

Муниципальное казённое учреждение
дополнительного образования
«Дом школьников с. Ленинское»

СОГЛАСОВАНО:
Педагогический совет
МКУ ДО «Дом школьников с. Ленинское»
от «29» августа 2023 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКУ ДО
«Дом школьников с. Ленинское»
С.В. Дементьева
Приказ от «29» августа 2023 г. № 73



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Чирлидинг 2»**

Возраст детей: 11-18 лет
Срок реализации: 1 год.

Автор – составитель программы:
Бунакова Юлия Викторовна,
педагог дополнительного образования

с. Ленинское,
2023 г

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на Педагогическом совете учреждения.

И.о. методиста



Подпись

/ С.В. Дементьева
ФИО

«29» августа 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы

1.1.	Пояснительная записка.....	3
1.2.	Цель и задачи программы.....	5
1.3.	Содержание программы.....	6
1.4.	Планируемые результаты.....	11

Раздел №2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1.	Календарный учебный график.....	12
2.2.	Условия реализации программы.....	12
2.3.	Формы аттестации.....	12
2.4.	Оценочные материалы.....	14
2.5.	Методические материалы.....	16
2.6.	Рабочая программа воспитания.....	22
2.7.	Календарный план воспитательной работы.....	23
3.	Список литературы.....	25
4.	Приложения	

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чирлидинг 2» (далее – программа) имеет физкультурно-спортивной направленность.

Актуальность программы обусловлена тем, что в нашем районе чирлидинг не используется в образовательной практике общеобразовательных организаций, организаций дополнительного образования, так как нет специально подготовленных педагогов для обучения этому виду спорта. Вместе с тем спрос на занятия чирлидингом со стороны родительской общественности велик, ведь современные родители хорошо знают это направление и понимают его значимость в разностороннем развитии личности ребенка. Помимо общего оздоровления детского организма чирлидинг во всех формах своей деятельности способствует укреплению эстетического, физического и духовного здоровья, воспитанию художественного вкуса, приобретению навыков самостоятельной деятельности, формированию интереса к здоровому образу жизни, развивается музыкальность, чувство ритма, формируется чувство красоты. Все вышесказанное демонстрируют юные чирлидеры, выступая на площадках нашего села. И конечно же выступления в рамках тематических мероприятий на различных площадках, не проходят незамеченными для общественности села, в том числе родительской. Отсюда и популярность чирлидинга и его общественная значимость.

Таким образом, спрос со стороны родителей и обучающихся нашего села на образовательные услуги (занятия чирлидингом) определил основное содержание программы – интеграцию различных видов деятельности: акробатики, хореографии, гимнастики, элементов командообразования. В этом и заключается **востребованность программы и ее актуальность.**

Отличительной особенностью программы является её инновационная форма в системе дополнительного образования, работы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, с пользой для развития личности ребенка, удовлетворения его потребностей. Чирлидинг – 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.

Новизну программы предопределяет ее креативность. На современном этапе чирлидинг – это и оздоровительная практика, и эстетика, и искусство, и спорт. Занятия чирлидингом – одно из новых современных направлений в системе дополнительного образования. Программа даёт возможность вводить креативные формы, привлекающие детей разного возраста, которые, с одной стороны, формируют установку на прекрасное, на здоровый образ жизни, а с другой - соответствуют современным социально-педагогическим реалиям.

Целевая аудитория (адресат программы): дети 11-18 лет, независимо от пола, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическими нагрузками (наличие медицинской справки о состоянии здоровья).

В кружок набираются все желающие, интересующиеся чирлидингом.

В реализации программы участвует разновозрастная группа: 11-18 лет.

Подростковый возраст охватывает период от 11-18 лет и является одним из самых сложных и ответственных в жизни ребенка и его родителей. Этот возраст считается кризисным, поскольку происходят резкие качественные изменения, затрагивающие все стороны развития и жизни ребенка. Подросток занимает промежуточное положение между

детством и взрослостью. Кризис подросткового возраста связан с изменением развития и ведущей деятельности – учебной. В подростковом возрасте она сменяется на интимно-личностное общение. Именно в процессе общения со сверстниками происходит становление нового уровня самосознания ребенка, формируются навыки социального взаимодействия, умение подчиняться и в тоже время отстаивать свои права. Кроме того, общение является для подростков очень важным информационным каналом.

Систематические занятия современным, зрелищным чирлидингом будут очень интересны детям именно этого возраста. Они компенсируют у обучающихся дефицит двигательной активности, приобщат к эстетическому развитию и здоровому образу жизни, будут содействовать укреплению здоровья, расширят кругозор детей, помогут найти друзей и единомышленников в социуме. К тому же, в процессе занятий и соревнований по чирлидингу у детей воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера, что в настоящее время крайне важно для социализации детей и подростков, формировании важных социальных компетенций.

Объем программы: 300 часов в год.

Срок обучения по программе:

01.09.2023 – 31.05.2024

Срок освоения программы – 9 месяцев

Форма обучения – очная, по необходимости – дистанционная.

Уровень программы: базовый.

Язык программы: русский язык.

Особенности организации образовательного процесса:

Формы реализации образовательной программы: Традиционная модель реализации программы представляет собой линейную последовательность содержания в течении всего года обучения в Учреждении.

Организационные формы обучения: в соответствии с учебным планом программы сформирована разновозрастная группа: 11-18 лет, наполняемость группы составляет - от 12 до 15 человек.

Режим занятий организации по данной дополнительной общеобразовательной программе соответствует нормам. Занятия в группе проводятся 4 раза в неделю по 2 академических часа, каждый продолжительностью 45 минут, с перерывом между занятиями 10 минут.

Режим занятий

Таблица 1

Группа	пн	Вт	ср	чт	пт	Сб	Вс
11-18 лет		1 занятие: 15:35 - 16:15 Перерыв: 16:15 – 16:25 2 занятие: 16:25 – 17:10		1 занятие: 16:40-17:25 Перерыв: 17:25-17:35 2 занятие: 17:35-18:20		1 занятие: 13:50 - 14:35 Перерыв: 14:35 – 14:45 2 занятие: 14:45 – 15:30	1 занятие: 13:50 - 14:35 Перерыв: 14:35 – 14:45 2 занятие: 14:45 – 15:30

1.2. Цель и задачи программы

Цель: укрепление психического и физического здоровья обучающихся через занятия чирлидингом.

Задачи:

Личностные:

- способствовать повышению уровня самооценки;
- развивать лидерские качества.

Метапредметные:

- формировать коммуникативные и организаторские способности обучающегося
- развивать навыки сотрудничества.

Предметные:

- способствовать освоению обучающимися базовых движений и элементов чирлидинга;
- развивать основные физические качества: сила, ловкость, скорость, выносливость и гибкость

1.3. Содержание программы

Учебный план группа (11-18 лет)

Таблица 2

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Личная гигиена. История развития чирлидинга. Профилактика травматизма на занятиях.	4	3	1	Наблюдение, Опросник, Практическое занятие
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	48	4	44	Наблюдение, Опросник, Практическое занятие, Текущий контроль
3.	Базовые положения рук	16	3	13	Наблюдение, текущий контроль, Фотосессия «Базовые положения рук»
4.	Функциональный тренинг	16	1	15	Наблюдение, текущий контроль
5.	Стретчинг	36	3	33	Наблюдение, Опросник, Практическое занятие, Творческая работа
6.	Акробатика	28	4	24	Наблюдение, Текущий контроль
7.	Парная акробатика	14	3	11	Наблюдение, Текущий контроль
8.	Чир-прыжки	30	3	27	Наблюдение, Текущий контроль, Творческая работа, Соревнование между обучающимися в кружке
9.	Лип-прыжки	6	1	5	Наблюдение, Текущий контроль
10.	Чиры и Чанты	10	3	7	Наблюдение, Текущий контроль, Творческая работа
11.	Станты	36	4	32	Наблюдение, Соревнование между обучающимися в кружке, Текущий контроль
12.	Разучивание танцевальных связок	28	1	27	Наблюдение, Текущий контроль, Творческая работа
13.	Постановка программ	28	1	27	Репетиция, открытое отчетное мероприятие, Наблюдение, Концерт, Опросник, Практическое задание
Итого:		300	34	266	

Содержание учебного плана:

Раздел 1. «Вводное занятие. Личная гигиена. История развития чирлидинга. Профилактика травматизма на занятиях».

Теория. Знакомство с понятием «гигиена чирлидера». Знакомство с правилами чирлидинга. Знакомство с правилами поведения и безопасности в ходе занятий.

Практика. Знакомство с понятием «гигиена чирлидера». Знакомство с правилами поведения в раздевалках и местах массового пользования. Изучение индивидуальных и групповых способов страховки во время занятий акробатикой, моделирование учебных ситуаций травматизации и отработка вариантов оказания первой помощи.

Практика. Изучение индивидуальных и групповых способов страховки во время занятий акробатикой, моделирование учебных ситуаций травматизации и отработка вариантов оказания первой помощи.

Раздел 2. «Общая физическая подготовка (ОФП)»

Теория. Значение ОФП для общего здоровья человека. ОФП в чирлидинге. Особенности и правила выполнения упражнений. Основные комплексы упражнений.

Практика. Отработка комплекса упражнений и механизма разминки. Разбор техники выполнения упражнений, направленных на совершенствование общефизической подготовки.

Раздел 3. «Базовые положения рук».

Теория. Изучение строения руки. Знакомство с названиями суставов, крупных групп мышц. Знакомство с понятиями: «положение», «скорость движения», «амплитуда», «траектория».

Практика. Изучение упражнений на развитие силы мышц рук. Отработка упражнений на гибкость и подвижность руки. Отработка базовых положений рук. Выработка одинаковой скорости перемещения рук из одного положения в другое.

Раздел 4. «Функциональный тренинг».

Теория. Знакомство с методикой функционального тренинга.

Практика. Разучивание комплекса упражнений для повышения функциональной выносливости организма.

Раздел 5. «Стретчинг»

Теория. Знакомство с методикой растяжения тела. Изучение мышечного каркаса, основы анатомии и физиологии при работе с различными группами мышц.

Практика. Разучивание комплекса упражнений для повышения природной гибкости. Составление комплекса упражнений для растяжения мелких групп мышц. Составление комплекса упражнений для растяжения стопы.

Раздел 6. «Акробатика»

Теория. Знакомство с основными аспектами и последовательностью действий выполнения кувырка вперед, кувырка назад, колесо, вальсет, стойка на руках, курбет, рондат.

Практика. Отработка группировки тела, отработка постановки рук. Отработка непрерывной последовательности действий выполнения кувырка вперед, кувырка назад, отработка равновесия и непрерывной последовательности действий переворота в сторону (колесо), отработка траектории движения рук, отработка подскока, отработка непрерывной последовательности движений выполнения вальсета. Отработка равновесия в стойке на руках возле стены, лицом и спиной к стене. Выполнение стойки на руках на середине зала с поддержкой партнера. Выполнение упражнений для увеличения силы рук. Отработка стойки на руках на середине зала. Отработка толчка руками возле стены, выполнение упражнений для увеличения силы рук. Отработка поясничного прогиба и приземления на две ноги. Отработка непрерывной последовательности движений выполнения курбета. Отработка непрерывной последовательности движений выполнения рондада.

Раздел 7. «Парная акробатика»

Теория. Способы страховки при работе с партнером. Техника безопасности в работе парой.

Практика. Работа с партнером.

Раздел 8. «Чир-прыжки»

Теория. Знакомство с названиями суставов ноги и крупными группами мышц ноги. Знакомство с формулировкой термина «чир-прыжок». Знакомство с терминологическим аппаратом. Фазы прыжка. Знакомство с положением тела в пространстве в фазе полета, при выполнении различных прыжков: «Стрэдал», «Группировка», «Той-тач»,

Практика. Разучивание комплекса упражнений на развитие прыгучести. Разучивание и отработка фаз чир-прыжка. Отработка траектории движения рук и ног. Отработка высоты прыжка.

Раздел 9. «Лип-прыжки»

Теория. Знакомство с формулировкой термина «лип-прыжок». Знакомство с лип прыжками: высокий лип вперед, высокий лип в сторону, переменный лип.

Практика. Отработка лип-прыжков. Разучивание танцевальных связок состоящих из различных комбинаций нескольких прыжковых элементов.

Раздел 10. «Чиры и Чанты»

Теория. Знакомство с правилами рифмовки текстов. Знакомство с видами речёвок – чир и чант (информационная и скандирующая). Правила работы с голосом. Мимика лица и тела.

Практика. Составление речёвок на заданную тему. Подбор характерных движений на слова. Отработка передвижений спортсменов по площадке.

Раздел 11. «Станты»

Теория. Знакомство с терминологическим аппаратом по теме. Обучающиеся знакомятся с отличиями стантов друг от друга. Знакомство с терминологическим аппаратом и функциями спортсменов различных ролей. Знакомство с правилами страховки в станте. Закрепление норм безопасного поведения при работе в станте и спортивном зале.

Практика. Разучивание комплекса упражнений для спортсмена каждой роли. Комплексное и последовательное выполнения упражнений в станте всеми спортсменами. Выполнение различных стантов.

Раздел 12. «Разучивание танцевальных связок»

Теория. Знакомство с терминологическим аппаратом. Музыкальный квадрат – это законченная функционально-гармоническая структура определенного масштаба (восьмитакт, двенадцатитакт, шестнадцатитакт и т. Д.) Квадрат – это не аккомпанемент и не мелодия, а структура, которая должна быть законченной. Что бы композиция программы смотрелось целостно, движения программы должны гармонично вписываться и соответствовать структуре выбранного музыкального произведения.

Практика. Разбор и разучивание танцевальных блоков программы.

Раздел 13. «Постановка программ»

Теория: Знакомство спортсменов с частями программы.

Практика: Сведение в одно целое ранее наработанных по программе элементов. Выстраивание их в определенной последовательности. Отработка одинаковости и синхронности движений команды и музыкального сопровождения.

1.4. Планируемые результаты

Планируемые результаты по итогам реализации дополнительной общеразвивающей программы «Чирлидинг 2».

Личностные:

- повысится уровень самооценки;
- будут развиты лидерские качества.

Метапредметные:

- у обучающегося будут сформированы коммуникативные и организаторские способности;
- у обучающегося будут развиты навыки сотрудничества.

Предметные:

- освоят базовые движения и элементы чирлидинга.
- у обучающегося будут развиты основные физические качества: сила, ловкость, скорость, выносливость и гибкость.

Раздел №2 «Комплекс организационно – педагогических условий»

2.1. Календарный учебный план (общий)

Таблица 3

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2023-2024 учебный год	01 сентября 2023 г.	31 мая 2024 г.	38	150	300	4 раза в неделю по 2 часа

Календарный учебный график – Приложение 1

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: реализация программы требует наличие залов спортивный или актовый, оборудованных снарядами (гимнастическая лестница, скакалки, скамейки, помпоны, гимнастические маты, резинки, гантели, степ-платформы).

Информационное обеспечение:

- аудиопроигрыватель (колонка),
- фото - видеооборудование,
- ноутбук,
- картотеки музыкальных произведений, интернет- источники,
- средства для организации учебных коммуникаций: мессенджеры (Сферум).

Кадровое обеспечение программы:

Программу реализует педагог дополнительного образования Бунакова Юлия Викторовна, имеющая высшее психологическое образование и профессиональную переподготовку по специальности - педагог дополнительного образования, педагогический стаж работы – 1 год.

2.3. Формы аттестации

В течении учебного года педагог дополнительного образования проверяет знания, умения, навыки детей и выводит средний результат по группам. Согласно учебным планам, в программу включены следующие формы аттестации:

- опросник;
- соревнования между обучающимися в кружке;
- практическое задание;
- творческие работы;
- открытое занятие;
- соревнования;
- выступление на массовых мероприятиях.;

Педагогический контроль предполагает такие методы, как:

- *входная диагностика* проводится с целью определения уровня знаний, умений и навыков, компетенций у обучающегося, чтобы выяснить, насколько ребенок готов к освоению данной программы в начале образовательного процесса. Входная диагностика в объединении проводится в сентябре, а также с вновь прибывшими учащимися в течении учебного года, в первую неделю после их зачисления.

- *текущий контроль* успеваемости обучающихся проводится в течении всего года обучения с помощью визуального наблюдения, который позволяет проверить степень усвоения пройденного материала и выявить ошибки в исполнении элементов, связок и композиции в целом. Периодичность и формы текущего контроля успеваемости прописаны в календарном плане.

- *промежуточная аттестация* проводится в декабре учебного года, а также по завершению программы в целом в мае.

2.4. Оценочные материалы

Характеристика оценочных материалов

Таблица 4

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля/ промежуточной аттестации	Диагностический инструментарий (формы, методы, диагностики)
Личностные результаты	Повысится уровень самооценки	Сумма баллов от 0 до 25 говорит о <i>высоком уровне самооценки</i> , при котором человек, как правило, неотягощен сомнениями, адекватно реагирует на замечания других и трезво оценивает свои действия. Сумма баллов от 26 до 45 свидетельствует о <i>среднем уровне самооценки</i> . Человек с таким уровнем самооценки время от времени осуществляет необъяснимую неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, нередко недооценивает себя и свои способности без достаточных на то оснований. Сумма баллов от 46 до 128 указывает на <i>низкий уровень самооценки</i> , при котором человек нередко болезненно переносит критические замечания в свой адрес, чаще старается подстроиться под мнение других людей, сильно страдает от избыточной застенчивости.	Опросник	Тест – опросник для определения уровня самооценки, автор С. В. Ковалев Приложение 2
	Будут развиты лидерские качества	Если сумма баллов оказалась до 25, то качество лидера выражены слабо. Если сумма баллов в пределах от 26 до 35, то качества лидера выражены средне. Если сумма баллов оказалась в пределах от 36 до 40, то качества лидера выражены сильно. Если сумма баллов больше, чем 40, то данный человек как лидер склонен к диктату.	Опросник	Способность к лидерству (автор Р.С. Немов) Приложение 3
Метапредметные результаты	У обучающегося будут сформированы коммуникативные и организаторские способности	Испытуемые, получившие оценку 1, характеризуются низким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Испытуемым, получившим оценку 2, коммуникативные и организаторские склонности присущи на уровне ниже среднего. Для испытуемых, получивших оценку 3,	Опросник	Коммуникативные и организаторские склонности» В.В. Синявский, В.А. Федорошин (КОС)

		характерен средний уровень проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Испытуемые, получившие оценку 4, относятся к группе с высоким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Испытуемые, получившие высшую оценку - 5, обладают очень высоким уровнем проявления коммуникативности и организаторских склонностей.		Приложение 4
	У обучающегося будут развиты навыки сотрудничества	По полученным результатам выделяются три основных уровня развития качеств личности: высокий уровень – 6-5 баллов; средний уровень – 4,5-2,5 балла; низкий уровень – 2-0 баллов.	Опросник	Навыки сотрудничества (сост.Н.Ю. Яшина) Приложение 5
Предметные результаты	Освоят базовые движения и элементы чирлидинга	Оценивается по возрастам: н – низкий показатель, с – средний показатель, в – высокий показатель	Практическое задание	Оценочные материалы Приложение 6
	У обучающегося будут развиты основные физические качества: сила, ловкость, скорость, выносливость и гибкость	Оценивается по возрастам: н – низкий показатель, с – средний показатель, в – высокий показатель	Практическое задание	Оценочные материалы Приложение 7

2.5. Методические материалы

Таблица 5

№ п/п	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение, дидактико- методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия	Формы контроля/аттестации
1	Раздел 1 «Вводное занятие. Личная гигиена. История развития чирлидинга. Профилактика травматизма на занятиях»	Инструкции Презентации	Групповая Фронтальная Словесный Наглядный	Вводное занятие Занятие аттестация	Наблюдение, Опросник, Практическое задание
2	Раздел 2 «Общая физическая подготовка (ОФП)»	Инструкции Музыкальное сопровождение, Скакалки, Маты,	Фронтальная, Групповая, Индивидуальная, Работа в парах, тройках, Самостоятельная Словесные Наглядные Практические Здоровьесберегающие	Занятие аттестация Беседа Практические занятия Тренировочные занятия Фестиваль Игра Спортивное мероприятие Лекция Соревнование	Наблюдение, Опросник, Практическое задание Текущий контроль
3	Раздел 3 «Базовые положения рук»	Музыкальное сопровождение, Помпоны	Фронтальная, Групповая, Самостоятельная Словесные Наглядные Практические Здоровьесберегающие	Беседа Тренировочные занятия Игра	Наблюдение, текущий контроль, Фотосессия «Базовые положения рук»
4	Раздел 4 «Функциональный тренинг»	Музыкальное сопровождение, Резинки, Гантели Степ-платформы	Фронтальная, Групповая, Индивидуальная, Работа в парах, тройках, Самостоятельная Словесные Наглядные Практические Здоровьесберегающие	Беседа Тренировочные занятия Игра	Наблюдение, текущий контроль
5	Раздел 5 «Стретчинг»	Музыкальное сопровождение, Скамейки	Фронтальная, Групповая, Индивидуальная, Работа в парах, тройках, Самостоятельная	Беседа Тренировочные занятия Творческое занятие Игра	Наблюдение, Опросник, Практическое задание текущий контроль,

			Словесные Наглядные Практические Здоровьесберегающие	Занятие аттестация	Творческая работа «День самоуправления»
6	Раздел 6 «Акробатика»	Музыкальное сопровождение, Маты	Фронтальная, Групповая, Индивидуальная, Работа в парах, тройках, Самостоятельная Словесные Наглядные Практические Здоровьесберегающие	Беседа Тренировочные занятия Творческое задание	Наблюдение, Текущий контроль
7	Раздел 7 «Парная акробатика»	Музыкальное сопровождение, Маты	Фронтальная Групповая Индивидуальная Работа в парах Словесные Наглядные Практические Здоровьесберегающие	Беседа Тренировочные занятия Тренинг Квест – игра	Наблюдение, текущий контроль
8	Раздел 8 «Чир-прыжки»	Музыкальное сопровождение, Скамейки, Скакалки	Фронтальная, Групповая, Индивидуальная, Работа в парах, тройках, Самостоятельная Словесные Наглядные Практические Здоровьесберегающие	Беседа Тренировочные занятия Выступление Соревнование	Наблюдение, текущий контроль, творческая работа, Внутри командное соревнование «Самый прыгучий спортсмен»
9	Раздел 9 «Лип-прыжки»	Музыкальное сопровождение, Скамейки, Скакалки	Фронтальная, Групповая, Индивидуальная, Работа в парах, тройках, Самостоятельная Словесные Наглядные Практические Здоровьесберегающие	Беседа Тренировочные занятия	Наблюдение, текущий контроль
10	Раздел 10 «Чир и Чанты»	Музыкальное сопровождение, помпоны	Фронтальная Групповая Индивидуальная Словесные	Беседа Тренинг Тренировочное занятие Практические занятия	Наблюдение, текущий контроль, Творческая работа «Кричалки»

			Наглядные Практические Здоровьесберегающие	Конкурс	
11	Раздел 11 «Станты»	Музыкальное сопровождение, Маты	Фронтальная, Групповая, Индивидуальная, Работа в парах, тройках, Самостоятельная Словесные Наглядные Практические Здоровьесберегающие	Беседа Тренировочные занятия Тренинг Чемпионат Соревнование	Наблюдение, текущий контроль, Соревнования стантов
12	Раздел 12 «Разучивание танцевальных связок»	Музыкальное сопровождение, Помпоны	Фронтальная, Групповая, Индивидуальная, Работа в парах, тройках, Самостоятельная Словесные Наглядные Практические Здоровьесберегающие	Тренировочные занятия, Творческое занятие	Наблюдение, текущий контроль, Творческая работа «Я режиссер»
13	Раздел 13 «Постановка программ»	Музыкальное сопровождение, Помпоны Костюмы	Фронтальная, Групповая, Индивидуальная, Работа в парах, тройках Открытое занятие Самостоятельная Словесные Наглядные Практические Здоровьесберегающие	Беседа Тренировочные занятия Занятие аттестация Выступление	Репетиция Концерт Открытое отчетное мероприятие Творческая работа Наблюдение Опросник Практическое задание

2.6. Рабочая программа воспитания

Настоящая программа разработана для детей, обучающихся в детском объединении «Чирлидинг 2», физкультурно-спортивного направления, с целью организации воспитательной работы с обучающимися.

Весь воспитательный процесс направлен на максимальное раскрытие личностного потенциала обучающегося, мотивацию к самореализации и здоровому образу жизни на всех уровнях обучения. Программа может быть дополнена педагогом дополнительного образования, в зависимости от конкретных образовательных потребностей.

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

Направление воспитания:

Патриотическое: воспитание любви к родному дому, семье, селу, родной природе, культурному достоянию своего народа, своей нации, толерантного отношения к представителям других национальностей, уважительного отношения к труженику и результатам его труда, родной земле, защитникам Отечества, государственной символике, традициям государства и общенародным праздникам.

Физическое: способствует выработке качеств, необходимых для успешной умственной и трудовой деятельности и вносит существенный вклад в формирование всесторонне развитой личности.

Формы воспитания:

- Индивидуальные (беседа, разговор, наблюдение, индивидуальная консультация, совместный поиск решения проблемы);
- Групповые (игры, мероприятия и соревнования, способствующие воспитанию патриотических чувств у обучающихся);
- Коллективные (спортивных эстафет, развивающих здоровый дух соперничества; совместных игр, воспитывающих трудолюбие и интерес к здоровому образу жизни; конкурсов, в том числе дистанционных; познавательных викторин; различных экскурсий; мероприятий совместных с родителями)

Содержание деятельности:

Программа построена с использованием разнообразных методов и приемов воспитания с учетом психологических особенностей детей, соответственно возрасту. Приоритетом являются здоровьесберегающие технологии. Приобщение обучающихся к общечеловеческим культурным ценностям, исторической памяти, коллективной творческой деятельности, через открытые занятия, совместные спортивные мероприятия с другими коллективами и родителями.

Планируемые результаты:

- Воспитание у ребенка любви и привязанности к своей семье, родному дому, земле, где он родился;
- Формирование чувства гордости за свою Родину;
- Ориентация на здоровый образ жизни;
- Повышение уровня коммуникативных навыков и культуры общения;
- Развитие потребностей у детей в спортивной активности;
- Развитие мотивации к познанию и разностороннему развитию личности.
- Развитие физических качеств: сила, ловкость, координация, выносливость, гибкость.

2.7. Календарный план воспитательной работы

Таблица 6

№ п/п	Название мероприятия, события, дела	Формы проведения	Сроки проведения
1.	«Будь бдителен» раздача памяток о способах противодействия терроризму, посвященный дню солидарности в борьбе с терроризмом	Беседа, листовки	Сентябрь
2.	Фестиваль ГТО	Спортивное мероприятие	Сентябрь
3.	«10000 шагов к жизни», акция, посвященная всероссийскому дню ходьбы	Всероссийская акция, спортивное мероприятие	Октябрь
4.	Лекция «Здоровое питание», посвященное всемирному дню здорового питания	Лекция для детей и родителей	Октябрь
5.	Звездный час «Родина моя»	Интеллектуальная игра	Декабрь
6.	Проведение инструктажа по ТБ на время каникул «Пиротехника и последствия шалости с пиротехникой», «БДД в зимний период», «Осторожно гололед», «Светоотражающие элементы и удерживающие устройства»	Профилактическая беседа	Декабрь
7.	«Новый год в стиле русских сказок»	Творческая работа	Декабрь
8.	Игра – квест «Блокада Ленинграда», посвященная 75-летию снятия блокады Ленинграда	Квест – игра	Январь
9.	«Давай, РОССИЯ», работа, посвященная празднованию Дня Защитника Отечества	Творческая работа	Февраль
10.	«А ну-ка, девочки», посвященное 8 Марта	Соревнование	Март
11.	«Самый сильный», мероприятие, посвященное международному дню спорта	Соревнование	Апрель
12.	Отчетный концерт, фитнес фестиваль: «Живи! Твори! Мечтай!», посвященный дню движения для здоровья	Открытое отчетное мероприятие	Май

3. Список используемой литературы

Литература для педагога.

Нормативные документы:

- Конституция Российской Федерации (от 12.12.1993 с изм. 01.07.2020);
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности РФ»;
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ-273);
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ-127);
- Федеральный закон «О российском движении детей и молодежи» от 14.07.2022 №261-ФЗ (далее- ФЗ-261);
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Стратегическое направление в области цифровой трансформации образования, относящейся к сфере деятельности Министерства просвещения Российской Федерации (утв. распоряжением Правительства РФ от 02.12.2021 № 3427);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678) (далее - Концепция);
- 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";
- 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» (*разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи*));
- Федеральные проекты «Цифровая образовательная среда», «Современная школа», «Патриотическое воспитание» (2020);
- Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
- 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»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее - Целевая модель);
- Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и

осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н "Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Локальные акты Учреждения.

Литература, использованная при составлении программы:

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.1.–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 двигательнo- 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. Чирлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта.,2007
20. Соколова Э.Ю. Чирлидинг – как подготовить команду: метод. пособие для тренеров по чирлидингу / Э.Ю. Соколова. – М.: Федерация чирлидерской группы поддержки спортивных команд, 2008. – 44 с.
21. Соколова Э.Ю. Основные элементы чирлидинга: Комментарии к правилам соревнований по чирлидингу / Э.Ю. Соколова. – М.: Федерация чирлидерской 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.

Литература для обучающихся:

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

Электронные ресурсы:

1. <http://cheerleading.ru/> Официальный сайт Федерации Чирлидинга России.
2. <https://kladraz.ru/blogs/ala-aleksevna-kondrateva/literaturnaja-viktorina-s-otvetami-ja-pomnyu-ja-gorzhush-dlja-mladshego-shkolnogo-vozrasta.html>
3. <https://ped-kopilka.ru/blogs/elena-grigorevna-poljakova/viktorina-moja-lyubimaja-rosija.html>
4. <https://luckclub.ru/veselaya-estafeta-scenarii-30-vesolyh-sportivnyh-estafet-dlya-detej-veselye-sportivnye-estafety-na-ulice-na-prirode-dlya-nachalnoj-shkoly>
https://uti-puti.com.ua/view_article_celebration.php?id=4272

4. Приложения

Приложение 1

Календарный учебный график.

Возраст детей: 11-18 лет.

№ п.п	дата	Название темы	К-во часов			Место проведения	Форма занятия	Форма контроля	примечания
			всего	теория	практика.				
Раздел 1. Вводное занятие. История развития чирлидинга. Профилактика травматизма на занятиях.									
1-2	02.09	Вводное занятие.	2	2		спортзал	Вводное занятие	Наблюдение, опросник	
3-4	03.09	Проведение входной диагностики	2	1	1	спортзал	Занятие аттестация	Опросник Практическое задание	
Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)									
5-6	05.09	Проведение входной диагностики	2		2	спортзал	Занятие аттестация	Опросник Практическое задание	
7-8	07.09	Проведение входной диагностики	2		2	спортзал	Занятие аттестация	Опросник Практическое задание	
9-10	09.09	Значение ОФП для общего здоровья человека. ОФП в чирлидинге. Развитие координационных способностей, гибкости и силы	2	1	1	спортзал	Тренировочное занятие, Беседа	педагогическое наблюдение	
11-12	10.09	Обучение общеразвивающим упражнениям	2	0,5	1,5	спортзал	Тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
13-14	12.09	Составление комплекса по ОФП				спортзал	Тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
15-16	14.09	Закрепление комплекса по ОФП	2		2	спортзал	Тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
17-18	16.09	Фестиваль ГТО	2		2	Стадион	Фестиваль	педагогическое	

						«Амур»		наблюдение	
19-20	17.09	Обучение упражнениям на развитие гибкости.	2	0,5	1,5	спортзал	Тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
21-22	19.09	Особенности и правила выполнения упражнений. Основные комплексы упражнений. Развитие гибкости. Челночный бег, выпрыгивания, наклоны.	2	1	1	спортзал	Беседа, Тренировочное занятие Игра	педагогическое наблюдение	
23-24	21.09	Составление и отработка комплексов разминки, состоящих из общеразвивающих и специальных упражнений.	2		2	спортзал	Тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
25-26	23.09	Комплексы упражнений в равновесии, ходьба, бег, прыжки. Развитие координационных способностей.	2		2	спортзал	Тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
27-28	24.09	Способы самостоятельной двигательной деятельности. Укрепление мышц брюшного пресса и спины. Выбор первой музыкальной композиции.	2		2	спортзал	Тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
29-30	26.09	Общеразвивающие специальные упражнения	2		2	спортзал	Тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
31-32	28.09	Разновидности ходьбы и бега	2		2	спортзал	Тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
33-34	30.09	«1000 шагов к жизни»	2		2	Стадион «Амур»	Спортивное мероприятие	педагогическое наблюдение	
35-36	01.10	Упражнения для рук и плечевого пояса	2		2	спортзал	Тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
37-38	03.10	Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на группы мышц брюшного пресса, спины и рук.	2		2	спортзал	Тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
39-40	05.10	Упражнения на равновесие	2		2	спортзал	Тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
41-42	07.10	Упражнения для основных мышечных групп	2		2	спортзал	Тренировочное занятие Игра	педагогическое наблюдение	
43-44	08.10	Общие физические упражнения.	2		2	спортзал	Тренировочное	педагогическое	

		Упражнения на выносливость. Упражнения на гибкость.					занятие	наблюдение	
45-46	10.10	«Здоровое питание – залог здоровья» Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на группы мышц брюшного пресса, спины и рук.	2	1	1	спортзал	Лекция Тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
47-48	12.10	Учебно-тренировочная игра.	2		2		Соревнование Игра	педагогическое наблюдение	
49-50	14.10	Общие физические упражнения. Упражнения на выносливость. Растяжка. Упражнения на гибкость.	2		2	спортзал	Тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
51-52	15.10	Комплекс ОФП	2		2	спортзал	Тренировочное занятие	текущий контроль	
Раздел 3. Базовые положения рук									
53-54	17.10	Изучение строения руки. Знакомство с названиями суставов, крупных групп мышц.	2	0,5	1,5	спортзал	Беседа, тренировочное занятия	педагогическое наблюдение	
55-56	19.10	Знакомство с понятиями: «положение», «скорость движения», «амплитуда», «траектория». Знакомство детей со стойками в чирлидинге – «клинок», «подсвечник», «ведра», «кинжалы», стойка «ти», «кулаки на бёдрах». Работа с помпонами	2	0,5	1,5	спортзал	тренировочное занятия	педагогическое наблюдение	
57-58	21.10	Знакомство детей со стойками в чирлидинге – «Тейбл топ», «Мускулы», «Эл левая», «Эл правая». Работа с помпонами.	2	0,5	1,5	спортзал	тренировочное занятия	педагогическое наблюдение	
59-60	22.10	Знакомство детей со стойками в чирлидинге – «1/2 лоу Ви правая», «1/2 лоу Ви левая», «1/2 хай Ви правая», «1/2 хай Ви левая». Работа с помпонами	2	0,5	1,5	спортзал	тренировочное занятия	педагогическое наблюдение	
61-62	24.10	Знакомство детей со стойками в	2	0,5	1,5	спортзал	тренировочное	педагогическое	

		чирлидинге – «Чек мак правый», «чек мак левый», «Кей правая», «Кей левая». Работа с помпонами					занятия	наблюдение	
63-64	26.10	Знакомство детей со стойками в чирлидинге – «Диагональ правая», «диагональ левая», «хайтачдаун», «индеец», стойка «панч», «форвард панч». Работа с помпонами	2	0,5	1,5	спортзал	тренировочное занятия	педагогическое наблюдение	
65-66	28.10	Повторение стоек и позиций рук. Исполнение под музыкальную композицию	2		2	спортзал	тренировочное занятия	педагогическое наблюдение	
67-68	29.10	Закрепление и совершенствование выполнения разученных стоек. Выполнение каждой стойки под музыкальное сопровождение. Работа с помпонами.	2		2	спортзал	практическое занятие, игра	Фотосессия «Базовые положения рук», текущий контроль	
Раздел 4. Функциональный тренинг									
69-70	31.10	Знакомство с методикой функционального тренинга. Работа в парах	2	0,5	1	спортзал	Беседа, Игра, тренировочное занятия	педагогическое наблюдение	
71-72	02.11	Функциональная тренировка с использованием оборудования (степ платформы, резинка, мячи, гантели, фитбол)	2		2	спортзал	тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
73-74	05.11	Круговая функциональная тренировка	2		2	спортзал	тренировочное занятие, игра	педагогическое наблюдение	
75-76	07.11	Функциональная тренировка в парах.	2		2	спортзал	тренировочное занятия	педагогическое наблюдение	
77-78	09.11	Круговая тренировка. Развитие координационных способностей.	2		2	спортзал	Тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
79-80	11.11	Функциональная тренировка в парах.	2		2	спортзал	тренировочное занятия	текущий контроль	
81-82	12.11	Составление комплекса функциональной тренировки	2	0,5	1,5	спортзал	Тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
83-84	14.11	Закрепление комплекса	2		2	спортзал	Тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	

Раздел 5. Стретчинг									
85-86	16.11	Знакомство с методикой растяжения тела. Изучение мышечного каркаса, основы анатомии и физиологии при работе с различными группами мышц. Суставная гимнастика.	2	1	1	спортзал	Беседа, тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
87-88	18.11	ОФП. Растяжка всех групп мышц - стретчинг	2		2	спортзал	тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
89-90	19.11	Подготовка к продольным и поперечным шпагатам.	2		2	спортзал	тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
91-92	21.11	Растяжение мышц спины, прогибы	2		2	спортзал	тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
93-94	23.11	Стретчинг в парах. Пассивный стретчинг	2		2	спортзал	Беседа тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
95-96	25.11	Упражнения (асаны) с элементами йоги. Основные стойки. Упражнения (асаны) с элементами йоги. Развитие гибкости и пластичности.	2	0,5	1,5	спортзал	тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
97-98	26.11	Активный стретчинг	2	0,5	1,5	спортзал	тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
99-100	28.11	Упражнения для растяжения мелких групп мышц, работа со стопой, упражнения для растяжения мышц стопы.	2		2	спортзал	тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
101-102	30.11	Статический и динамический стретчинг	2	0,5	1,5	спортзал	тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
103-104	02.12	Звездный час «Родина моя».	2		2	спортзал	Игра	педагогическое наблюдение	
105-106	03.12	Отработка упражнений на гибкость и подвижность руки	2		2	спортзал	тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
107-108	05.12	Мобильность	2		2	спортзал	тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
109-110	07.12	Составление комплекса по стретчингу	2		2	спортзал	тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
111-112	09.12	«День самоуправления»	2		2	спортзал	Творческое занятие	Творческая работа	

113-114	10.11	Промежуточная аттестация	2		2	спортзал	Занятие аттестация	Опросник Практическое задание	
115-116	12.12	Промежуточная аттестация	2		2	спортзал	Занятие аттестация	Опросник Практическое задание	
117-118	14.12	Промежуточная аттестация	2		2	спортзал	Занятие аттестация	Опросник Практическое задание	
119-120	16.12	Инструктаж перед выходными. Закрепление комплекса по стретчингу	2	0,5	1,5	спортзал	Беседа, тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
Раздел 6. Акробатика									
121-122	17.12	Знакомство с основными аспектами и последовательностью выполнения кувьрка вперед и кувьрка назад. Группировка, перекаты.	2	1	1	спортзал	Беседа, тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
123-124	19.12	Знакомство с основными аспектами и последовательностью выполнения вальсета и колесо. Повторение упражнения кувьрок вперед и кувьрок назад. Группировка, перекаты.	2	1	1	спортзал	Беседа, тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
125-126	21.12	Акробатические упражнения. Совершенствование упоров, группировки, перекатов в группировки	2			спортзал	тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
127-128	23.12	«Новый год в стиле русских сказок» чаепитие	2		2	спортзал	Творческое занятие	педагогическое наблюдение	
129-130	24.11	Гимнастика с элементами акробатики. Стойка на руках, гимнастический мост. Отработка поясничного прогиба и приземления на две ноги.	2	1	1	спортзал	тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
131-132	26.12	Знакомство с основными аспектами и	2	1	1	спортзал	Беседа, тренировочное	педагогическое наблюдение	

		последовательностью выполнения вальсета и колесо. Повторение упражнения кувырок вперед и кувырок назад. Группировка, перекуты.					занятие		
133-134	28.12	Знакомство с основными аспектами и последовательностью выполнения вальсета и колесо. Повторение упражнения кувырок вперед и кувырок назад. Группировка, перекуты.	2	1	1	спортзал	Беседа, тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
135-136	30.12	Акробатические упражнения. Совершенствование упоров, группировки, перекутов в группировки	2			спортзал	тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
137-138	31.12	Гимнастика с элементами акробатики. Стойка на руках, гимнастический мост. Отработка поясничного прогиба и приземления на две ноги.	2	1	1	спортзал	тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
139-140	09.01	Отработка непрерывной последовательности движений выполнения курбета. Отработка непрерывной последовательности движений выполнения рондата.	2		2	спортзал	тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
141-142	11.01	Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.	2		2	спортзал	Тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
143-144	13.01	Совершенствование изученных акробатических элементов	2		2	спортзал	тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
145-146	14.01	Совершенствование изученных акробатических элементов	2		2	спортзал	тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
147-148	16.01	Совершенствование изученных акробатических элементов	2		2	спортзал	тренировочное занятие	текущий контроль	

Раздел 7. Парная акробатика									
149-150	18.01	Способы страховки при работе с партнером. Техника безопасности в работе парой.	2	1	1	спортзал	Беседа, тренинг, тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
151-152	20.01	«Блокада Ленинграда»	2		2	спортзал	Квест - игра	педагогическое наблюдение	
153-154	21.01	Разминка. Отработка кувырков, группировки, перекатов, гимнастический мост, курбет, рондат.	2		2	спортзал	тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
155-156	23.01	Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д. Повторение танцевальной композиции.	2	0,5	1,5	спортзал	тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
157-158	25.01	Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д. Повторение танцевальной композиции.	2	0,5	1,5	спортзал	тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
159-160	27.01	Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д. Повторение танцевальной композиции.	2		2	спортзал	тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
161-162	28.01	Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д. Повторение танцевальной композиции.	2		2	спортзал	тренировочное занятие	текущий контроль	
Раздел 8. Чир-прыжки									
163-164	30.01	Знакомство с названиями суставов ноги и крупными группами мышц ноги. Фазы прыжка.	2	1	1	спортзал	Беседа. тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
	01.02	Чир прыжки. Фазы прыжка	2	0,5	1,5	спортзал	тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
165-166	03.02	Комплекс упражнений на развитие прыгучести.	2		2	спортзал	тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
167-168	04.02	Повторение ранее изученного прыжка (звездочка - стредл, группировка).	2	0,5	1,5	спортзал	тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	

169-170	06.02	Чир прыжок «той тач»	2	0,5	1,5	спортзал	тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
171-172	08.02	Чир-прыжки на основе «той-тач». Траектория движения рук в данной группе прыжков	2			спортзал	тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
173-174	10.02	Чир-прыжок «пайк»	2	0,5	1,5	спортзал	тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
175-176	11.02	Знакомство с положением тела в пространстве в фазе полета, при выполнении прыжков «двойная девятка», «хедлер»	2			спортзал	тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
177-178	13.02	«Давай Россия» показательный номер	2		2	спортзал	Выступление	Творческая работа	
179-180	15.02	Формировать навыки прыжков: подскоки попеременно на одной ноге и другой с активным взмахом рук на месте; подскоки на одной и другой ноге с активными взмахами рук через мягкое препятствие.	2		2	спортзал	тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
181-182	17.02	Особенности прыжков. Необходимые условия для прыжков	2	0,5	1,5	спортзал	тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
183-184	18.02	Совершенствование чир прыжков. Разучивание танцевальных связок с использованием чир прыжков.	2		2	спортзал	тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
185-186	20.02	Совершенствование чир прыжков. Разучивание танцевальных связок с использованием чир прыжков.	2			спортзал	тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
187-188	22.02	Совершенствование чир прыжков. Разучивание танцевальных связок с использованием чир прыжков.	2		2	спортзал	тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	

189-190	24.02	Контрольное занятие по пройденному материалу. Оценивается знание прыжков, а также техника и быстрота их выполнения. Внутри командное соревнование «Самый прыгучий спортсмен».	2	0,5	1,5	спортзал	соревнование	текущий контроль, соревнование между обучающимися в кружке	
Раздел 9. Лип-прыжки									
191-192	25.02	Познакомить детей с лип – прыжками. Техника выполнения прыжков (подготовка к прыжку, взмах, подъём, приземление). Варианты прыжков.	2	0,5	1,5	спортзал	Беседа, тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
193-194	27.02	Прямой лип вперед.	2	0,5	1,5	спортзал	Тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
195-196	29.02	Совершенствование навыков выполнения прыжка: прыжки через длинную скакалку: перепрыгивание с места, прыжки в длину, впрыгивание, прыжок, выбегание; прыжки на двух ногах, прыжки на одной ноге поочередно. Совершенствование лип прыжков	2		2	спортзал	Тренировочное занятие	Текущий контроль	
Раздел 10. Чиры и чанты									
197-198	02.03	Знакомство с правилами рифмовки текстов. Знакомство с видами речёвок – чир и чант (информационная и скандирующая).	2	0,5	1,5	спортзал	Беседа, тренинг	педагогическое наблюдение	
199-200	03.03	Правила работы с голосом. Мимика лица и тела. Развитие артистичности.	2	0,5	1,5	спортзал	Тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
201-202	05.03	Речовка	2		2	спортзал	Тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
203-204	07.03	ОФП. Формирование навыков выполнения прыжков с использованием кричалок.	2		2	спортзал	Тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	

205-206	09.03	Составление речёвок на заданную тему, подбор характерных движений на слова. Творческое занятие – «Кричалки»	2	1	1	спортзал	Конкурс, Практическое занятие	Текущий контроль, творческая работа	
Раздел 11. Станты									
207-208	10.03	Знакомство с терминологическим аппаратом по теме. Выполнение стантов и безопасность	2	1	1	спортзал	Беседа, тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
209-210	12.03	«А ну-ка, девочки» Разучивание кричалок. Упражнения на постановку голоса.	2	1	1	спортзал	Соревнование тренинг, практическое занятие	педагогическое наблюдение	
211-212	14.03	Знакомство детей со стойками в чирлидинге – «стойка на правом колене прямая», «стойка на левом колене прямая», «стойка на правом колене, левая нога в стороне (стульчик)», «стойка на левом колене, правая нога в стороне (стульчик)»	2	1	1	спортзал	тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
213-214	16.03	Техника баз. Техника флайера.	2	1	1	спортзал	Тренировочное занятие, тренинг	педагогическое наблюдение	
215-216	17.03	Техника подъемов базами флайера. Переходы. Техника сходов (приема) базами флайера	2	1	1	спортзал	Тренировочное занятие, тренинг	педагогическое наблюдение	
217-218	19.03	Стантовая подготовка: динамическая и статическая	2	0,5	1,5	спортзал	тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
219-220	21.03	Точность, четкость, синхронность выполнения движений	2		2	спортзал	тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
221-222	23.03	Упражнения на равновесие. Отработка позы либерти, стег, арабеска, скорпион, флажок.	2		2	спортзал	тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
223-224	24.03	Акробатика для баз. Акробатика для флайера	2	0,5	1,5	спортзал	тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
225-226	26.03	Техника выходов (заходов)	2	0,5	1,5	спортзал	тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
227-	28.03	Выполнение страховочных	2	0,5	1,5	спортзал	тренировочное	педагогическое	

228		действий спортсменами различных ролей					занятие	наблюдение	
229-230	30.03	Партнерский стант. Стойка на бедре одиночной базы	2		2	спортзал	тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
232-232	31.03	Групповой стант. Стойка на бедре двойной базы	2		2	спортзал	тренировочное занятие, тренинг	педагогическое наблюдение	
233-234	02.04	«Самый сильный» внутри командное соревнование. Совершенствование стантов.	2		2	спортзал	Соревнование, тренировочное занятие	педагогическое наблюдение, соревнование между обучающимися в кружке	
235-236	04.04	Отработка стантов в двойках и тройках	2		2	спортзал	тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
237-238	06.04	Партнерский стант. Стойка на скрещенных руках одиночной базы	2		2	спортзал	тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
239-240	07.04	Закрепление и совершенствование выполнения разученных стантов. Выполнение каждого станта под музыкальное сопровождение.	2		2	спортзал	тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
241-242	09.04	Соревнование стантов. Выполнение каждого станта под музыкальное сопровождение.	2		2	спортзал	Чемпионат, тренировочное занятие	Соревнование стантов, Текущий контроль	
Раздел 12. Разучивание танцевальных связок.									
243-244	11.04	Значение хореографии в Чирлидинге. Обучение танцевальной комбинации	2		2	спортзал	Тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
245-246	13.04	Совершенствование танцевальной комбинации	2		2	спортзал	Тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
247-248	14.04	Разучивание танцевальной композиции с ранее изученными элементами.	2		2	спортзал	Тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
249-250	16.04	Работа по диагоналям. Техника выполнения поворотов на месте, с продвижением. Разучивание связки в стиле чир данс	2	0,5	1,5	спортзал	Тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
251-	18.04	Освоение элементов	2		2	спортзал	Тренировочное	педагогическое	

252		хореографической подготовки					занятие	наблюдение	
253-254	20.04	Совершенствование выполнения разученных стоек. Выполнение каждой стойки под музыкальное сопровождение. Повторение связки чир данс.	2		2	спортзал	Тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
255-256	21.04	Чир-данс. Разучивание и совершенствование комплекса с выполнением пирамид.	2		2	спортзал	Тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
257-258	23.04	Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д. Повторение танцевальной композиции.	2		2	спортзал	Тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
259-260	25.04	Обучение поворотов с продвижением. Совершенствование танцевальной композиции	2		2	спортзал	Тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
261-262	27.04	Базовая хореографическая подготовка	2	0,5	1,5	спортзал	Тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
263-264	28.04	Совершенствование разученных основных танцевальных комбинаций танца	2		2	спортзал	Тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
265-266	30.04	Совершенствование разученных основных танцевальных комбинаций танца	2		2	спортзал	Тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
267-268	02.05	Совершенствование разученных основных танцевальных комбинаций танца	2		2	спортзал	Тренировочное занятие	Текущий контроль	
269-270	04.05	Совершенствование разученных основных танцевальных комбинаций танца	2		2	спортзал	Тренировочное занятие	педагогическое наблюдение	
271-272	05.05	Творческое занятие «Я режиссер» Танцевальное занятие с целью закрепления пройденного материала.	2		2	спортзал	практическое занятие, творческое занятие	Творческая работа	
Раздел 13. Постановка программы.									
273-274	07.05	Развитие артистичности. Знакомство детей с частями	2	1	1	спортзал	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение	

		программы.							
275-276	08.05	Сведение в одно целое ранее наработанных по программе элементов.	2		2	спортзал	Тренировочное занятие	Репетиция	
277-278	11.05	Сведение в одно целое ранее наработанных по программе элементов.	2		2	спортзал	Тренировочное занятие	Репетиция	
279-280	12.05	Подготовка к итоговому занятию	2		2	спортзал	Тренировочное занятие	Репетиция	
281-282	14.05	Отработка одинаковости и синхронности движений команды и музыкального сопровождения.	2		2	спортзал	Тренировочное занятие	Репетиция	
283-284	16.05	Подготовка к открытому занятию	2		2	спортзал	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение	
285-286	18.05	Итоговое занятие. «Живи! Твори! Мечтай!»	2		2	Стадион «Амур»	Выступление	Открытое отчетное мероприятие – концерт	
287-288	19.04	Комплексная тренировка.	2		2	спортзал	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение	
289-290	21.05	Комплексная тренировка	2		2	спортзал	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение	
291-292	23.05	Комплексная тренировка	2		2	спортзал	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение	
293-294	25.05	Промежуточная аттестация	2		2	спортзал	Занятие аттестация	Опросник Практическое задание	
295-296	26.05	Промежуточная аттестация	2		2	спортзал	Занятие аттестация	Опросник Практическое задание	
297-298	28.05	Промежуточная аттестация	2		2	спортзал	Занятие аттестация	Опросник Практическое задание	
299-300	30.05	Подведение итогов. Чаепитие	2	2	-	спортзал	беседа	педагогическое наблюдение	
Итого:			300	29	197				

Тест – опросник для определения уровня самооценки С.В. Ковалев

<https://psy-in.ru/articles/opredelenie-urovnya-samootsenki>

<https://vk.com/away.php?utf=1&to=https%3A%2F%2Fpsytests.org%2Femvol%2Fsokov-run.html%3Fysclid%3Dljqpap6vst971277835>

Цель: определение уровня самооценки личности.

Оснащение: лист ответов.

Инструкция: вам предлагаются 32 суждения, по поводу которых возможны пять вариантов ответов, каждый из которых соответствует определенному количеству баллов. Выражая степень своего согласия с суждениями, вы проставляете баллы:

4 – очень часто;

3 – часто;

2 – иногда;

1 – редко;

0 – никогда.

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Постоянно чувствую свою ответственность за работу (учебу).
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие меня ненавидят.
5. Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупцом.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я часто допускаю ошибки.
11. Как жаль, что я не умею говорить как следует с людьми.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими чаще.
14. Я слишком скромн.
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие неправильного мнения обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня многого.
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я слегка смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Я часто понапрасну волнуюсь.
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую себя скованным.
26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
27. Я уверен, что люди почти все воспринимают легче, чем я.
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я не так общителен.
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.
32. Я думаю о том, чего ждут от меня люди.

Обработка результатов проводится суммированием баллов по всем 32 суждениям.

Интерпретация результатов

Сумма баллов от 0 до 25 говорит о *высоком уровне самооценки*, при котором человек, как правило, не отягощен сомнениями, адекватно реагирует на замечания других и трезво оценивает свои действия.

Сумма баллов от 26 до 45 свидетельствует о *среднем уровне самооценки*. Человек с таким уровнем самооценки время от времени осуществляет необъяснимую неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, нередко недооценивает себя и свои способности без достаточных на то оснований.

Сумма баллов от 46 до 128 указывает на *низкий уровень самооценки*, при котором человек нередко болезненно переносит критические замечания в свой адрес, чаще старается подстроиться под мнение других людей, сильно страдает от избыточной застенчивости.

Способность к лидерству (автор Р.С. Немов)

<https://psyera.ru/5404/sposobnost-k-liderstvu-avtor-r-s-nemov>

<https://vk.com/away.php?utf=1&to=https%3A%2F%2Fpsytests.org%2Fwork%2Fdlsjk-run.html%3Fysclid%3Dljqpbi9ph986520096>

Методика предназначена для оценки способности к лидерству. Испытуемый отвечает на 50 вопросов, и по результативности ответов делается вывод, обладает ли он персональными психологическими качествами, необходимыми лидеру. По каждому вопросу возможны ответы либо «а», либо «б».

Текст опросника

1. Часто ли вы бываете в центре внимания окружающих?
а) да, б) нет
2. Считаете ли вы, что многие из окружающих вас людей занимают более высокое положение по службе, чем вы?
а) да, б) нет
3. Находясь на собрании людей, равных вам по служебному положению, испытываете ли вы желание не высказывать своего мнения, даже когда это необходимо?
а) да, б) нет
4. Когда вы были ребенком, нравилось ли вам быть лидером среди сверстников?
а) да, б) нет
5. Испытываете ли вы удовольствие, когда вам удастся убедить кого-то в чем-то?
а) да, б) нет
6. Случается ли, что вас называют нерешительным человеком?
а) да, б) нет
7. Согласны ли вы с утверждением: «Все самое полезное в мире есть результат деятельности небольшого числа выдающихся людей»?
а) да, б) нет
8. Испытываете ли вы настоятельную необходимость в советчике, который мог бы направить вашу профессиональную активность?
а) да, б) нет
9. Теряли ли вы иногда хладнокровие в разговоре с людьми?
а) да, б) нет
10. Доставляет ли вам удовольствие видеть, что окружающие побаиваются вас?
а) да, б) нет
11. Стараетесь ли вы занимать за столом (на собрании, в компании и т.п.) такое место, которое позволяло бы вам быть в центре внимания и контролировать ситуацию?
а) да, б) нет
12. Считаете ли вы, что производите на людей внушительное (импозантное) впечатление?
а) да, б) нет
13. Считаете ли вы себя мечтателем?
а) да, б) нет
14. Теряетесь ли вы, если люди, окружающие вас, выражают несогласие с вами?
а) да, б) нет
15. Случалось ли вам по личной инициативе заниматься организацией рабочих, спортивных и других команд и коллективов?
а) да, б) нет
16. Если то, что вы наметили, не дало ожидаемых результатов, то вы:
а) будете рады, если ответственность за это дело возложат на кого-нибудь другого;

- б) возьмете на себя ответственность и сами доведете дело до конца.
17. С каким из этих двух мнений вы согласны:
- а) настоящий руководитель должен уметь сам делать то дело, которым он руководит, и лично участвовать в нем;
- б) настоящий руководитель должен только уметь руководить другими и не обязательно делать дело сам.
18. С кем вы предпочитаете работать?
- а) с покорными людьми;
- б) с независимыми и самостоятельными людьми.
19. Стараетесь ли вы избегать острых дискуссий?
- а) да, б) нет
20. Когда вы были ребенком, часто ли вы сталкивались с властностью вашего отца?
- а) да, б) нет
21. Умеете ли вы в дискуссии на профессиональную тему привлечь на свою сторону тех, кто раньше был с вами не согласен?
- а) да, б) нет
22. Представьте себе такую сцену: во время прогулки с друзьями по лесу вы потеряли дорогу. Приближается вечер, и нужно принимать решение. Как вы поступите?
- а) дадите возможность принять решение наиболее компетентному из вас;
- б) просто не будете ничего делать, рассчитывая на других.
23. Есть такая пословица: «Лучше быть первым в деревне, чем последним в городе». Справедлива ли она?
- а) да, б) нет
24. Считаете ли вы себя человеком, оказывающим влияние на других?
- а) да, б) нет
25. Может ли неудача в проявлении инициативы заставить вас больше никогда этого не делать?
- а) да, б) нет
26. Кто, с вашей точки зрения, истинный лидер?
- а) самый компетентный человек;
- б) тот, у кого самый сильный характер.
27. Всегда ли вы стараетесь понять и по достоинству оценить людей?
- а) да, б) нет
28. Уважаете ли вы дисциплину?
- а) да, б) нет
29. Какой из следующих двух руководителей для вас предпочтительнее?
- а) тот, который все решает сам;
- б) тот, который всегда советуется и прислушивается к мнениям других.
30. Какой из следующих стилей руководства, по вашему мнению, наилучший для работы учреждения того типа, в котором вы работаете?
- а) коллегиальный;
- б) авторитарный.
31. Часто ли у вас создается впечатление, что другие злоупотребляют вами?
- а) да, б) нет
32. Какой из следующих двух «портретов» больше напоминает вас?
- а) человек с громким голосом, выразительными жестами, за словом в карман не полезет;
- б) человек со спокойным, тихим голосом, сдержанный, задумчивый.
33. Как вы поведете себя на собрании и совещании, если считаете ваше мнение единственно правильным, но остальные с ним не согласны?
- а) промолчу;
- б) буду отстаивать свое мнение.
34. Подчиняете ли вы свои интересы и поведение других людей делу, которым

занимаетесь?

а) да, б) нет

35. Возникает ли у вас чувство тревоги, если на вас возложена ответственность за какое-либо важное дело?

а) да, б) нет

36. Что бы вы предпочли?

а) работать под руководством хорошего человека;

б) работать самостоятельно, без руководителя.

37. Как вы относитесь к утверждению: «Для того чтобы семейная жизнь была хорошей, необходимо, чтобы решение в семье принимал один из супругов»?

а) согласен;

б) не согласен.

38. Случалось ли вам покупать что-либо под влиянием мнения других людей, а не исходя из собственной потребности?

а) да, б) нет

39. Считаете ли вы свои организаторские способности хорошими?

а) да, б) нет

40. Как вы ведете себя, столкнувшись с трудностями?

а) у меня опускаются руки;

б) у меня появляется сильное желание их преодолеть.

41. Делаете ли вы упреки людям, если они этого заслуживают?

а) да, б) нет

42. Считаете ли вы, что ваша нервная система способна выдержать жизненные нагрузки?

а) да, б) нет

43. Как вы поступите, если вам предложат произвести реорганизацию вашего учреждения?

а) введу нужные изменения немедленно;

б) не буду торопиться и сначала все тщательно обдумаю.

44. Сумеете ли вы прервать болтливого собеседника, если это необходимо?

а) да, б) нет

45. Согласны ли вы с утверждением: «Для того чтобы быть счастливым, надо жить незаметно»?

а) да, б) нет

46. Считаете ли вы, что каждый человек должен сделать что-либо выдающееся?

а) да, б) нет

47. Кем вы предпочли бы стать?

а) художником, поэтом, композитором, ученым;

б) выдающимся руководителем, политическим деятелем.

48. Какую музыку вам приятнее слушать?

а) могучую и торжественную;

б) тихую и лирическую.

49. Испытываете ли вы волнение, ожидая встречи с важными и известными людьми?

а) да, б) нет

50. Часто ли вы встречали людей с более сильной волей, чем ваша?

а) да, б) нет.

Обработка результатов. В соответствии со следующим ключом определяется сумма баллов, полученных испытуемым. За каждый ответ, совпадающий с ключевым, испытуемый получает 1 балл.

Ключ: ответы «а» в вопросах 1, 2, 4, 5, 7, 10, 11, 12, 15, 17, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 28, 31, 32, 34, 37, 39, 41, 42, 43, 44, 46, 48;

ответы «б» в вопросах 3, 6, 8, 9, 13, 14, 16, 18, 19, 25, 27, 29, 30, 33, 35, 36, 38, 40, 45, 47, 49, 50.

Если сумма баллов оказалась до 25, то качество лидера выражены слабо.

Если сумма баллов в пределах от 26 до 35, то качества лидера выражены средне.

Если сумма баллов оказалась в пределах от 36 до 40, то качества лидера выражены сильно.

Если сумма баллов больше, чем 40, то данный человек как лидер склонен к диктату.

**Коммуникативные и организаторские склонности»
В.В. Синявский, В.А. Федорошин (КОС)**

<https://infourok.ru/diagnostika-kommunikativnyh-i-organizatorskih-sklonnostej-detej-po-v-v-sinyavskomu-v-a-fedoroshinu-kos-5243867.html>

По результатам ответов испытуемого появляется возможность выявить качественные особенности его коммуникативных и организаторских склонностей.

Инструкция на каждый вопрос следует ответить «да» или «нет». Если вы затрудняетесь в выборе ответа, необходимо все-таки склониться к соответствующей альтернативе (+) или (-).

Текст опросника

1. Много ли у Вас друзей, с которыми Вы постоянно общаетесь?
2. Часто ли Вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими Вашего мнения?
3. Долго ли Вас беспокоит чувство обиды, причиненное Вам кем-то из Ваших товарищей?
4. Всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
5. Есть ли у Вас стремление к установлению новых знакомств с разными людьми?
6. Нравится ли Вам заниматься общественной работой?
7. Верно ли, что Вам приятнее и проще проводить время с книгами или за каким-либо другим занятием, чем с людьми?
8. Если возникли какие-либо помехи в осуществлении Ваших намерений, то легко ли Вы отступаете от них?
9. Легко ли Вы устанавливаете контакты с людьми, которые значительно старше Вас по возрасту?
10. Любите ли Вы придумывать и организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?
11. Трудно ли Вы включаетесь в новую для Вас компанию?
12. Часто ли Вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?
13. Легко ли Вам удается устанавливать контакты с незнакомыми людьми?
14. Стремитесь ли Вы добиваться, чтобы Ваши товарищи действовали в соответствии с Вашим мнением?
15. Трудно ли Вы осваиваетесь в новом коллективе?
16. Верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обязанностей, обязательств?
17. Стремитесь ли Вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?
18. Часто ли в решении важных дел Вы принимаете инициативу на себя?
19. Раздражают ли Вас окружающие люди и хочется ли Вам побыть одному?
20. Правда ли, что Вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для Вас обстановке?
21. Нравится ли Вам постоянно находиться среди людей?
22. Возникает ли у Вас раздражение, если Вам не удастся закончить начатое дело?
23. Испытываете ли Вы чувство затруднения, неудобства или стеснения, если приходится проявить инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
24. Правда ли, что Вы утомляетесь от частого общения с товарищами?

25. Любите ли Вы участвовать в коллективных играх?
26. Часто ли Вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы Ваших товарищей?
27. Правда ли, что Вы чувствуете себя неуверенно среди малознакомых Вам людей?
28. Верно ли, что Вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?
29. Полагаете ли Вы, что Вам не доставляет особого труда внести оживление в малознакомую Вам компанию?
30. Принимаете ли Вы участие в общественной работе в школе?
31. Стремитесь ли Вы ограничить круг своих знакомых небольшим количеством людей?
32. Верно ли, что Вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято Вашими товарищами?
33. Чувствуете ли Вы себя непринужденно, попав в незнакомую Вам компанию?
34. Охотно ли Вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?
35. Правда ли, что Вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что-либо большой группе людей?
36. Часто ли Вы опаздываете на деловые встречи, свидания?
37. Верно ли, что у Вас много друзей?
38. Часто ли Вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?
39. Правда ли, что Вас пугает перспектива оказаться в новом коллективе?
40. Правда ли, что Вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

Обработка результатов и интерпретация:

Коммуникативные способности - ответы "да" на следующие вопросы: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37; и "нет" на вопросы: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.

Организаторские способности - ответы "да" на следующие вопросы: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38; и "нет" на вопросы: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

Подсчитывается количество совпадающих с ключом ответов по каждому разделу методики, затем вычисляются оценочные коэффициенты отдельно для коммуникативных и организаторских способностей по формуле:

$$K = 0,05 \cdot C, \text{ где}$$

K - величина оценочного коэффициента

C – количество совпадающих с ключом ответов.

Оценочные коэффициенты может варьировать от 0 до 1. Показатели, близкие к 1 говорят о высоком уровне коммуникативных и организаторских способностях, близкие к 0 - о низком уровне. Первичные показатели коммуникативных и организаторских способностей могут быть представлены в виде оценок, свидетельствующих о разных уровнях изучаемых способностей.

Коммуникативные умения:

Показатель	Оценка	Уровень
0,10-0,45	1	I – низкий
0,46-0,55	2	II - ниже среднего
0,56-0,65	3	III - средний
0,66-0,75	4	IV - высокий
0,76-1	5	V - очень высокий

Организаторские умения:

Показатель	Оценка	Уровень
0,20-0,55	1	I – низкий
0,56-0,65	2	II - ниже среднего
0,66-0,70	3	III - средний
0,71-0,80	4	IV - высокий
0,81-1	5	V - очень высокий

Анализ полученных результатов:

Испытуемые, получившие оценку 1, характеризуются низким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей.

Испытуемым, получившим оценку 2, коммуникативные и организаторские склонности присущи на уровне ниже среднего. Они не стремятся к общению, чувствуют себя скованно в новой компании, коллективе; предпочитают проводить время наедине с собой, ограничивают свои знакомства; испытывают трудности в установлении контактов с людьми и при выступлении перед аудиторией; плохо ориентируются в незнакомой ситуации; не отстаивают свои мнения, тяжело переживают обиды; проявления инициативы в общественной деятельности крайне снижено, во многих делах они предпочитают избегать принятия самостоятельных решений.

Для испытуемых, получивших оценку 3, характерен средний уровень проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Они стремятся к контактам с людьми, не ограничивают круг своих знакомств, отстаивают своё мнение, планируют свою работу, однако потенциал их склонностей не отличается высокой устойчивостью. Коммуникативные и организаторские склонности необходимо развивать и совершенствовать.

Испытуемые, получившие оценку 4, относятся к группе с высоким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Они не теряются в новой обстановке, быстро находят друзей, постоянно стремятся расширить круг своих знакомых, занимаются общественной деятельностью, помогают близким. Другим, проявляют инициативу в общении, с удовольствием принимают участие в организации общественных мероприятий, способны принять самостоятельное решение в трудной ситуации. Всё это они делают не по принуждению, а согласно внутренним устремлениям.

Испытуемые, получившие высшую оценку - 5, обладают очень высоким уровнем проявления коммуникативности и организаторских склонностей. Они испытывают потребность в коммуникативности и организаторской и активно стремятся к ней, быстро ориентироваться в трудных ситуациях, непринужденно ведут себя в новом коллективе, инициативны, предпочитают в важном деле или в создавшейся сложной ситуации принимать самостоятельные решения, отстаивают своё мнение и добиваются, чтобы оно было принято товарищами, могут внести оживление в незнакомую компанию, любят организовывать разные игры, мероприятия. Настойчивы в деятельности, которая их привлекает. Они сами ищут такие дела, которые бы удовлетворяли их потребность в коммуникации и организаторской деятельности.

Навыки сотрудничества (Н.Ю. Яшина)

<https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2019/05/02/navyki-sotrudnichestva-sost-n-yu-yashina>

Цель: выявление уровня развития у школьника качеств личности, проявляющихся в его отношениях к другим людям (выходная диагностика).

Педагог предлагает обучающимся ответить на вопросы анкеты. Ребенок, выбрав один из предложенных ответов, записывает только одну букву, соответствующую выбранному ответу.

1. Считаешь ли ты с мнениями других ребят?
а) да; б) иногда; в) никогда.
2. Обижаешь ли ты своих товарищей?
а) никогда не обижаю; б) иногда обижаю; в) часто обижаю.
3. Бывает ли у тебя сожаление о плохом отношении к своим товарищам?
а) да; б) иногда; в) никогда.
4. Как ты относишься к делам коллектива?
а) ответственно, с желанием выполняю поручение;
б) заставляю себя его выполнить;
в) не всегда довожу начатое дело до конца.
5. Уважительно относишься к взрослым (родителям, учителям)?
а) да, б) не всегда, в) нет.
6. Сочувствуешь ли ты другим людям?
а) всегда пытаюсь утешить, помочь;
б) иногда сочувствую, иногда нет;
в) никогда не сочувствую.

Обработка данных.

Уровень развития у ребенка качеств личности и межличностных отношений определяются при помощи балльной системы. Ответы типа а) оцениваются в 1 балл, б) - 0,5 балла, в) – 0 баллов.

Учитель дает также собственную оценку каждого ответа ребенка и выставляет соответствующие баллы. Далее вычисляется среднее арифметическое суммы баллов за ответы, выбранные самим ребенком, и баллов, поставленных учителем. По полученным результатам выделяются три основных уровня развития качеств личности: высокий уровень – 6-5 баллов; средний уровень – 4,5-2,5 балла; низкий уровень – 2-0 баллов.

Дети 11-18 лет:

Контроль ные упражнений	Возрастная категория 11-16 лет и старше																	
	11 лет			12 лет			13 лет			14 лет			15 лет			16 лет и старше		
Уровень подготовленности	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в
Подъем туловища из положения «лежа на спине», кол-во раз за 1 мин	30	35	40	20	25	30	25	30	34	28	30	35	30	35	38	30	35	40
Подъем туловища из положения «лежа на животе» (лодочка), кол-во раз за 1 мин	30	35	40	20	25	30	25	30	34	28	30	35	30	35	38	30	35	40
Выпрыгивания («лягушки»), кол-во раз за 30 секунд	15	18	20	8	10	12	10	12	15	12	14	15	12	15	20	15	18	20
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимания)																		
Прыжок в длину с места, см	130-145	150-165	170	135-160	155-175	180	140-155	160-185	190	145-155	160-195	200	155-160	165-200	205	160-165	170-205	210

Челночны й бег (3 x 10м), с	10,0	9,0	8,0	11,7	11,3	10,2	11,2	10,4	9,7	10,2	9,5	9,0	10,0	9,4	9,0	10,0	9,0	8,0
Наклон вперед (складка), наклонить ся как можно ниже и удержать в течение 10 секунд, см	+4	+9	+14	+2	+6	+13	+2	+8	+13	+3	+9	+13	+3	+9	+14	+4	+9	+14
Базовые движения Критерии оценки: точное выполнен ие движений с фиксацией и правильн ым положени ем кистей	Выполня ется связка из 8 базовых движени й на одну музыкал ьную восьмерк у			Умение правиль но выполня ть базовые движени я рук, знать названия			Выполня ется связка из 8 базовых движени й через два счета на две музыкал ьные восьмер ки			Выполня ется связка из 8 базовых движени й на одну музыкал ьную восьмерк у.			Выполня ется связка из 8 базовых движени й на две музыкал ьные восьмер ки			Выполня ется связка из 8 базовых движени й на одну музыкал ьную восьмерк у		
Базовые движения (выполняе тся 5 базовых движений по команде тренера)	Критерии оценки: техника выполнения (резкость, фиксация движения, правильное положение кисти)																	

*Н- низкий,
с – средний,
в – высокий

**Методические рекомендации
для проведения оценки усвоения материала:**

Перед оценкой усвоения материала проводится разминка. Комплекс контрольных упражнений по ОФП и СФП включает следующие тесты:

Подъем туловища из положения «лежа на спине»: (сила)

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»): (сила)

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»): (выносливость)

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): (сила)

Выполняется максимальное количество раз. И.П.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых 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: (ловкость)

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: (скорость)

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.

Наклон вперед (складка), см: (гибкость)

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.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 634721627414093995837494482188458045512377282821

Владелец Дементьева Светлана Васильевна

Действителен с 28.06.2023 по 27.06.2024