ от выполнения упражнения.

***II. Анализ участия коллектива и каждого учащегося в концертах, праздниках, фестивалях.*** Результаты фиксируются в фото и видеоотчетах.

*Итоговый контроль* проводится в конце года обучения по программе в форме ***открытого занятия для родителей***. Учащиеся должны продемонстрировать уровень овладения практическим программным материалом.

**Для перевода учащихся на 2-й год обучения** необходимо выполнить практические нормативы и зачет по акробатике, которые фиксируются в диагностической карте №1, **на баллы не ниже «3»**. Если учащийся выполнил тестирование на баллы «0-3», то ему предлагается пересдать зачет и в случае повтора низкой оценки перевод в старшую группу не осуществляется.