

Управление образования Верхнетоемского муниципального округа
муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Верхнетоемского муниципального округа
«Верхнетоемский центр дополнительного образования»

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
МБОУ ДО «Верхнетоемский ЦДО»
протокол № 1 от 30 августа 2023г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ ДО «Верхнетоемский ЦДО»
О.Н. Валеева
«30» августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности

«Черлидинг»

Возраст обучающихся: 8 – 16 лет

Срок реализации: 3 год

Автор – разработчик:
Коломиец Регина Валентиновна,
педагог дополнительного образования

с. Верхняя Тойма
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

По содержанию дополнительная общеобразовательная программа «Черлидинг» является программой физкультурно-спортивной направленности.

Настоящая программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами

Федеральным законом от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022г. №678-р)

Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.01.2018г. № 196),

О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 09,11,2018 №196 (приказ Министерства просвещения РФ от 30.09.2020 №533)

Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242),

Методические рекомендации для субъектов РФ по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме (утв. Министерством просвещения РФ 28.06.2019 г. №МР-81-02вн)

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5.08.2020г. №882/391)

Санитарно-эпидемиологическим требованиям к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28),

Уставом МБОУ ДО «Верхнетоемский центр дополнительного образования»

И с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях художественной направленности и специфики работы учреждения.

Направление программы

В наше время очень трудно удивить современных детей, увлечь их чем-то интересным и особенно полезным для их же здоровья. Одним из увлекательных видов спорта можно назвать черлидинг.

Черлидинг - вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастику и акробатику).

Черлидер - танцующий на стадионах юноша или девушка с помпонами, выполняющие групповые акробатические пирамиды под возгласы скандирования, кричалки. Своей работой они создают благоприятную обстановку на стадионе, обеспечивают зрелищность спортивного мероприятия для зрителей, поднимают боевой дух команд, прежде всего, конечно, той, которую поддерживают.

Черлидинг в нашей стране стремительно развивается. Этот вид спорта, благодаря зрелищности, эмоциональности и красоте, способен увлечь детей и подростков. Занятия черлидингом позволяет обучающимся выработать необходимые для современного исполнителя качества: координацию, чувства ритма, свободу тела, ориентацию в сценическом пространстве. Эти качества вырабатываются целостной системой упражнений, построенных на основных законах новых танцевальных техник: полицентрии и полиритмии, мультипликации и других принципах, отличных от техники классического танца.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и на развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Данная программа учитывает современные методические разработки в области культуры и спорта, и требования, предъявляемые к программам дополнительного образования детей. Новизной можно по праву считать инновационные формы в системах воспитательной работы по сохранению и укреплению здоровья учащихся, с пользой для развития личности ребенка. Так же новизна заключается в организации оздоровительного досуга как группы в целом, так и отдельного её обучающегося.

Актуальность

Занятия черлидингом отвечают потребностям современных детей и их родителей. В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. Данная программа направлена на то, чтобы увеличить двигательную активность ребенка, а также содействует воспитанию волевых и нравственных качеств личности, способствует развитию лидерских качеств и чувств коллективизма.

Данная программа реализуется в рамках учреждения дополнительного образования детей МБОУ ДО «Верхнетоемский РЦДО», т.к. программа разработана с учетом материально-технической базы данного учреждения.

Возможно реализация программы в сетевой форме с МБОУ «Верхнетоемская СОШ»

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность заключается в ее ориентации на определенный возраст, физическую подготовленность и пол обучающихся. На протяжении последних лет отмечается тревожная тенденция прогрессивного ухудшения состояния здоровья детей. В концепции охраны здоровья населения России, в числе первоочередных мер, направленных на охрану здоровья, определено создание условий и вовлечение групп населения в активные занятия физической культурой и спортом. Следовательно, физическое воспитание детей школьного возраста должно рассматриваться, как приоритетное направление деятельности образовательных учреждений, ведь в общей системе образования школьников именно этот вид воспитания имеет решающее значение для охраны и укрепления здоровья и становления личности, развития физического и психического потенциала ребёнка.

Цели программы

Цель программы - расширение двигательных возможностей обучающихся через привитие нравственно - эстетического воспитания средствами черлидинга.

Задачи

Обучающие:

- получение первичных танцевальных навыков путем изучения элементов различных танцевальных направлений;
- изучение простейших элементов акробатики, а также элементов техники владения предметами;
- изучение основных танцевальных композиций.

Развивающие:

- развитие всесторонней физической подготовки с развитием ловкости, прыгучести, гибкости, пластичности, артистизма, координации движений;
- выработка правильной осанки и выразительного двигательного навыка;
- развитие музыкальности, чувства ритма, эстетического вкуса;
- развитие умения синхронно выполнять разнообразные движения под музыку, сочетая их с произнесением различных «кричалок».

Воспитательные:

- воспитание культуры движений, их красоты и выразительности;
- укрепление здоровья и закаливания организма;
- привитие уверенности в себе, в своей успешности и красоте;
- расширение кругозора учащихся.

Отличительные особенности

Обучение выстраивается на принципах доступности, «Не навреди!», биологической целесообразности, интеграции, индивидуализации, возрастных изменений в организме, его биоритмической структуры, красоты и эстетической целесообразности, гармонизации всей системы ценностных ориентаций детей.

Программа «Черлидинг» рассчитана на 3 учебных года и разработана с учетом имеющейся учебно-материальной базы (спортивный зал, гимнастический ковёр, предметы черлидинга - помпоны, музыкальный центр, электронные носители).

Важное значение для мотивации обучающихся в черлидинге имеет итоговая аттестация (в форме открытого занятия, показательных выступлений и др.), которая вносит в процесс обучения соревновательный элемент.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что в одной группе могут обучаться дети разного возраста, т.к. специальных навыков и специальной физической подготовки не требуется. Организация занятия в данной группе будет такой, что теоретическая часть занятия общая, а практическая часть будет подобрана в соответствии с возрастными особенностями и физическими возможностями ребенка.

Процесс обучения упражнениям в черлидинге построен на реализации дидактических принципов: сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности.

Принцип сознательности и активности - сознательное отношение к занятиям, воспитание у детей заинтересованности в овладении движениями во взаимосвязи с музыкой. Преподаватель должен точно и доступно формировать музыкально - двигательную задачу, учитывая индивидуальные особенности детей, стимулировать интерес к занятиям.

Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений. Приемы наглядности: демонстрация упражнений; словесный разбор музыки в сочетании с движениями; просмотр пособий, рисунков, схем.

Принцип доступности требует постановки задач соответствующих индивидуальным особенностям ребенка, соблюдение элементарных дидактических правил: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования музыкально - двигательных навыков, чередования работы и отдыха для поддержания работоспособности детей, определенную последовательность решения музыкально-двигательных заданий. Процесс обучения упражнениям черлидинга условно можно разделить на три этапа:

I этап – начальное обучение новым упражнениям;

II этап – углубленное разучивание;

III этап – закрепление упражнений.

Обучение на I этапе направлено на создание общего представления о новом движении во взаимосвязи с музыкой. Дети получают сведения о характере музыки; о форме упражнений соответствующих данной музыки, прослушивание музыкального произведения.

На II этапе обучения дети овладевают умением правильно понимать музыку и выполнять движения в соответствии с музыкальным сопровождением. На этом этапе обучения происходит овладение основным движениям во взаимосвязи с музыкой.

III этап обучения направлен на закрепление движений во взаимосвязи с музыкой. Закрепляются движения путем самостоятельного выполнения упражнений, выполнения упражнений под музыку.

Характеристики обучающихся по программе

Дополнительная общеобразовательная программа «Черлидинг» предназначена для обучающихся 8 - 16 лет. Обучающиеся данного возраста характеризуются большой подвижностью и активностью. Программой не определяются требования к начальному уровню подготовки обучающихся. Программу могут осваивать дети, как без какой-либо специальной подготовки, так и обучающиеся, уже обладающие небольшим опытом. Формирование групп осуществляется без вступительных испытаний, не имеющих медицинских противопоказаний и с наличием медицинского допуска.

В связи с быстрым развитием у обучающихся возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжении головного мозга. Поэтому для подростков характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса. А такие перепады вызывают быструю смену физического состояния и настроения. Стремительно взрослеющий ребенок может часами танцевать, почти не чувствуя физической нагрузки, а затем, в относительно спокойный период времени, буквально падать от усталости. Бодрость, азарт, радужные планы при этом сменяются на ощущение разбитости, печаль и полную пассивность. Вообще, в подростковом возрасте эмоциональный фон становится не ровным, нестабильным.

С общим интеллектуальным развитием связано и развитие воображения. Сближение воображения с теоретическим мышлением дает импульс к творчеству. Воображение подростка, конечно, менее продуктивно, чем воображение взрослого человека, но оно богаче фантазии ребенка.

Детский и подростковый возраст – трудный период полового созревания и психологического взросления. В самосознании происходят значительные изменения: появляется чувство взрослости, ощущение себя взрослым человеком; оно становится центральным новообразованием младшего подросткового возраста.

Сроки и этапы реализации программы

Программа рассчитана на три года. Годовой календарный график составляет 34 учебных недели, 136 академических часов в год, 408 академических часов за весь период обучения по программе.

Формы и режим занятий по программе занятий

Согласно СанПиН 2.4. 3648-20 и по желанию обучающихся возможно проведение занятий 2 или 1 раз в неделю по 1 или 2 академическому часу.

В процессе обучения используются следующие формы занятий:

- традиционные и нетрадиционные - на первых этапах обучения активно используются игровые методики, просмотр видео материалов и литературы;

- занятие - тренировка - проведение тренировок по специальной физической подготовке;

- индивидуальные - индивидуальный подход к каждому обучающемуся, показ и объяснение правильного выполнения упражнений;

- фронтальные - теоретическая часть и отработка определенных движений для показательных выступлений;

- групповые - отработка движений и комбинаций упражнений в группах для показательных выступлений.

Структура занятия:

I этап. Организационная часть. Ознакомление с правилами поведения на занятии, организацией рабочего места, техникой безопасности.

II этап. Основная часть.

Постановка цели и задач занятия.

Создание мотивации предстоящей деятельности. Получение и закрепление новых знаний.

Практическая работа группой, малой группой, индивидуально.

III этап. Заключительная часть.

Анализ работы. Подведение итогов занятия. Рефлексия.

Ожидаемые результаты и формы их проверки

К концу реализации программы «Черлидинг» дети должны знать:

- правила поведения в ЦДО;
- правила противопожарной безопасности;
- правила охраны труда детей;
- правила выполнения общеразвивающих упражнений, правила личной гигиены, дыхательную гимнастику, правила выполнения активных и пассивных упражнений - различные махи, наклоны, скручивания, выпады, круговые движения в различных плоскостях; правила выполнения упражнений на выносливость; правила выполнения

упражнений на развитие быстроты; правила выполнения упражнений на координацию движения; правила выполнения упражнений на развитие силы;

- правила выполнения строевых, силовых, скоростно-силовых, координационных упражнений, правила выполнения упражнений на развитие гибкости, правила выполнения танцевальных упражнений, правила выполнения упражнений на постановку голоса, правила выполнения хореографии, правила выполнения акробатики и пирамид;

- правила кодекса черлидера; правила выполнения базовых движений черлидинга; основные базовые движения эстрадных и классических танцев; основные понятия и названия элементов.

К концу реализации программы «Черлидинг» дети должны уметь:

- правильно вести себя;
- правильно выполнять правила техники безопасности;
- выполнить: развивающие упражнения для рук и ног, различные махи, наклоны, скручивания, выпады, круговые движения в различных плоскостях; прыжки со скакалкой, бег с различной скоростью и продолжительностью; упражнения на мгновенные реагирования на различные сигналы, бег на короткие дистанции, челночный бег, прыжки со скакалкой, подвижные и спортивные игры; упражнения на точность движений (акробатические упражнения, упражнения в равновесии); упражнения на элемент внезапности (подвижные игры, спортивные игры); упражнения на способность менять направление движения (челночный бег, танцевальные упражнения); статические и динамические упражнения с собственным весом, с отягощениями, упражнения на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног;
- выполнить упражнения перестроения в колонне, в шеренге; движение в колонне по диагонали, противоходом, змейкой, кругом, скрещением; выполнить акробатические стойки, специальные стойки, используемые в чирлидинге, станты-построения, пирамиды; выполнить различные прыжки, подскоки, выпрыгивания, специальные прыжки; выполнить основные положения рук, кистей, ног, используемые в черлидинге, акробатические упражнения, пируэты, двойной пируэт, шпагаты, махи, выпады, прогибы, мосты; выполнить Чант - скандирование, Чир - двустушья и т.д.; исполнить гимн, командные песни; выполнить элементы классического танца, элементы эстрадного танца, элементы народного танца; выполнить перекаты, кувьрки, выпады, мост из положения лёжа и стоя, стойка на руках, переворот в сторону (колесо), шпагаты, полушпагат;
- выполнить базовые движения: хай ви; лоу ви; т; сломанное т; правое Эль; левое К; панч; тачдаун; низкий тачдаун; кинжалы; базовые упражнения Чир – дэнс; пируэты, шпагаты, чир-прыжки, лип-прыжки; выполнить перестроение в круг, парами по кругу и друг за другом, бег «змейкой», повороты и вращения.

Способы проверки:

- наблюдение за обучающимися во время занятий;
- мониторинг результатов;
- тестирование теоретических знаний;
- контроль соблюдения техники безопасности;
- выполнение отдельных упражнений с заданиями.

Формы контроля и подведения итогов реализации программы

Согласно локальному Положению о промежуточной и итоговой аттестации учащихся МБОУ ДО "Верхнетоемский РЦДО" и может быть в форме тестирования и показательного выступления.

.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Содержание (разделы)	Количество часов							
		1 год		2 год		3 год		Всего	
		теори я	практ ика	теори я	практ ика	теори я	практ ика	теори я	практ ика
1	Введение в образовательную деятельность	1	1	1	1	1	1	3	3
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	12	38	8	42	-	-	20	80
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	11	41	10	40	22	52	43	133
4	Хореографическая подготовка	8	22	12	20	16	42	36	84
5	Итоговое занятие	-	2	-	2	-	2	-	6
	Итого:	32	104	31	105	39	97	102	306

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов		Всего на раздел	Формы аттестации/ контроля
		Теор.	Практ.		
1	Введение в образовательную деятельность	1	1	2	- наблюдение
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	12	38	50	- наблюдение - тестирование
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	11	41	52	- наблюдение - тестирование
4	Хореографическая подготовка	8	22	30	- наблюдение - тестирование - показательное выступление
5	Итоговое занятие	-	2	2	- наблюдение
Итого		32	104	136	

2 год обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов		Всего на раздел	Формы аттестации/ контроля
		Теор.	Практ.		
1	Введение в образовательную деятельность	1	1	2	- наблюдение
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	8	42	50	- наблюдение - тестирование
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	10	40	50	- наблюдение - тестирование
4	Хореографическая подготовка	12	20	32	- наблюдение - тестирование - показательное выступление
5	Итоговое занятие	-	2	2	- наблюдение
Итого		31	105	136	

3 год обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов		Всего на раздел	Формы аттестации/ контроля
		Теор.	Практ.		
1	Введение в образовательную деятельность	1	1	2	- наблюдение
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	22	52	74	- наблюдение - тестирование
3		16	42	58	- наблюдение - тестирование

	Хореографическая подготовка				- показательное выступление
4	Итоговое занятие	-	2	2	- наблюдение
Итого		39	97	136	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1 год обучения

№	Дата	Наименование темы каждого занятия	Форма занятия	Количество часов	Место проведения	Формы подведения итогов каждого занятия
1,2		Введение в образовательную деятельность.	- беседа	2	Спортивный зал	- фронтальный опрос
3,4		Общая физическая подготовка (ОФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль
5,6		Общая физическая подготовка (ОФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль
7,8		Общая физическая подготовка (ОФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
9,10		Общая физическая подготовка (ОФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
11, 12		Общая физическая подготовка (ОФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
13, 14		Общая физическая подготовка (ОФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
15, 16		Общая физическая подготовка (ОФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
17, 18		Общая физическая подготовка (ОФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности

						обучающегося - индивидуальный контроль
65, 66		Специальная физическая подготовка (СФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
67, 68		Специальная физическая подготовка (СФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
69, 70		Специальная физическая подготовка (СФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
71, 72		Специальная физическая подготовка (СФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
73, 74		Специальная физическая подготовка (СФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
75, 76		Специальная физическая подготовка (СФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
77, 78		Специальная физическая подготовка (СФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
79, 80		Специальная физическая подготовка (СФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
81, 82		Специальная физическая подготовка (СФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ

						деятельности
83, 84		Специальная физическая подготовка (СФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
85, 86		Специальная физическая подготовка (СФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
87, 88		Специальная физическая подготовка (СФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
89, 90		Специальная физическая подготовка (СФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
91, 92		Специальная физическая подготовка (СФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
93, 94		Специальная физическая подготовка (СФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
95, 96		Специальная физическая подготовка (СФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
97, 98		Специальная физическая подготовка (СФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
99, 100		Специальная физическая подготовка (СФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
101,		Специальная	- занятие -	2	Спортивный	- педагогическое

102		физическая подготовка (СФП)	тренировка - индивидуальные - фронтальные		зал	наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
103, 104		Специальная физическая подготовка (СФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
105, 106		Хореографическая подготовка	- занятие - тренировка - индивидуальные - групповые - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
107, 108		Хореографическая подготовка	- занятие - тренировка - индивидуальные - групповые - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
109, 110		Хореографическая подготовка	- занятие - тренировка - индивидуальные - групповые - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
111, 112		Хореографическая подготовка	- занятие - тренировка - индивидуальные - групповые - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
113, 114		Хореографическая подготовка	- занятие - тренировка - индивидуальные - групповые - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
115, 116		Хореографическая подготовка	- занятие - тренировка - индивидуальные - групповые - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
117, 118		Хореографическая подготовка	- занятие - тренировка - индивидуальные - групповые - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
119, 120		Хореографическая подготовка	- занятие - тренировка - индивидуальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный

			- групповые - фронтальные			контроль - анализ деятельности
121, 122		Хореографическая подготовка	- занятие – тренировка - индивидуальные - групповые - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
123, 124		Хореографическая подготовка	- занятие – тренировка - индивидуальные - групповые - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
125, 126		Хореографическая подготовка	- занятие – тренировка - индивидуальные - групповые - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
127, 128		Хореографическая подготовка	- занятие – тренировка - индивидуальные - групповые - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
129, 130		Хореографическая подготовка	- занятие – тренировка - индивидуальные - групповые - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
131, 132		Хореографическая подготовка	- занятие – тренировка - индивидуальные - групповые - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
133, 134		Хореографическая подготовка	- занятие – тренировка - индивидуальные - групповые - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
135, 136		Итоговое занятие	- традиционные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - анализ деятельности

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

2 год обучения

№	Дата	Наименование темы каждого занятия	Форма занятия	Количество часов	Место проведения	Формы подведения итогов каждого занятия
1,2		Введение в образовательную деятельность.	- беседа	2	Спортивный зал	- фронтальный опрос
3,4		Общая физическая подготовка (ОФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль
5,6		Общая физическая подготовка (ОФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль
7,8		Общая физическая подготовка (ОФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
9,10		Общая физическая подготовка (ОФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
11, 12		Общая физическая подготовка (ОФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
13, 14		Общая физическая подготовка (ОФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
15, 16		Общая физическая подготовка (ОФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
17, 18		Общая физическая подготовка (ОФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности

19, 20		Общая физическая подготовка (ОФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
21, 22		Общая физическая подготовка (ОФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
23, 24		Общая физическая подготовка (ОФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
25, 26		Общая физическая подготовка (ОФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
27, 28		Общая физическая подготовка (ОФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
29, 30		Общая физическая подготовка (ОФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
31, 32		Общая физическая подготовка (ОФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
33, 34		Общая физическая подготовка (ОФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль
35, 36		Общая физическая подготовка (ОФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль
37,3 8		Общая физическая подготовка (ОФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль
39,		Общая физическая	- занятие -	2	Спортивный	- педагогическое

65, 66		Специальная физическая подготовка (СФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - оценка деятельности обучающегося - индивидуальный контроль
67, 68		Специальная физическая подготовка (СФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
69, 70		Специальная физическая подготовка (СФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
71, 72		Специальная физическая подготовка (СФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
73, 74		Специальная физическая подготовка (СФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
75, 76		Специальная физическая подготовка (СФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
77, 78		Специальная физическая подготовка (СФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
79, 80		Специальная физическая подготовка (СФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
81, 82		Специальная физическая подготовка (СФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
83,		Специальная	- занятие -	2	Спортивный	- педагогическое

84		физическая подготовка (СФП)	тренировка - индивидуальные - фронтальные		зал	наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
85, 86		Специальная физическая подготовка (СФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
87, 88		Специальная физическая подготовка (СФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
89, 90		Специальная физическая подготовка (СФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
91, 92		Специальная физическая подготовка (СФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
93, 94		Специальная физическая подготовка (СФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
95, 96		Специальная физическая подготовка (СФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
97, 98		Специальная физическая подготовка (СФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
99, 100		Специальная физическая подготовка (СФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
101, 102		Специальная физическая подготовка (СФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный

						деятельности
121, 122		Хореографическая подготовка	- занятие – тренировка - индивидуальные - групповые - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
123, 124		Хореографическая подготовка	- занятие – тренировка - индивидуальные - групповые - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
125, 126		Хореографическая подготовка	- занятие – тренировка - индивидуальные - групповые - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
127, 128		Хореографическая подготовка	- занятие – тренировка - индивидуальные - групповые - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
129, 130		Хореографическая подготовка	- занятие – тренировка - индивидуальные - групповые - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
131, 132		Хореографическая подготовка	- занятие – тренировка - индивидуальные - групповые - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
133, 134		Хореографическая подготовка	- занятие – тренировка - индивидуальные - групповые - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
135, 136		Итоговое занятие	- традиционные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - анализ деятельности

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

3 год обучения

№	Дата	Наименование темы каждого занятия	Форма занятия	Количество часов	Место проведения	Формы подведения итогов каждого занятия
1,2		Введение в образовательную деятельность.	- беседа	2	Спортивный зал	- фронтальный опрос
3,4		Специальная физическая подготовка (СФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль
5,6		Специальная физическая подготовка (СФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль
7,8		Специальная физическая подготовка (СФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
9,10		Специальная физическая подготовка (СФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
11, 12		Специальная физическая подготовка (СФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
13, 14		Специальная физическая подготовка (СФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
15, 16		Специальная физическая подготовка (СФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
17, 18		Специальная физическая подготовка (СФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности

66		физическая подготовка (СФП)	тренировка - индивидуальные - фронтальные		зал	наблюдение - оценка деятельности обучающегося
67, 68		Специальная физическая подготовка (СФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - оценка деятельности обучающегося
69, 70		Специальная физическая подготовка (СФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - оценка деятельности обучающегося - индивидуальный контроль
71, 72		Специальная физическая подготовка (СФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
73, 74		Специальная физическая подготовка (СФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
75, 76		Специальная физическая подготовка (СФП)	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
77, 78		Хореографическая подготовка	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
79, 80		Хореографическая подготовка	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
81, 82		Хореографическая подготовка	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
83, 84		Хореографическая подготовка	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль

						- анализ деятельности
85, 86		Хореографическая подготовка	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
87, 88		Хореографическая подготовка	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
89, 90		Хореографическая подготовка	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
91, 92		Хореографическая подготовка	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
93, 94		Хореографическая подготовка	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
95, 96		Хореографическая подготовка	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
97, 98		Хореографическая подготовка	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
99, 100		Хореографическая подготовка	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
101, 102		Хореографическая подготовка	- занятие - тренировка - индивидуальные - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности

			- индивидуальные - групповые - фронтальные			- индивидуальный контроль - анализ деятельности
123, 124		Хореографическая подготовка	- занятие – тренировка - индивидуальные - групповые - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
125, 126		Хореографическая подготовка	- занятие – тренировка - индивидуальные - групповые - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
127, 128		Хореографическая подготовка	- занятие – тренировка - индивидуальные - групповые - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
129, 130		Хореографическая подготовка	- занятие – тренировка - индивидуальные - групповые - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
131, 132		Хореографическая подготовка	- занятие – тренировка - индивидуальные - групповые - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
133, 134		Хореографическая подготовка	- занятие – тренировка - индивидуальные - групповые - фронтальные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - индивидуальный контроль - анализ деятельности
135, 136		Итоговое занятие	- традиционные	2	Спортивный зал	- педагогическое наблюдение - анализ деятельности

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

1. Введение в образовательную деятельность (2 часа)

Теория. Знакомство с содержанием программы "Черлидинг" первого года обучения, направлениями и планом работы объединения. Режим работы объединения (расписание учебных занятий) и правила поведения. Проведение вводного инструктажа по охране труда, правилам поведения, правилам противопожарной безопасности. Игры на знакомство.

2. Общая физическая подготовка (50 часов)

Теория. Правила выполнения общеразвивающих упражнений. Правила личной гигиены, дыхательная гимнастика, знакомство с программой на год. Правила выполнения активных и пассивных упражнений - различные махи, наклоны, скручивания, выпады, круговые движения в различных плоскостях. Правила выполнения упражнений на выносливость. Правила выполнения упражнений на развитие быстроты. Правила выполнения упражнений на координацию движения. Правила выполнения упражнений на развитие силы.

Практика. Развивающие упражнения для рук и ног. Выполнение различных махов, наклонов, скручиваний, выпады, круговые движения в различных плоскостях; прыжки со скакалкой, бег с различной скоростью и продолжительностью; упражнения на мгновенные реагирования на различные сигналы, бег на короткие дистанции, челночный бег, прыжки со скакалкой, подвижные и спортивные игры; упражнения на точность движений (акробатические упражнения, упражнения в равновесии); упражнения на элемент внезапности (подвижные игры, спортивные игры); упражнения на способность менять направление движения (челночный бег, танцевальные упражнения); статические и динамические упражнения с собственным весом, с отягощениями, упражнения на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног.

3. Специальная физическая подготовка (52 часа)

Теория. Правила выполнения строевых, силовых, скоростно-силовых, координационных упражнений. Правила выполнения упражнений на развитие гибкости. Правила выполнения танцевальных упражнений. Правила выполнения упражнений на постановку голоса. Правила выполнения хореографии. Правила выполнения акробатики и пирамид.

Практика. Выполнение упражнений перестроения в колонне, в шеренге; движение в колонне по диагонали, противходом, змейкой, кругом, скрещением. Выполнение упражнений акробатические стойки (стойка на лопатках, стойка на руках), специальные стойки, используемые в чирлидинге (стойка на бедре, стойка на плечах, стойка сидя на плечах), станты-построения (1,5 роста и 2 уровня, 2 роста и 2 уровня), пирамиды. Выполнение упражнений различные прыжки, подскоки, выпрыгивания, специальные прыжки (чир-прыжки, лип-прыжки). Основные положения рук, кистей, ног, используемые в черлидинге, акробатические упражнения (кувырки, колесо, перевороты), пируэты, двойной пируэт. Шпагаты, махи, выпады, прогибы, мосты. Выполнение упражнений восьмерки, танцевальные блоки, танцевальные стили и направления, чир-данс – танцевальный блок с использованием основных элементов черлидинга. Выполнение Чант - скандирование (повторяющееся слово или фраза), Чир - двустушья и т.д. Выполнение модуляция, громкость, высота звука, выразительность, разучивание и исполнение гимнов, командных песен. Дыхательные упражнения (упражнения на вдохе и выдохе). Упражнения для тренировки голоса и силы звука. Выполнение элементов классического танца.

Элементы эстрадного танца. Элементы народного танца. Постановка корпуса - подтягивание мышц живота, ягодичной области, расправление плеч, выпрямление позвоночника. Перекаты, кувырки, выпады, мост из положения лёжа и стоя, стойка на руках, переворот в сторону (колесо), шпагаты, полушпагат. Групповые акробатические упражнения в парах, тройках.

4. Хореографическая подготовка (30 часов)

Теория: Правила кодекса черлидера. Правила выполнения базовых движений черлидинга. Основные базовые движения эстрадных и классических танцев. Основные понятия и названия элементов.

Практика: Выполнение базовых движений: хай ви; лоу ви; т; сломанное т; правое Эль; левое К; панч; тачдаун; низкий тачдаун; кинжалы. Базовые упражнения Чир – дэнс. Пируэты - вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360 градусов. Шпагаты - выполнение этого элемента должно быть обязательно зафиксировано минимум на два счёта. Чир-прыжки. Выполняется, как минимум, два прыжка по выбору. Лип-прыжки - прыжки в шпагат с приходом на одну ногу. Позиции рук - подготовительная, 1-3. Плие. Гран плие. Пассе пар тер. Пике Пор де бра. Рон де жамб пар тер (ан деор ан дедан). Пас балансе. Батман тандю. Гранд батман. Прямой и боковой галоп. Повороты направо, налево переступанием по команде на 45°, 90°, 180° по 5 позиции en dehors. Перестроение в круг, парами по кругу и друг за другом. Бег «змейкой». Повороты и вращения: рондовый, шане, фуэте. Кик с рондом. Кик комбинированный с батманом в сторону. Шассе в сторону. Продолженное шассе. Шассе с вращением. Смена мест через шассе. Джазовые шаги – постановка рук. Шаг глиссад. Глиссад с поворотом. Кукарача. Вольта. Вольта в продвижении. Корта джака ВП-НЗ, в диагональ, с поворотом, в продвижении. Исполнение танца.

5. Итоговое занятие (2 часа)

Теория. Анализ работы объединения "Черлидинг" и творческой деятельности учащихся, результатов аттестации. Поощрение учащихся и (или) их родителей (законных представителей).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 год обучения

1. Введение в образовательную деятельность (2 часа)

Теория. Знакомство с содержанием программы "Черлидинг" второго года обучения, направлениями и планом работы объединения. Режим работы объединения (расписание учебных занятий) и правила поведения. Проведение вводного инструктажа по охране труда, правилам поведения, правилам противопожарной безопасности.

2. Общая физическая подготовка (50 часа)

Теория. Гигиена спортивных занятий. Правила выполнения общеразвивающих упражнений. Правила личной гигиены, дыхательная гимнастика, знакомство с программой на год.

Практика. Повторение изученного материала. Развивающие упражнения для рук и ног. Упражнения на развитие гибкости: активные и пассивные упражнения - различные махи, наклоны, скручивания, выпады, круговые движения в различных плоскостях; на развитие выносливости: прыжки со скакалкой, бег с различной скоростью и продолжительностью; на развитие быстроты: упражнения на мгновенные реагирования на различные сигналы, бег на короткие дистанции, челночный бег, прыжки со скакалкой, подвижные и спортивные игры; на развитие координации движений: упражнения на точность движений (акробатические упражнения, упражнения в равновесии); упражнения на элемент внезапности (подвижные игры, спортивные игры); упражнения на способность менять направление движения (челночный бег, танцевальные упражнения); на развитие силы: статические и динамические упражнения с собственным весом, с отягощениями (набивные мячи, гантели, амортизаторы, сопротивление партнёра), упражнения на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног.

3. Специальная физическая подготовка (50 часа)

Теория. Повторение и закрепление изученного материала: строевые упражнения, силовые упражнения, скоростно-силовые упражнения, координационные упражнения, развитие гибкости, танцевальные упражнения, кричалки, постановка голоса.

Практика. Выполнение перестроения в колонне, в шеренге; движение в колонне по диагонали, противходом, змейкой, кругом, скрещением; 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; различные прыжки, подскоки, выпрыгивания, специальные прыжки (чир-прыжки, лип-прыжки); основные положения рук, кистей, ног, используемые в черлидинге, акробатические упражнения (кувырки, колесо, перевороты), пируэты, двойной пируэт, шпагаты, махи, выпады, прогибы, мосты. Танцевальные упражнения: восьмерки, танцевальные блоки, танцевальные стили и направления, чир-данс. Чант - скандирование (повторяющееся слово или фраза); Чир - двустушья и т.д. Модуляция, громкость, высота звука, выразительность, разучивание и исполнение гимнов, командных песен. Дыхательные упражнения (упражнения на вдохе и выдохе). Упражнения для тренировки голоса и силы звука. Хореография. Элементы классического танца. Элементы эстрадного танца. Элементы народного танца. Постановка корпуса - подтягивание мышц живота, ягодичной области, расправление плеч, выпрямление позвоночника. Перекаты, кувырки, выпады, мост из положения лёжа и стоя, стойка на руках,

переворот в сторону (колесо), шпагаты, полушпагат. Пирамиды (станты). Групповые акробатические упражнения в парах, тройках.

4. Хореографическая подготовка (32 часа)

Теория: Повторение и закрепление Кодекса Черлидера и изученного материала.

Практика: Повторение и совершенствование базовых движений черлидинга, базовых движений хореографии. Перестроение в круг, парами по кругу и друг за другом. Бег «змейкой». Построения и переходы. Перемещения. Исполнение танца.

5. Итоговое занятие (2 часа)

Теория. Анализ работы объединения "Черлидинг" и творческой деятельности учащихся, результатов аттестации. Поощрение учащихся и (или) их родителей (законных представителей).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3 год обучения

1. Введение в образовательную деятельность (2 часа)

Теория. Знакомство с содержанием программы "Черлидинг" третьего года обучения, направлениями и планом работы объединения. Режим работы объединения (расписание учебных занятий) и правила поведения. Проведение вводного инструктажа по охране труда, правилам поведения, правилам противопожарной безопасности. Игры на знакомство.

2. Специальная физическая подготовка (74 часов)

Теория. Повторение и совершенствование строевых упражнений, силовых упражнений, скоростно-силовых упражнений, координационных упражнений, развитие гибкости, танцевальные упражнения, кричалки, постановка голоса.

Практика. Совершенствование перестроения в колонне, в шеренге; движение в колонне по диагонали, противходом, змейкой, кругом, скрещением; акробатические стойки (стойка на лопатках, стойка на руках), специальные стойки, используемые в чирлидинге (стойка на бедре, стойка на плечах, стойка сидя на плечах), станты-построения (1,5 роста и 2 уровня, 2 роста и 2 уровня), пирамиды; различные прыжки, подскоки, выпрыгивания, специальные прыжки (чир-прыжки, лип-прыжки); шпагаты, махи, выпады, прогибы, мосты. Совершенствование танцевальных упражнений, кричалок, постановки голоса, хореографии.

3. Хореографическая подготовка (58 часов)

Теория. Закрепление и совершенствование изученного материала.

Практика. Совершенствование базовых движений черлидинга. Совершенствование базовых движений Чир- дэнс, шпагаты, чир-прыжки. Совершенствование базовых движений хореографии, шассе с вращением, смена мест через шассе, построения и переходы, перемещения. Постановка танца.

4. Итоговое занятие (2 часа)

Теория. Анализ работы объединения "Черлидинг" и творческой деятельности учащихся, результатов итоговой аттестации. Поощрение учащихся и (или) их родителей (законных представителей).

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение:

1. Актный зал для занятий, соответствующий требованиям СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
2. Оборудование: специальная форма одежды, ковер гимнастический, маты, половое покрытие, танцевальные костюмы и атрибуты.
3. Инструменты и расходные материалы: ноутбук, музыкальный центр, телевизор, мультимедийная установка.
4. Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 № 298н).
5. Формы реализации: очная, возможно использованием дистанционных технологий по причине эпидемиологических условий. Возможно реализация программы в сетевой форме с МБОУ «Верхнетоемская СОШ»
6. При реализации программы предусмотрены индивидуальные образовательные маршруты для одаренных, в данном виде спорта, обучающихся.

СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ

Для педагога:

1. Житько А.Н. Черлидинг – неотъемлемый атрибут повышения зрелищности на соревнованиях и истоки его зарождения/А.Н.Житько // Мир спорта. 2008. - №11. –С. 36-38.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.. Внеурочная деятельность. Гимнастика. М.: «Просвещение», 2014 г.
3. Лях В.И и Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы - М.:Просвещение, 2007 г.
4. Матвеев А.П., Уроки физической культуры. 1-4 класс. Методические рекомендации. М.: «Просвещение», 2014 г.
5. Новикова В. Черлидинг - чудяще огромно, стозевно и ... красиво /В.Новикова. - Мир профессионального спорта. - 2006. - № 4. - С. 58-61.
6. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе/П.К.Петров. - Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. — 448 с.
7. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта.,2007
8. Твердовская С.В, Краснова Г.В. Черлидинг для обучающихся общеобразовательных школ, ДЮОЦ и ДЮСШ.Омск.,2005.
9. Янович Ю.А., Корнелюк Т.В., Дюмин И.М. Организация учебно-тренировочного процесса по черлидингу. Особенности техники выполнения основных акробатических упражнений ЧЕР- программы команд поддержки и методики их обучения. –Мн.:ГУ «РУМЦ ФВН», 2008.

Для родителей:

10. Бабенко Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой - Сфера, 2008
11. Зинкеева Л.С. Путешествие в мир музыки и движений // Физическая культура в школе. – 3. – 2002, 68-71с.
12. Нельсон А., Кокконен. Анатомия растяжки. 2007г.

Для обучающихся:

13. Групповые акробатические упражнения. Гусак Ш.З. Москва, 2001г.

деятельности правил безопасности;												
3) аккуратность при выполнении работы												

Подпись руководителя объединения _____ / _____ /