

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ПРИМОРСКОГО КРАЯ

**Краевое государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Спасская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-
интернат»**

УТВЕРЖДАЮ:
Директор КГОБУ Спасская КШИ
Бредюк М. В.
Приказ №131 от «01» 11 2021г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ АДАПТИРОВАННАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
секции «Импульс» (направление черлидинг) ШСК «Стимул»**

Возраст учащихся: 9-18 лет

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Популярность черлидинга в последнее время быстро растет. Это новое направление интересно для людей разных возрастов, в первую очередь для детей и молодежи. За последнее десятилетие черлидинг привлек в свои ряды множество спортсменов. Основные участники черлидинга – девочки и мальчики, юноши и девушки с 7 - 18 лет. В настоящее время черлидинг выполняет три функции: сопровождает соревнования, участвует в своих соревнованиях, участвует в различных шоу. Соревнования по черлидингу выросли в захватывающее зрелище и привели к созданию нового вида спорта. Этот вид спорта – ациклический, сложно координационный, содержащий элементы гимнастики, акробатики, хореографии и спортивных танцев. Черлидинг – (англ. Cheerleading, от cheer – одобрительное, призывное восклицание и leader – лидер), организованная поддержка спортивных команд во время соревнований группой специально подготовленных людей, одетых в униформу. То есть, черлидер, в переводе на русский – это лидер тех, кто кричит на стадионах. Черлидинг, это система специально подобранных физических упражнений и методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Черлидинг не только сопровождает разные виды спорта, но является самостоятельным его видом. По нему проводятся соревнования Российского, Европейского и Международного масштаба.

Черлидинг - инновационная форма в системе 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 соответствует направлению политики Министерства спорта России и пожеланием президента Российской Федерации.

Кроме этого, черлидинг пользуется большой популярностью среди детей и подростков, доступен всем обучающимся, всем группам здоровья, всем уровням физической подготовленности.

Черлидинг содействует воспитанию волевых и нравственных качеств личности, способствует развитию лидерских качеств и чувств коллективизма. Черлидинг - это украшение всех физкультурных и культурно-массовых праздников.

Преподавание ритмики в специальном общеобразовательном учреждении VIII вида обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально – ритмической деятельности.

Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют общему развитию младших умственно отсталых школьников, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально – волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию.

При составлении программы учитывались возрастные и психофизиологические особенности учащихся, содержание программы отвечает принципам психолого - педагогического процесса и коррекционной направленности обучения и воспитания обучающихся с умственной отсталостью.

Уровень программы коррекционно-развивающий.

Данная программа позволяет всем участникам образовательного процесса получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития учащихся. Программа содействует сохранению единого образовательного пространства, предоставляет широкие возможности для реализации различных подходов к построению учебного курса с учётом индивидуальных способностей и потребностей учащегося

Направленность общеобразовательной общеразвивающей программы «Черлидинг»: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: общекультурный.

Данная программа предназначена для учащихся средней школы (11-18 лет) и во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма. Укреплению физических и духовных сил, воспитанию эстетического вкуса, приобретению навыков самостоятельной деятельности, формированию интереса к здоровому образу жизни.

Программа направлена на овладение учащимися основами техники и тактики выступлений

Актуальность и новизна программы.

Черлидинг в России пользуется большой популярностью у детей и подростков. Материалы для тренировочного процесса постепенно нарабатывались федерацией «Черлидерс – группы поддержки спортивных команд», созданной в 1999 г.

Программа имеет элементы из общей физической подготовки, ритмики, музыкальной грамоты и др.

Цель программы:

Расширение двигательных возможностей через привитие нравственно - эстетического воспитания средствами черлидинга.

Задачи программы:

Обучающие:

- Обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
- Сформировать понятия техники выполнения акробатических элементов, поддержек, тактики построений и переходов.
- Дать знания по применению различного вида разминочных комплексов и стрейчинга.

Развивающие:

- Развивать логическое и образное мышление, фантазию, внимание, память, творческий и познавательный потенциал учащегося.
- Расширять кругозор и возможности владения «своим телом» по средствам изучения различных танцевальных направлений.

Воспитательные:

- Воспитывать художественный вкус, аккуратность и артистичность.
- Воспитывать потребность к самообразованию.

Условия реализации программы

Условия набора и формирования группы: при зачислении на первый учебный год учитывается спортивно-оздоровительная группа ребенка и разрешение родителя. На второй учебный год возможно зачисление в группу, если учащийся имеет определенные спортивные навыки, что определяется по результатам сдачи спортивных нормативов.

Срок реализации программы: программа рассчитана на 2 года обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу (1 час равен 1 академическому часу); Количественный состав группы от 10 до 15 человек

Формы организации деятельности учащихся на занятии: групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная.

Формы проведения занятий: включают в себя теорию и практику. Каждое занятие содержит разминку (ОРУ, стрейчинг), ОФП, СФП, элементы гимнастики и акробатики, составление и разучивание танцевальных движений, разучивание поддержек, разработка кричалок.

Два раза в год происходит сдача спортивных нормативов. В течение года происходят как запланированные, так и внеплановые выступления (по приглашениям).

В программу включена теоретическая часть, которая реализуется следующими принципами и методами:

- Принципы: научности, доступности, систематичности, динамичности, взаимодействия теории с практикой.

- Методы: поэтапных открытий, диалогический, сравнения, метод активизации деятельности и мышления, метод привлечения эмоционального, визуального и бытового опыта учащихся.

Практическая часть построена на следующих методах:

Повторный, игровой, круговой, равномерный, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные средства тренировочного воздействия:

- общеразвивающие упражнения с предметами (помпоны) и без;
- комплекс прыжковых упражнений;
- силовые упражнения (с отягощениями и без)
- элементы акробатики (кувырки, повороты, группировки, перекаты и т.д.);
- элементы гимнастики («мост», махи, шпагаты и т.д.);
- элементы хореографии
- комплекс прыжковых упражнений;
- музыкальное сопровождение;
- изучение «возгласов и скандирований».

Осуществление общей физической подготовки:

1. **Развитие гибкости:** активные и пассивные упражнения направленные на развитие гибкости в плечевых, тазобедренных суставах и гибкости позвоночного столба (различные махи, наклоны, скручивания, выпады, круговые движения в различных плоскостях).

2. **Развитие выносливости:** прыжки со скакалкой, бег с различной скоростью и продолжительностью, а так же за счёт увеличения плотности и интенсивности занятий.

3. **Развитие силы:** статические и динамические упражнения с собственным весом, с отягощениями (набивные мячи, гантели, амортизаторы, сопротивление партнёра), направленные на развитие силы мышц рук, брюшного пресса, спины, ног.

4. **Развитие координации движений:** упражнения, которые предъявляют высокие требования к точности движений (акробатические упражнения, упражнения в равновесии); упражнения, в которых имеется элемент внезапности (подвижные игры, спортивные игры); упражнения в которых в зависимости от ситуации или сигнала необходимо менять направление движения (челночный бег, танцевальные упражнения).

5. **Развитие быстроты:** упражнения, связанные с необходимостью мгновенного реагирования на различные сигналы, за минимальное время преодолевать короткие расстояния (бег на короткие дистанции, челночный бег, прыжки со скакалкой, подвижные и спортивные игры).

Осуществление специальной физической подготовки:

1. **Строевые упражнения:** перестроения в колонне, в шеренге; движение в колонне по диагонали, противходом, змейкой, кругом, скрещением;

2. **Силовые упражнения:** акробатические стойки (стойка на лопатках, стойка на руках), специальные стойки, используемые в черлидинге (стойка на бедре, стойка на плечах, стойка сидя на плечах), станты-построения (1,5 роста и 2 уровня, 2 роста и 2 уровня), пирамиды;

3. **Скоростно-силовые упражнения:** различные прыжки, подскоки, выпрыгивания, специальные прыжки (чер-прыжки, лип-прыжки);

4. **Координационные упражнения:** основные положения рук и ног, используемые в черлидинге, акробатические упражнения (кувырки, колеса, перевороты), пируэты, двойные пируэты;

5. **Развитие гибкости:** шпагаты, махи, выпады, прогибы, мосты;

6. **Танцевальные упражнения:** восьмерки, танцевальные блоки, танцевальные стили и направления (джаз, фанк, брейк, рок, поп, рэп, лирический, народный танец, сочетание стилей), чер-данс – танцевальный блок с использованием основных элементов черлидинга;

7. **Кричалки:** используются для привлечения к участию зрителей.

-**Чант** (скандирование) - повторяющееся слово или фраза, используемая

для привлечения зрителей к участию в программе;

- **Чер** (двустушья и т.д., информирующие зрителей и болельщиков о команде черлидеров, об играющей на поле команде, о происходящих событиях и т. п.)- в содержании должна быть задана определенная информация для зрителей (болельщиков): о команде черлидеров, об играющей на поле команде, о происходящих событиях и т.п.

8. Постановка голоса: модуляция, громкость, высота звука, выразительность, разучивание и исполнение гимнов, командных песен.

9. Дыхательные упражнения: (упражнения на вдохе и выдохе).
Упражнения для тренировки голоса и силы звука.

10. Хореография: исправление осанки (подтягивание мышц живота, ягодичной области, расправление плеч, выпрямление позвоночника).
Элементы классического танца.

11. Акробатика: перекаты, кувырки, выпады, мост из положения лёжа и стоя, стойка на руках, переворот в сторону (колесо), шпагаты, полушпагат.

12. Пирамиды (станты): групповые акробатические упражнения в парах, тройках.

Формы подведения итогов:

- ✓ Сдача спортивных нормативов
- ✓ Различные показательные выступления

Планируемые результаты освоения программы

Ожидаемые результаты: Результатом освоения программы «Черлидинг» будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к эмпатии, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

Ожидаемые результаты:

– проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

– знание основных моральных норм на занятиях черлидингом и ориентации на их выполнение;

– умение раскрывать понятия и термины, связанные с черлидингом, ориентироваться в видах программах черлидинга, танцевальных жанрах, акробатических упражнениях;

– умение планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

– умение организовать и провести занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

– соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

– проявление инициативы в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений и танцевальных связок;

– развитие организаторских навыков для проведения занятий в качестве помощника преподавателя; – адекватная оценка собственные физические способности;

– выработка привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в свободное время. – выполнение танцевальных программ на конкурсах, выступлениях и соревнованиях.

Личностные:

- формирование и развитие творческих способностей, общей культуры учащихся;

- развитие познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;

- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);

- развитие самостоятельности, инициативы и ответственности;
- развитие логического и образного мышления, фантазии, внимания, памяти, артистичности;
- приобретение опыта самостоятельного оценивания собственной работы.

Метапредметные:

- формирование и развитие умений и навыков спортивной направленности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение оценивать красоту своей спортивной и танцевальной деятельности, собственные физические возможности;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками: работать индивидуально и в группе.

Предметные:

- знать правила техники безопасности при занятии черлидингом;
- иметь представления об основных понятиях черлидинга: разминка, офп, сфп, стрейчинг, акробатика, гимнастика, поддержки, кричалки и пр.;
- уметь использовать различные танцевальные направления;
- уметь контролировать свое эмоциональное состояние на выступлениях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Формирование группы. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Основы знаний о черлидинге. ОРУ. Стрейчинг.

Теория: Знакомство с учащимися. Инструктаж по ТБ. Основы знаний о черлидинге. Основные понятия черлидинга.

Практика: Разминка по средствам ОРУ. Стрейчинг – растяжка всех суставов организма.

Тема 2. Закрепление теоретических знаний о черлидинге. Развитие координационных способностей, гибкости и силы. Основные стойки.

Теория: Повторение основных понятий черлидинга. Основные стойки. Что включает в себя ОФП и СФП.

Практика: Упражнения на развитие координационных и кондиционных способностей.

Тема 3. Распространенные мировые кричалки. Развитие координационных способностей. Основы перестроений.

Теория: Прослушивание кричалок других команд. Основные стойки.

Практика: Развитие координационных способностей – стрейчинг.

Тема 4. Различные перестроения. Развитие координации и ловкости. Укрепление мышц брюшного пресса.

Теория: Схемы возможных перестроений.

Практика: Развитие координационных и кондиционных способностей. ОФП и СФП.

Тема 5. ОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам.

Теория: Правильная последовательность выполнения ОРУ.

Практика: Развитие гибкости.

Тема 6. Выбор первой музыкальной композиции. Основы классической хореографии. ОРУ с предметами. Развитие гибкости. Повторение стоек из хореографии.

Теория: Выбор первой музыкальной композиции. Основы классической хореографии.

Практика: Развитие гибкости.

Тема 7. ОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам.

Теория: Правильная последовательность выполнения ОРУ.

Практика: Развитие гибкости.

Тема 8. Способы самостоятельной двигательной деятельности. Самостоятельные ОРУ. Поперечные шпагаты. Укрепление мышц брюшного пресса и спины. Выбор танцевального направления под первую композицию.

Теория: Выбор танцевального направления под первую композицию.

Практика: Развитие кондиционных и координационных способностей.

Тема 9. Комплексы упражнений в равновесии, ходьба, бег, прыжки. Развитие координационных способностей.

Практика: Развитие координационных и кондиционных способностей.

Тема 10. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Профилактические и коррекционные упражнения. ОРУ с предметами.

Теория: Влияние профилактических и коррекционных упражнений на организм.

Практика: Разучивание танцевальных движений.

Тема 11. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Развитие гибкости позвоночного столба и плечевых суставов.

Практика: Разучивание танцевальных движений. Развитие гибкости.

Тема 12. Гимнастика с элементами акробатики. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба.

Теория: ТБ по гимнастике и выполнению акробатических элементов.

Практика: Гимнастика.

Тема 13. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок назад. Гимнастический мост.

Практика: Гимнастика.

Тема 14. Развитие гибкости и пластичности. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.

Практика: Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.

Тема 15 Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.

Практика: Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.

Тема 16 Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию с предметами.

Теория: Влияние профилактических и коррекционных упражнений на организм.

Практика: Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.

Тема 17. Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке на группы мышц брюшного пресса, спины и рук.

Теория: Влияние профилактических и коррекционных упражнений на организм.

Практика: Развитие силовых способностей.

Тема 18. Упражнения (асаны) с элементами йоги. Основные стойки. Упражнения (асаны) с элементами йоги. Развитие гибкости и пластичности.

Теория: Основы йоги.

Практика: Развитие гибкости.

Тема 19 Упражнения (асаны) с элементами йоги. Показ выученной комбинации.

Теория: Основы йоги.

Практика: Упражнения (асаны) с элементами йоги.

Тема 20 Выездное мероприятие: УТЦ «Хоккей-холл»

Практика: Выступление

Тема 21 Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения для постановки голоса. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через правое плечо.

Теория: Основы правильного дыхания.

Практика: Гимнастика

Тема 22 Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через левое плечо.

Практика: Гимнастика

Тема 23. Суставная гимнастика (стретчинг). Наклон вперед. Суставная гимнастика (стретчинг). Наклон вперед к правой и левой ноге.

Практика: Стрейчинг

Тема 24. Разучивание постановки номера

Практика: Постановка номера

Тема 25. Разучивание постановки номера

Практика: Постановка номера

Тема 26. Разучивание постановки номера

Практика: Постановка номера

Тема 27. Постановка номера.

Практика: Постановка номера

Тема 28. Сдача контрольных нормативов.

Практика: Спортивные нормативы.

Тема 29. Сдача контрольных нормативов.

Практика: Спортивные нормативы.

Тема 30. Сдача контрольных нормативов.

Практика: Спортивные нормативы.

Тема 31. Гимнастика с элементами акробатики. Комбинация из акробатических элементов.

Практика: Гимнастика

Тема 32. Разучивание стойки на голове.

Практика: Гимнастика

Тема 33. Разучивание стойки на руках лицом к гимнастической стенке. Укрепление мышц пояса верхних конечностей.

Практика: Гимнастика. Развитие силовых способностей.

Тема 34. Выбор музыкальной композиции №2.

Теория: Выбор музыкальной композиции №2.

Практика: Развитие кондиционных способностей.

Тема 35. Разучивание кричалок. Упражнения на постановку голоса. Развитие выносливости. Прыжковые упражнения.

Теория: Кричалки.

Практика: Развитие силовых способностей.

Тема 36. Повторение основ классической хореографии.

Теория: Позиции рук и ног.

Практика: Хореография.

Тема 37. Развитие подвижности тазобедренных и голеностопных суставов.

Практика: Развитие гибкости.

Тема 38. Разучивание движений под музыкальную композицию №2.

Практика: Постановка танца.

Тема 39. Укрепление мышц нижних конечностей. Развитие выносливости.

Практика: Развитие силовых способностей и выносливости.

Тема 40. ОРУ с предметами и кричалками.

Практика: Сочетание разминки с кричалками.

Тема 41. Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.

Теория: Основы станов.

Практика: Станы.

Тема 42. Разучивание движений под музыкальную композицию №2.

Практика: Постановка танца

Тема 43. Разучивание движений под музыкальную композицию №2 с предметами.

Практика: Постановка танца

Тема 44. Разучивание движений под музыкальную композицию №2 с помпонами.

Практика: Постановка танца

Тема 45. Закрепление танцевальной комбинации под музыкальную композицию №2 с помпонами.

Практика: Постановка танца

Тема 46. Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.

Практика: Станы

Тема 47. Разучивание стойки на руках спиной к гимнастической стенке.

Практика: Гимнастика у шведской стенки.

Тема 48. Развитие скоростно-силовых способностей.

Практика: Развитие скоростно-силовых способностей.

Тема 49. Укрепление мышц пояса верхних конечностей.

Практика: Развитие силовых способностей.

Тема 50. Повторение передвижений различным строем.

Практика: Упражнения в передвижениях.

Тема 51. Разучивание стойки на руках без опоры на гимнастических матах.

Практика: Гимнастика

Тема 52. Ходьба в мостиках руками вперед/ногами вперед.

Практика: Гимнастика и развитие гибкости.

Тема 53. Повторение танцевальной комбинации №1.

Практика: Повторение танца.

Тема 54. Танцевальные восьмерки различных направлений.

Теория: Различные танцевальные направления.

Практика: Различные танцевальные направления.

Тема 55. Повторение танцевальной композиции №2.

Практика: Повторение танца

Тема 56. Укрепление мышц брюшного пресса, спины, рук и ног.

Практика: Развитие силовой выносливости.

Тема 57. Развитие выносливости. Укрепление мышц нижних конечностей.

Практика: Развитие выносливости и силовых способностей.

Тема 58. Развитие гибкости плечевых и тазобедренных суставов.

Практика: Развитие гибкости.

Тема 59. Выбор музыкальной композиции № 3 Выбор и составление новых кричалок и поддержек.

Теория: Выбор музыкальной композиции № 3 Выбор и составление новых кричалок и поддержек.

Практика: Новые поддержки.

Тема 60. Разучивание движений под музыкальную композицию 3№.

Практика: Разучивание танца

Тема 61. Разучивание движений под музыкальную композицию 3№.

Практика: Разучивание танца

Тема 62. Разучивание движений под музыкальную композицию 3№ с предметами.

Практика: Разучивание танца

Тема 63. Разучивание движений под музыкальную композицию 3№ с помпонами.

Практика: Разучивание танца

Тема 64. Закрепление танцевальной комбинации №3.

Практика: Постановка танца

Тема 65. Разучивание новых поддержек. Развитие силовых способностей.

Теория: Разучивание новых поддержек.

Практика: Развитие силовых способностей.

Тема 66. Развитие гибкости и пластичности. Сдача контрольных нормативов.

Практика: Развитие гибкости и пластичности. Сдача контрольных нормативов.

Тема 67. Работа с зеркалом. Развитие артистичности.

Теория: Работа с зеркалом.

Практика: Развитие артистичности.

Тема 68. Повторение музыкальной композиции 3№.

Практика: Повторение танца

Тема 69. Работа с зеркалом. Развитие артистичности. Выбор и составление новых кричалок.

Теория: Работа с зеркалом. Выбор и составление новых кричалок.

Практика: Развитие артистичности.

Тема 70. Повторение танцевальной комбинации №1.

Практика: Повторение танца

Тема 71. Повторение танцевальной комбинации №1 с новыми кричалками. Танцевальные восьмерки различных направлений.

Практика: Повторение танца

Тема 72. Показательное выступление. Подведение итогов.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество о часов	Формы контроля
		Всего	
1	Формирование группы. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Основы знаний о черлидинге. ОРУ. Стрейчинг.	1	Оценка показа ОРУ
2	Закрепление теоретических знаний о черлидинге. Развитие координационных способностей, гибкости и силы. Основные стойки.	1	Опрос
3	Распространенные мировые кричалки. Развитие координационных способностей. Основы перестроений.	1	Кричалки
4	Различные перестроения. Развитие координации и ловкости. Укрепление мышц брюшного пресса.	1	Поднимание и опускание корпуса тела (кол-во раз)
5	ОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам.	1	Оценка показа ОРУ
6	Выбор первой музыкальной композиции. Основы классической хореографии. ОРУ с предметами. Развитие гибкости. Повторение стоек из хореографии.	1	Наклон вперед из положения сидя (см)
7	ОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам.	1	Наклоны к правой/левой ноге
8	Способы самостоятельной двигательной деятельности. Самостоятельные ОРУ. Поперечные шпагаты. Укрепление мышц брюшного пресса и спины. Выбор танцевального направления под первую композицию.	1	Предложения танцевальных направлений под первую музыкальную композицию.
9	Комплексы упражнений в равновесии, ходьба, бег, прыжки. Развитие координационных способностей.	1	Оценка координационных способностей.

10	Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Профилактические и коррекционные упражнения. ОРУ с предметами.	1	Оценка показа ОРУ
11	Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Развитие гибкости позвоночного столба и плечевых суставов.	1	Мост
12	Гимнастика с элементами акробатики. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба.	1	Исполнение акробатических элементов
13	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок назад. Гимнастический мост.	1	Исполнение акробатических элементов
14	Развитие гибкости и пластичности. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.	1	Первые «восьмерки»
15	Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.	1	Первые «восьмерки»
16	Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию с предметами.	1	Первые «восьмерки»
17	Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке на группы мышц брюшного пресса, спины и рук.	1	Оценка выполнения упражнений офп на шведской стенке

18	Упражнения (асаны) с элементами йоги. Основные стойки. Упражнения (асаны) с элементами йоги. Развитие гибкости и пластичности.	1	Оценка асан
19	Упражнения (асаны) с элементами йоги. Показ выученной комбинации.	1	Показ танца
20	Упражнения (асаны) с элементами йоги. Основные стойки. Упражнения (асаны) с элементами йоги. Развитие гибкости и пластичности.	1	Выступление
21	Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения для постановки голоса. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через правое плечо.	1	Техника правильного дыхания
22	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через левое плечо.	1	Техника выполнения кувырков
23	Суставная гимнастика (стретчинг). Наклон вперед. Суставная гимнастика (стретчинг). Наклон вперед к правой и левой ноге.	1	Наклоны
24	Разучивание постановки номера	1	Техника выполнения и синхронность
25	Разучивание постановки номера	1	Техника выполнения и синхронность
26	Разучивание постановки номера	1	Техника выполнения и синхронность
27	Постановка номера.	1	Техника выполнения и синхронность
28	Сдача контрольных нормативов.	1	Прием спортивных нормативов
29	Сдача контрольных нормативов.	1	Прием спортивных нормативов
30	Сдача контрольных нормативов.	1	Прием спортивных нормативов
31	Гимнастика с элементами акробатики. Комбинация из акробатических элементов.	1	Прием комбинаций из акробатических элементов.
32	Разучивание стойки на голове.	1	Техника выполнения стойки на голове
33	Разучивание стойки на руках лицом к гимнастической стенке. Укрепление мышц пояса верхних конечностей.	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

34	Выбор музыкальной композиции №2.	1	Оценка выбора музыкальных направлений
35	Разучивание кричалок. Упражнения на постановку голоса. Развитие выносливости. Прыжковые упражнения.	1	Постановка голоса
36	Повторение основных стоек		Оценка позиций постановки ног и рук
37	Развитие подвижности тазобедренных и голеностопных суставов.	1	Стрейчинг
38	Разучивание движений под музыкальную композицию №2.	1	Техника выполнения восьмерок
39	Укрепление мышц нижних конечностей. Развитие выносливости.	1	ОФП и СФП
40	ОРУ с предметами и кричалками.	1	Оценка ОРУ и кричалок
41	Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.	1	Оценка основных стоек
42	Разучивание движений под музыкальную композицию №2.	1	Оценка техники выполнения танцевальных движений
43	Разучивание движений под музыкальную композицию №2 с предметами.	1	Оценка техники выполнения танцевальных движений
44	Разучивание движений под музыкальную композицию №2 с помпонами.	1	Оценка техники выполнения танцевальных движений
45	Закрепление танцевальной комбинации под музыкальную композицию №2 с помпонами.	1	Оценка техники выполнения танцевальных движений
46	Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.	1	Оценка основных стоек
47	Разучивание стойки на руках спиной к гимнастической стенке.	1	Оценка техники выполнения
48	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Ускорения

49	Укрепление мышц пояса верхних конечностей.	1	Поднимание и опускание корпуса тела
50	Повторение передвижений различным строем.	1	Синхронность передвижений
51	Разучивание стойки на руках без опоры на гимнастических матах.	1	Техника выполнения
52	Ходьба в мостиках руками вперед/ногами вперед.	1	Мост и передвижение в нем
53	Повторение танцевальной комбинации №1.	1	Техника исполнения
54	Танцевальные восьмерки различных направлений.	1	Техника исполнения
55	Повторение танцевальной композиции №2.	1	Техника исполнения
56	Укрепление мышц брюшного пресса, спины, рук и ног.	1	ОФП и СФП
57	Развитие выносливости. Укрепление мышц нижних конечностей.	1	ОФП и СФП
58	Развитие гибкости плечевых и тазобедренных суставов.	1	Стрейчинг
59	Выбор музыкальной композиции № 3 Выбор и составление новых кричалок и поддержек.	1	Оценка выбора музыкальных композиций
60	Разучивание движений под музыкальную композицию 3№.	1	Техника выполнения восьмерок
61	Разучивание движений под музыкальную композицию 3№.	1	Техника выполнения восьмерок
62	Разучивание движений под музыкальную композицию 3№ с предметами.	1	Техника выполнения восьмерок
63	Разучивание движений под музыкальную композицию 3№ с помпонами.	1	Техника выполнения восьмерок
64	Закрепление танцевальной комбинации №3.	1	Техника выполнения танцевальной композиции
65	Разучивание новых поддержек. Развитие силовых способностей.	1	ОФП и СФП
66	Развитие гибкости и пластичности. Сдача контрольных нормативов.	1	Сдача контрольных нормативов
67	Работа с зеркалом. Развитие артистичности.	1	Оценка артистичности

68	Повторение музыкальной композиции №.3	1	Техника исполнения
69	Работа с зеркалом. Развитие артистичности. Выбор и составление новых кричалок.	1	Оценка выбора новых кричалок
70	Повторение танцевальной комбинации №1.	1	Техника исполнения
71	Повторение танцевальной комбинации №1 с новыми кричалками. Танцевальные восьмерки различных направлений.	1	Оценка выбора новых кричалок
72	Показательное выступление	1	Техника исполнения
	Итого:	72	

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Название раздела, темы	Колич ество часов	Формы контроля
		Всего	
1	Формирование группы. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Основы знаний о черлидинге. ОРУ. Стрейчинг.	1	Оценка показа ОРУ
2	Закрепление теоретических знаний о черлидинге. Развитие координационных способностей, гибкости и силы. Основные стойки.	1	Опрос
3	Распространенные мировые кричалки. Развитие координационных способностей. Основы перестроений.	1	Кричалки
4	Различные перестроения. Развитие координации и ловкости. Укрепление мышц брюшного пресса.	1	Поднимание и опускание корпуса тела (кол-во раз)
5	ОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам.	1	Оценка показа ОРУ
6	Выбор первой музыкальной композиции. Основы классической хореографии. ОРУ с предметами. Развитие гибкости. Повторение стоек из хореографии.	1	Наклон вперед из положения сидя (см)
7	ОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам.	1	Наклоны к правой/левой ноге
8	Способы самостоятельной двигательной деятельности. Самостоятельные ОРУ. Поперечные шпагаты. Укрепление мышц брюшного пресса и спины. Выбор танцевального направления под первую композицию.	1	Предложения танцевальных направлений под первую музыкальную композицию.
9	Комплексы упражнений в равновесии, ходьба, бег, прыжки. Развитие координационных способностей.	1	Оценка координационных способностей.
10	Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Профилактические и коррекционные упражнения. ОРУ с предметами.	1	Оценка показа ОРУ

11	Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Развитие гибкости позвоночного столба и плечевых суставов.	1	Мост
12	Гимнастика с элементами акробатики. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба.	1	Исполнение акробатических элементов
13	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок назад. Гимнастический мост.	1	Исполнение акробатических элементов
14	Развитие гибкости и пластичности. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.	1	Первые «восьмерки»
15	Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.	1	Первые «восьмерки»
16	Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию с предметами.	1	Первые «восьмерки»
17	Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке на группы мышц брюшного пресса, спины и рук.	1	Оценка выполнения упражнений офп на шведской стенке
18	Упражнения (асаны) с элементами йоги. Основные стойки. Упражнения (асаны) с элементами йоги. Развитие гибкости и пластичности.	1	Оценка асан
19	Упражнения (асаны) с элементами йоги. Показ выученной комбинации.	1	Показ танца
21	Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения для постановки голоса. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через правое плечо.	1	Техника правильного дыхания
22	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через левое плечо.	1	Техника выполнения кувырков

23	Суставная гимнастика (стретчинг). Наклон вперед. Суставная гимнастика (стретчинг). Наклон вперед к правой и левой ноге.	1	Наклоны
24	Разучивание постановки номера	1	Техника выполнения и синхронность
25	Разучивание постановки номера	1	Техника выполнения и синхронность
26	Разучивание постановки номера	1	Техника выполнения и синхронность
27	Постановка номера.	1	Техника выполнения и синхронность
28	Сдача контрольных нормативов.	1	Прием спортивных нормативов
29	Сдача контрольных нормативов.	1	Прием спортивных нормативов
30	Сдача контрольных нормативов.	1	Прием спортивных нормативов
31	Гимнастика с элементами акробатики. Комбинация из акробатических элементов.	1	Прием комбинаций из акробатических элементов.
32	Разучивание стойки на голове.	1	Техника выполнения стойки на голове
33	Разучивание стойки на руках лицом к гимнастической стенке. Укрепление мышц пояса верхних конечностей.	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
34	Выбор музыкальной композиции №2.	1	Оценка выбора музыкальных направлений
35	Разучивание кричалок. Упражнения на постановку голоса. Развитие выносливости. Прыжковые упражнения.	1	Постановка голоса
37	Развитие подвижности тазобедренных и голеностопных суставов.	1	Стрейчинг
38	Разучивание движений под музыкальную композицию №2.	1	Техника выполнения восьмерок
39	Укрепление мышц нижних конечностей. Развитие выносливости.	1	ОФП и СФП
40	ОРУ с предметами и кричалками.	1	Оценка ОРУ и кричалок
41	Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.	1	Оценка основных стоек

42	Разучивание движений под музыкальную композицию №2.	1	Оценка техники выполнения танцевальных движений
43	Разучивание движений под музыкальную композицию №2 с предметами.	1	Оценка техники выполнения танцевальных движений
44	Разучивание движений под музыкальную композицию №2 с помпонами.	1	Оценка техники выполнения танцевальных движений
45	Закрепление танцевальной комбинации под музыкальную композицию №2 с помпонами.	1	Оценка техники выполнения танцевальных движений
46	Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.	1	Оценка основных стоек
47	Разучивание стойки на руках спиной к гимнастической стенке.	1	Оценка техники выполнения
48	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Ускорения
49	Укрепление мышц пояса верхних конечностей.	1	Поднимание и опускание корпуса тела
50	Повторение передвижений различным строем.	1	Синхронность передвижений
51	Разучивание стойки на руках без опоры на гимнастических матах.	1	Техника выполнения
53	Повторение танцевальной комбинации №1.	1	Техника исполнения
54	Танцевальные восьмерки различных направлений.	1	Техника исполнения
55	Повторение танцевальной композиции №2.	1	Техника исполнения
56	Укрепление мышц брюшного пресса, спины, рук и ног.	1	ОФП и СФП
57	Развитие выносливости. Укрепление мышц нижних конечностей.	1	ОФП и СФП
58	Развитие гибкости плечевых и тазобедренных суставов.	1	Стрейчинг
59	Выбор музыкальной композиции № 3 Выбор и составление новых кричалок и поддержек.	1	Оценка выбора музыкальных композиций
60	Разучивание движений под музыкальную композицию 3№.	1	Техника выполнения восьмерок

61	Разучивание движений под музыкальную композицию 3№.	1	Техника выполнения восьмерок
62	Разучивание движений под музыкальную композицию 3№ с предметами.	1	Техника выполнения восьмерок
63	Разучивание движений под музыкальную композицию 3№ с помпонами.	1	Техника выполнения восьмерок
64	Закрепление танцевальной комбинации №3.	1	Техника выполнения танцевальной композиции
65	Разучивание новых поддержек. Развитие силовых способностей.	1	ОФП и СФП
66	Развитие гибкости и пластичности. Сдача контрольных нормативов.	1	Сдача контрольных нормативов
67	Работа с зеркалом. Развитие артистичности.	1	Оценка артистичности
68	Повторение музыкальной композиции №.3	1	Техника исполнения
69	Работа с зеркалом. Развитие артистичности. Выбор и составление новых кричалок.	1	Оценка выбора новых кричалок
70	Повторение танцевальной комбинации №1.	1	Техника исполнения
71	Повторение танцевальной комбинации №1 с новыми кричалками. Танцевальные восьмерки различных направлений.	1	Оценка выбора новых кричалок
72	Показательное выступление	1	Техника исполнения
	Итого:	72	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01.09.	25.05.	36	72	72	2 раза в неделю
2 год обучения	01.09.	25.05.	36	72	72	2 раза в неделю

Кадровое и материально-техническое обеспечение программы

Кадровое обеспечение:

- Педагог по физической культуре – 1
- Педагог по музыкальной ритмике - 1.

Материально-техническое обеспечение:

- музыкальная колонка – 1 шт.
- ноутбук – 1 шт.
- помпоны – 30 шт.
- гимнастические маты и коврики – 20шт

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УВР

_____Гладун Н.Ю.

СОГЛАСОВАНО:

Протокол заседания МО

_____Андрошина И. А.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

(для педагога и учащихся)

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.. Внеурочная деятельность. Гимнастика. М.: «Просвещение», 2014 г.
2. Матвеев А.П., Уроки физической культуры. 1-4 класс. Методические рекомендации. М.: «Просвещение», 2014 г.
3. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта.,2007
4. Твердовская С.В, Краснова Г.В. Черлидинг для обучающихся общеобразовательных школ, ДЮЦ и ДЮСШ. Омск.,2005.