



Администрация Курортного района Санкт-Петербурга

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Курортного района Санкт-Петербурга
«На реке Сестре»

ПРИНЯТА:
Решением Педагогического
совета:
Протокол № 3:
От «31» августа 2018 г.:

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 108 от «01» сентября 2018 г.
Директор ГБУ ДО ДДТ «На реке Сестре»
М.В.Куканова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ЧЕРЛИДИНГ»

Направленность:

физкультурно-спортивная

Срок реализации:

3 года

Возраст обучающихся:

7-11 лет

Разработчик:

Ванжин А.В.,

педагог дополнительного образования

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	«Черлидинг»
Сведения об авторе	ФИО: Ванжин А.В
	Место работы: Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Дом детского творчества Курортного района Санкт-Петербурга «На реке Сестре»
	Должность: Педагог дополнительного образования
Участие в конкурсах авторских образовательных программ и программно-методических комплексов/результат	«Сердце отдают детям»
Материально-техническая база	Зал, маты
Год разработки, редактирования	2018
Структура программы	<p>1. Подготовительная часть (разминка) – построение, подготовка двигательного аппарата к работе, ОРУ.</p> <p>2. Основная – основные упражнения каждого вида спорта, гимнастика, игры.</p> <p>3. Заключительная - восстановление дыхания, упражнение на расслабление, самомассаж.</p> <p>Занятия по ОФП различны по своим задачам.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Занятия по ознакомлению с группой 2. Занятия по изучению нового материала 3. Повторение и закрепление пройденного материала 4. Занятия по изучению нового материала 5. Занятия смешанного характера
Направленность	Черлидинг
Направление	В группах секции осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.
Возраст учащихся	7-11 лет
Срок реализации	3 года
Этапы реализации	
Новизна	заключается в синтезе таких видов спорта как гимнастика, акробатика и современный танец
Актуальность	<p>Дополнительная общеобразовательная программа (далее – Программа) направлена по реализации программ по виду спорта: «ЧЕРЛИДИНГ».</p> <p>Она соответствует социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей современных детей и родителей. В целях улучшения здоровья, благосостояния и качества жизни граждан необходимо акцентировать внимание на возрождении массового спорта, массовой физической культуры. Одним из новых массовых видов спорта является «Черлидинг».</p> <p>Черлидинг выступает не только как самостоятельный вид спорта, он успешно сопровождает многие спортивные соревнования, усиливает зрелищность других видов спорта.</p> <p>Данная программа в своей деятельности привлекает максимально возможное число детей к систематическим занятиям спортом и выявляет их склонность и пригодность для дальнейшего обучения и совершенствования, воспитывает устойчивый интерес к учебно-тренировочному процессу и соревнованиям.</p>
Цель	<ul style="list-style-type: none"> – развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков средствами черлидинга. – <u>Педагогическая целесообразность</u> позволяет решить проблему занятости свободного времени

	<p>детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.</p> <p>В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Черлидинг», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.</p>
Ожидаемые результаты	<p>Обучающиеся по окончании 1 года обучения будут знать и уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - терминологию разучиваемых упражнений из арсенала черлидинга (скачки, повороты, махи, равновесие, пирамиды, станты-поддержки, чердансы, чер-кричалки, акробатические элементы (кувырки, колесо, рондаты и т.д.), их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; - способы и особенности движений и передвижений человека, роль и значение психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов; - технику владения двигательными умениями и навыками; - простейшие элементы народного танца; - основы музыкально-двигательных выразительных средств; - выразительные средства классического танца; - элементы рисунка танца; - основные движения черлидинга. - навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни и понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья через занятия черлидингом; - уметь расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма; -общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; -уметь договариваться и слушать собеседника. <p>Обучающиеся по окончании 2 года обучения будут знать и уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - базовую технику черлидинга; - знать и уметь выполнять упражнения классического экзерсиса на середине зала; - упражнений ритмики и партерной гимнастики; - знать технику и уметь выполнять построения «горок»; - знать «золотые правила» поддержки; - схемы движений в пространстве сцены, построение музыкальных эпизодов, составление композиционных планов; - уметь самостоятельно строиться в усложненные станты и пирамиды; - знать особенности двигательных действий в черлидинге и уметь выполнять их; - уметь правильно выбрать средства для развития физические качеств; - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; -технически правильно разрабатывать схему построения музыкальных эпизодов, составлять композиционный план танца, конструировать движение танца, сочинять эпизоды танца; <p>Обучающиеся по окончании 3 года обучения будут знать и уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знать более сложные технические действия, применяемые в черлидинге и способы их тактической подготовки; -технику исполнения прыжков, акробатики от простого к сложному и уметь выполнять элементы сложной акробатики, прыжки;

	<ul style="list-style-type: none"> - знать полный объем движений русского, украинского, белорусского, татарского, цыганского танцев необходимых для постановки эстрадно-спортивных танцев и уметь выполнять их; - уметь самостоятельно осуществлять постановку эпизодов танца; - уметь составлять композиции эпизодов танца по заданию и по собственному замыслу; - приобретут специфические навыки участия в различных соревнованиях; - приобретут навыки здорового образа жизни; - проявлять такие волевые качества, как целеустремленность, настойчивость, выдержка; - уметь формировать мотивацию на достижение высоких результатов, на процесс и результаты длительной деятельности, работу через «не могу». - уметь уважительно относиться к иному мнению; - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области избранного вида спорта «Черлидинг»; - планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей; - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения, понимать причины успеха /неуспеха и способности действовать даже в условиях неуспеха; - уметь проявлять способность к самооценке на основе критерия успешности.
Формы занятий (фронтальные (указать кол-во детей), индивидуальные)	Фронтальные (15)
Режим занятий	45 минут
Формы подведения итогов реализации	<p>.усвоение знаний (опрос, контрольное упражнение, тестирование)</p> <p>2.устойчивость интереса к предмету (опрос, индивидуальная беседа, коллективная рефлексия, анкетирование)</p> <p>3. достижения (контрольные испытания ,тесты, участие в соревнованиях)</p> <p>4. физическое развитие (тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение, антропометрическое обследование.</p>

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

2.1. Направленность (профиль) данной программы – физкультурно-спортивная.

Образовательная программа «Черлидинг» предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

2.2. Отличительные особенности

Отличительная особенность заявленной программы в том, что она является модифицированной. В основу данной программы положена общая программа, разработанная Федерацией черлидинга России. При освоении Программы широко используется интенсивное практическое обучение. В ней происходит объединение спорта и эстрадного танца, расширение границ эстрадного танца как составной части нового направления черлидинга.

Программа ориентирована на значительное количество практических учебно-тренировочных занятий с учащимися с обязательным выполнением контрольных нормативов и участие в спортивных соревнованиях. Учащимся дается большой объем информации, которая осваивается ими и теоретической, и в практической деятельности.

В процессе обучения черлидингу развиваются два основных вектора:

- командные соревнования по программам, подготовленным по специальным правилам;
- привлечение зрителей (болельщиков) на стадионы и в спортивные залы с целью популяризации физкультуры и спорта, здорового образа жизни, создание благоприятного морально-психологического климата на стадионе, поддержка спортивных команд, участвующих в матче.

2.3. Актуальность программы

Дополнительная общеобразовательная программа (далее – Программа) направлена по реализации программ по виду спорта: «ЧЕРЛИДИНГ».

Она соответствует социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей современных детей и родителей. В целях улучшения здоровья, благосостояния и качества жизни граждан необходимо акцентировать внимание на возрождении массового спорта, массовой физической культуры. Одним из новых массовых видов спорта является «Черлидинг».

Черлидинг выступает не только как самостоятельный вид спорта, он успешно сопровождает многие спортивные соревнования, усиливает зрелищность других видов спорта.

Данная программа в своей деятельности привлекает максимально возможное число детей к систематическим занятиям спортом и выявляет их склонность и пригодность для дальнейшего обучения и совершенствования, воспитывает устойчивый интерес к учебно-тренировочному процессу и соревнованиям.

Актуальность программы в том, что она создает условия для продвижения обучающихся к образцам физического совершенства. Позволяет им приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу, формировать этические установки, создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества. Занятия черлидингом развивают физические способности, а так же смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, взаимоуважение, взаимовыручку, ответственность, умение работать в команде, т.е. коммуникативную, социальную и нравственную компетенции обучающихся. Дети приобретают хорошую физическую форму, укрепляют здоровье, развивают грацию, пластику, формируют правильную осанку и походку. У подростков развивается координация движений, суставная подвижность, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Воспитывается музыкальность и чувство ритма, чувство красоты. Происходит развитие паралингвистической системы (качество голоса, его диапазон, тональность), экстралингвистической системы (около речевые приемы), оптико-кинестической системы (знаки, мимика, пантомимика, жесты: иллюстраторы, регуляторы, эмблемы, адаптаторы, афоректоры). В спортивно-досуговой деятельности обучающихся устанавливается гармоничная связь между обучением и здоровьем, развиваются физические качества личности, происходит снятие напряжения, накопившегося утомления.

Новизна и оригинальность заключается в синтезе таких видов спорта как гимнастика, акробатика и современный танец.

2.4. Адресат Программы

Программа предназначена для школьников 7-11 лет с основной и подготовительной группой здоровья и рассчитана на 3 лет.

2.5. Объем и срок реализации программы

Начальный набор в группу имеет целью установление общей пригодности ребёнка к занятиям по черлидингу. Изначально оценивают склонности, способности, интересы, здоровье, особенности строения тела, школьную успеваемость, отношение родителей к увлечению ребёнка, проводят беседу с самим учеником.

На основании полученных данных делают заключение о пригодности ученика к занятиям по черлидингу.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа предназначена для детей 11-16 лет.

Сроки реализации программы 3 лет:

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Количество часов в год 72 ч.

Общее количество часов за 3 года – 216 часов

Цель:

- развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков средствами черлидинга.
- **Педагогическая целесообразность** позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Черлидинг», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Задачи:

Обучающие:

- знакомство с теоретическими основами техники и тактики черлидинга;
- овладение практическими основами техники и тактики черлидинга;
- овладение навыками хореографической подготовки;

Развивающие:

- развитие показателей общей физической подготовленности: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей;
- развитие показателей специальной физической подготовленности: развитие специальной выносливости, специальной гибкости, скоростно-силовых качеств.

Воспитательные:

- формирование установки на здоровый образ жизни через организацию разминки со здоровьесберегающей направленностью;
- развитие морально-волевых качеств и мотивации к систематическим тренировочным нагрузкам;
- развитие культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

Условия реализации образовательной программы.

Условие набора в коллектив:

Начальный набор в группу имеет целью установление общей пригодности ребёнка к занятиям по черлидингу. Изначально оценивают склонности, способности, интересы, здоровье, особенности строения тела, школьную успеваемость, отношение родителей к увлечению ребёнка, проводят беседу с самим учеником. На основании полученных данных делают заключение о пригодности ученика к занятиям волейболом.

Условие формирования групп:

В группу 1-го года обучения принимаются дети в возрасте 11-16 лет при наличии медицинской справки о состоянии здоровья поступающих.

В группу 2-го года обучения принимаются учащиеся, прошедшие 1-ый год обучения и сдавшие переводные нормативы при наличии медицинской справки о состоянии здоровья. Возможен прием детей 11 - 16 лет с хорошими физическими данными, которые определяются педагогом дополнительного образования с помощью контрольных нормативов при наличии медицинской справки о состоянии здоровья поступающих.

В группу 3-го года обучения принимаются учащиеся, прошедшие 2-й год обучения и сдавшие переводные нормативы при наличии медицинской справки о состоянии здоровья, а также дети 11 - 16 лет, занимавшиеся ранее одним из видов спорта и сдавшие вступительные нормативы, либо спортсмены из других секций при наличии медицинской справки о состоянии здоровья поступающих.

Учащиеся, не выполнившие нормативные требования, могут продолжить обучение на том же этапе повторно.

Количество детей в группе:

- 1 год обучения – не менее 15
- 2 год обучения – не менее 12
- 3 год обучения – не менее 10.

В процессе реализации Программы предусматривается возможность участия учащихся в спортивных соревнованиях по черлидингу, организация совместных спортивных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Кадровое обеспечение Программы предполагает наличие квалифицированных педагогов ДО, которые её реализуют.

Данная Программа рассчитана на 3 года.

Для успешной реализации Программы в материально-техническом обеспечении необходимо наличие:

- * спортивного зала;
- * спортивных матов;
- * гимнастического коврика;
- * аудио- и видео аппаратуры.

Формы проведения занятий:

Практические занятия, комбинированные тренировки, соревнования, открытые уроки, показательные выступления.

Форма организации деятельности учащихся на занятии:

групповые занятия с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в подгруппах.

Формы и режим занятий:

Форма организации детей на занятии: групповые занятия с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в подгруппах.

Форма проведения занятий: практические занятия, комбинированные тренировки, соревнования, открытые уроки, показательные выступления.

Ожидаемые результаты.

Обучающиеся по окончании 1 года обучения будут знать и уметь:

- терминологию разучиваемых упражнений из арсенала черлидинга (скачки, повороты, махи, равновесие, пирамиды, станты-поддержки, чердансы, чер-кричалки, акробатические элементы (кувырки, колесо, рондаты и т.д.), их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- способы и особенности движений и передвижений человека, роль и значение психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- технику владения двигательными умениями и навыками;
- простейшие элементы народного танца;
- основы музыкально-двигательных выразительных средств;
- выразительные средства классического танца;

- элементы рисунка танца;
- основные движения черлидинга.
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни и понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья через занятия черлидингом;
- уметь расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- уметь договариваться и слушать собеседника.

Обучающиеся по окончании 2 года обучения будут знать и уметь:

- базовую технику черлидинга;
- знать и уметь выполнять упражнения классического экзерсиса на середине зала;
- упражнений ритмики и партерной гимнастики;
- знать технику и уметь выполнять построения «горок»;
- знать «золотые правила» поддержки;
- схемы движений в пространстве сцены, построение музыкальных эпизодов, составление композиционных планов;
- уметь самостоятельно строиться в усложненные станты и пирамиды;
- знать особенности двигательных действий в черлидинге и уметь выполнять их;
- уметь правильно выбрать средства для развития физические качества;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- технически правильно разрабатывать схему построения музыкальных эпизодов, составлять композиционный план танца, конструировать движение танца, сочинять эпизоды танца;

Обучающиеся по окончании 3 года обучения будут знать и уметь:

- знать более сложные технические действия, применяемые в черлидинге и способы их тактической подготовки;
- технику исполнения прыжков, акробатики от простого к сложному и уметь выполнять элементы сложной акробатики, прыжки;
- знать полный объем движений русского, украинского, белорусского, татарского, цыганского танцев необходимых для постановки эстрадно-спортивных танцев и уметь выполнять их;
- уметь самостоятельно осуществлять постановку эпизодов танца;
- уметь составлять композиции эпизодов танца по заданию и по собственному замыслу;
- приобретут специфические навыки участия в различных соревнованиях;
- приобретут навыки здорового образа жизни;
- проявлять такие волевые качества, как целеустремленность, настойчивость, выдержка;
- уметь формировать мотивацию на достижение высоких результатов, на процесс и результаты длительной деятельности, работу через «не могу».
- уметь уважительно относиться к иному мнению;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области избранного вида спорта «Черлидинг»;
- планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения, понимать причины успеха /неуспеха и способности действовать даже в условиях неуспеха;
- уметь проявлять способность к самооценке на основе критерия успешности.

Планируемые результаты.

Личностные результаты включают:

- сформированность установки на здоровый образ жизни;
- готовность и способность учащихся к саморазвитию;
- готовность и способность учащихся к личностному самоопределению;
- сформированность мотивации учащихся к обучению;
- способность учащихся ставить цели и строить планы.

Метапредметные результаты включают:

- управление учащимися своей деятельностью;
- готовность учащихся к сотрудничеству;
- взаимный контроль совместных действий.

Предметные результаты включают освоенные учащимися в ходе изучения:

- знания, специфичные для черлидинга, и владение терминологией черлидинга;
- владение навыками хореографической подготовки.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения, 72 часа

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	практика	
1	Комплектование групп	3	-	1	Входной контроль
2	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда	1	1	2	
3	Определение начального уровня умений, спортивной подготовленности	5	-	3	
4	ОФП. Упражнения на развитие силовых способностей	3	1	4	
5	ОФП. Упражнения на развитие выносливости.	3	1	5	
6	ОФП. Упражнения на развитие быстроты и координационных способностей.	3	1	6	
7	ОФП. Упражнения на развитие ловкости.	3	1	7	
8	СФП. Упражнения на развитие скоростной выносливости.	3	1	8	
9	СФП. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	3	1	9	
10	СФП. Упражнения на развитие гибкости.	3	1	10	
11	Соревновательная подготовка. Районные соревнования.	3	1	11	
12	Инструктаж учащихся по охране труда	1	1	12	Промежуточный контроль
13	СФП. Упражнения на развитие «Взрывной силы».	5	2	13	
14	Партерная гимнастика	3	1	14	
15	Ритмика. Основные направления программы.	3	1	15	
16	Элементы классического танца	3	1	16	
17	Элементы народного танца	3	1	17	
18	Постановочная работа	3	1	18	
19	Основы акробатики	3	1	19	
20	Соревновательная подготовка. Городские соревнования.	3	1	20	
21	Соревновательная подготовка. Областные соревнования	3	1	21	
22	Соревновательная подготовка. Российские соревнования	4	2	22	
23	Выполнение контрольных нормативов	2	-	23	Итоговый контроль
24	Итоговое занятие.	3	1	24	Итоговое занятие.

2 год обучения, 72 часа

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	практика	
1	Комплектование групп	3	-	1	Входной контроль
2	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда	1	1	2	
3	ОФП. Упражнения на развитие силовых способностей	5	-	3	
4	ОФП. Упражнения на развитие силовых способностей	3	1	4	
5	ОФП. Упражнения на развитие выносливости.	3	1	5	
6	ОФП. Упражнения на развитие быстроты и координационных способностей.	3	1	6	
7	ОФП. Упражнения на развитие ловкости.	3	1	7	
8	СФП. Упражнения на развитие скоростной выносливости.	3	1	8	
9	СФП. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	3	1	9	
10	СФП. Упражнения на развитие гибкости.	3	1	10	
11	Соревновательная подготовка. Районные соревнования.	3	1	11	
12	Инструктаж учащихся по охране труда	1	1	12	Промежуточный контроль
13	СФП. Упражнения на развитие «Взрывной силы».	5	2	13	
14	Партерная гимнастика	3	1	14	
15	Ритмика. Основные направления программы.	3	1	15	
16	Элементы классического танца	3	1	16	
17	Элементы народного танца	3	1	17	
18	Постановочная работа	3	1	18	
19	Основы акробатики	3	1	19	
20	Соревновательная подготовка. Городские соревнования.	3	1	20	
21	Соревновательная подготовка. Областные соревнования	3	1	21	
22	Соревновательная подготовка. Российские соревнования	4	2	22	
23	Выполнение контрольных нормативов	2	-	23	Итоговый контроль
24	Итоговое занятие.	3	1	24	Итоговое занятие.

3 год обучения, 72 часа

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	практика	
1	Комплектование групп	3	-	1	Входной контроль
2	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда	1	1	2	
3	ОФП. Упражнения на развитие силовых способностей	5	-	3	
4	ОФП. Упражнения на развитие силовых способностей	3	1	4	
5	ОФП. Упражнения на развитие выносливости.	3	1	5	
6	ОФП. Упражнения на развитие быстроты и координационных способностей.	3	1	6	
7	ОФП. Упражнения на развитие ловкости.	3	1	7	
8	СФП. Упражнения на развитие скоростной выносливости.	3	1	8	
9	СФП. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	3	1	9	
10	СФП. Упражнения на развитие гибкости.	3	1	10	
11	Соревновательная подготовка. Районные соревнования.	3	1	11	
12	Инструктаж учащихся по охране труда	1	1	12	Промежуточный контроль
13	СФП. Упражнения на развитие «Взрывной силы».	5	2	13	
14	Партерная гимнастика	3	1	14	
15	Ритмика. Основные направления программы.	3	1	15	
16	Элементы классического танца	3	1	16	
17	Элементы народного танца	3	1	17	
18	Постановочная работа	3	1	18	
19	Основы акробатики	3	1	19	
20	Соревновательная подготовка. Городские соревнования.	3	1	20	
21	Соревновательная подготовка. Областные соревнования	3	1	21	
22	Соревновательная подготовка. Российские соревнования	4	2	22	
23	Выполнение контрольных нормативов	2	-	23	Итоговый контроль
24	Итоговое занятие.	3	1	24	Итоговое занятие.

3.1.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	25.05	36	72	2 раза в неделю по 1 академическому часу Академический час – 45 мин
2 год	01.09	25.05	36	72	2 раза в неделю по 1 академическому часу Академический час – 45 мин
3 год	01.09	25.05	36	72	2 раза в неделю по 1 академическому часу Академический час – 45 мин

4.РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи рабочей программы.

1 год

Обучающие:

- овладение теоретическими основами техники и тактики черлидинга: правилами самостраховки, понятиями «быстроты», «выносливости», «координации», Clean – руки вниз, Ready – руки на пояс, локти в стороны; High touchdown (хай тачдаун) – это руки полностью выпрямлены, плечи опущены и т.д.; терминами хореографии и гимнастики (пируэты, захваты, скольжения и батманы)
- обучение двигательным действиям, базовыми движениями рук, ног, элементам хореографии и гимнастики;
- обучение основам тактики черлидинга;

Развивающие:

- развитие показателей общей физической подготовленности: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных способностей;
- развитие познавательной активности и интереса к занятиям черлидингом и спортом в целом;
- приобретение учащимися разносторонней физической подготовленности;

Воспитательные:

- формирование установки на здоровый образ жизни через пропаганду физкультуры и спорта;
- развитие у обучающихся способностей коллективного взаимодействия, толерантного отношения друг к другу;
- становление спортивного характера.

Особенности первого года обучения

1 год обучения - это этап начальной подготовки.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на усиление мотивации к здоровому образу жизни, к систематическим занятиям спортом и выполнению контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки. Данный этап способствует физическому развитию учащихся, их разносторонней физической подготовки.

Умение применять изученные элементы техники формируются у учащихся в спортивных соревнованиях.

Овладение основными элементами черлидинга формирует у учащихся устойчивый интерес к выбранной спортивной специализации и способствует привлечению максимально возможного числа детей и подростков к занятиям данным видом спорта.

Каждое занятие начинается с разминки.

Разминка — это необходимый комплекс динамических, статических и кардио упражнений, направленных на разогрев мышц, связок и суставов перед занятием. Выполнение разминки вырабатывает у учащихся привычку к систематическим занятиям спортом. Продолжительность разминки – 20 минут.

Виды разминки.

■**Основная** - не зависит от вида спорта и предстоящей нагрузки во время занятия. Занимает порядка 10 минут и может включать следующие упражнения: ходьбу или бег в аэробном режиме с 50% мощностью, упражнения для конечностей и туловища, прыжки со скакалкой или подскоки, круги в основных суставах.

Примерный комплекс упражнений.

- 1) Ходьба на месте или в движении, высоко поднимая бедро.
- 2) Руки вперед. Вытянуть ногу вперед, опереться пяткой в пол, удерживать минуту.
- 3)Поднять колено, напрячь мышцы живота, выпрямить спину.
- 4)Ходьба на месте с выполнением кругов плечами вперед и назад.
- 5) Рука согнута в локте, ладонь лежит на верхней части спины. Другой рукой подтянуть согнутый локоть по направлению к голове, удерживать положение. Тоже для другой руки.
- 6) Ноги врозь, руки перед собой. Выполнить полуприсед, согнув ноги в коленях.
- 7) Руки перед собой в замке, ладони наружу. Максимально вытянуть руки вперед, округляя спину, вернуться в исходное положение.

8) Упереться ладонями в поясницу и постараться соединить лопатки. Удерживать.

9) Сделать выпад вперед правой ногой, левая нога прямая, пятка прижата к полу. Наклониться вперед и задержаться. То же другой ногой.

10) Нога согнута в колене, хват руками за стопу. Потянуть за носок руками, ощущая растяжение мышц передней части бедра. Удерживать. Поменять ногу.

■ **Специальная** – может включать в себя некоторые упражнения, характеризующие вид спорта, которым учащийся занимается

1). Если силовая тренировка предполагает работу с отягощением, то в разминку включают поднятие небольшого веса.

2). Если силовая тренировка не предполагает работу с отягощением, то в разминку включают упражнения, имитирующие движения основной части тренировки.

3). Включаются упражнения целенаправленно на ту группу мышц, которая будет задействована на предстоящей тренировке.

При подборе упражнений для основной и специальной разминки предполагается вариативность. Состав упражнений, продолжительность их выполнения, количество повторов варьируется педагогом ДО самостоятельно. В комплекс разминки педагог систематически добавляет новые упражнения, чтобы не происходило привыкания, и у учащегося не пропал интерес к занятиям.

Содержание занятий 1 года обучения

1. Комплектование групп:

2. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда

Теория: Цели и задачи первого года обучения. Правила техника безопасности и культуры поведения на занятиях, организационные моменты. Программа, расписание, условия занятий.

Практика: Знакомство с учащимися.

3. Определение начального уровня умений, спортивной подготовленности.

Практика: выполнение бега на малые дистанции («челночный бег»). Освоение прыжка в длину с места. Освоение упражнений для мышц плечевого пояса (подтягивания на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса «лежа», сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке).

4. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силовых способностей

Теория: Понятие «общая физическая подготовка» - цели, задачи. Основные понятия – базовые и специальные физические качества.

Практика: Выполнение разминки. Общие подготовительные упражнения: бег, прыжки, лазанье, подвижные спортивные игры, гимнастическая осанка и стиль выполнения упражнения с прямыми и согнутыми ногами, оттянутыми стопами и с носками на себя; движение, развивающее пластику, чувство ритма, музыкальность. Ориентировка в пространстве в степени мышечного напряжения, упражнения на гибкость, шпагаты и мосты, навыки поворотов с сохранением устойчивости, прыжки и приземления.

Подвижные игры; эстафеты; комплексы гимнастических упражнений - в положении стоя, сидя, на коленях, лежа; упражнения с применением гимнастических снарядов (скамейки, гимнастические стенки). Бег с утяжелителями. Упражнения для развития силовых способностей. Упражнения на развитие динамической силы. Упражнения на развитие статической силы. Упражнения с использованием набивных мячей, эспандеров. Упражнения с сопротивлением партнёра. Упражнения с внешним сопротивлением.

5. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости.

Теория: Понятие «выносливость» - цели, задачи. Основные понятия – общая выносливость, специальная выносливость.

Практика: Выполнение разминки. Упражнения для развития выносливости. Равномерный «гладкий» бег. Бег на средние и длинные дистанции. Бег с набивными мячами.

Общие подготовительные упражнения: бег, прыжки, лазанье, подвижные спортивные игры, гимнастическая осанка и стиль выполнения упражнения с прямыми и согнутыми ногами, оттянутыми стопами и с носками на себя; движение, развивающее пластику, чувство ритма,

музыкальность. Ориентировка в пространстве в степени мышечного напряжения, упражнения на гибкость, шпагаты и мосты, навыки поворотов с сохранением устойчивости, прыжки и приземления.

Подвижные игры; эстафеты; комплексы гимнастических упражнений - в положении стоя, сидя, на коленях, лежа; упражнения с применением гимнастических снарядов.

6. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие быстроты и координационных способностей

Теория: Понятие «быстрота» - цели, задачи. Понятие «координационные способности» - цели, задачи.

Практика: Выполнение разминки. Упражнения для развития быстроты; упражнения на развитие координации движений, упражнения на координационной лестнице. Стрейчинг. Специально-беговые упражнения (СБУ).

Общие и специальные подготовительные упражнения: бег, прыжки, лазанье, подвижные спортивные игры, гимнастическая осанка и стиль выполнения упражнения с прямыми и согнутыми ногами, оттянутыми стопами и с носками на себя; движение, развивающее пластику, чувство ритма, музыкальность. Ориентировка в пространстве в степени мышечного напряжения, упражнения на гибкость, шпагаты и мосты, навыки поворотов с сохранением устойчивости, прыжки и приземления.

Подвижные игры; эстафеты; бег на короткие дистанции; бег с горы.

7. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие ловкости.

Теория: Понятие «ловкость» - цели, задачи. Основные понятия – базовые и специальные физические качества.

Практика: Выполнение разминки. Бег «змейка», «слалом»; упражнения для развития ловкости; упражнения на развитие координации движений. Жонглирование предметами. Подвижные игры; эстафеты; комплексы гимнастических упражнений - в положении стоя, сидя, на коленях, лежа; упражнения с применением гимнастических снарядов (скамейки, гимнастические стенки). СБУ.

Общие подготовительные упражнения: бег, прыжки, лазанье, подвижные спортивные игры, гимнастическая осанка и стиль выполнения упражнения с прямыми и согнутыми ногами, оттянутыми стопами и с носками на себя; движение, развивающее пластику, чувство ритма, музыкальность. Ориентировка в пространстве в степени мышечного напряжения, упражнения на гибкость, шпагаты и мосты, навыки поворотов с сохранением устойчивости, прыжки и приземления.

8. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие скоростной выносливости.

Теория: Понятие «скоростная выносливость» - цели, задачи.

Практика: Выполнение разминки. Подвижные игры; эстафеты; Бег на максимальной скорости на длинные дистанции. Упражнения для развития скоростной выносливости. Челночный бег.

Общие и специальные подготовительные упражнения: бег, прыжки, лазанье, подвижные спортивные игры, гимнастическая осанка и стиль выполнения упражнения с прямыми и согнутыми ногами, оттянутыми стопами и с носками на себя; движение, развивающее пластику, чувство ритма, музыкальность. Ориентировка в пространстве в степени мышечного напряжения, упражнения на гибкость, шпагаты и мосты, навыки поворотов с сохранением устойчивости, прыжки и приземления.

9. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.

Теория: Понятие «скоростно-силовая подготовка» - цели, задачи. Основные понятия – скоростно-силовые качества.

Практика: Выполнение разминки. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. СБУ. Сочетание прыжковых упражнений и рывков на короткие дистанции. Подвижные игры; эстафеты; комплексы гимнастических упражнений - в положении стоя, сидя, на коленях, лежа; упражнения с применением гимнастических снарядов (скамейки, гимнастические стенки). Бег. Общие и специальные подготовительные упражнения: бег, прыжки, лазанье, подвижные спортивные игры, гимнастическая осанка и стиль выполнения упражнения с прямыми и согнутыми ногами, оттянутыми стопами и с носками на себя; движение, развивающее пластику, чувство ритма,

музыкальность. Ориентировка в пространстве в степени мышечного напряжения, упражнения на гибкость, шпагаты и мосты, навыки поворотов с сохранением устойчивости, прыжки и приземления.

10. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости.

Теория: Понятие «специальная физическая подготовка» - цели, задачи. Основные понятия – базовые и специальные физические качества. Понятие гибкости.

Практика: Выполнение разминки. Упражнения на развитие гибкости. Стрейчинг. Ориентировка в пространстве в степени мышечного напряжения, упражнения на гибкость, шпагаты и мосты, навыки поворотов с сохранением устойчивости, прыжки и приземления. Подвижные игры; эстафеты; комплексы гимнастических упражнений - в положении стоя, сидя, на коленях, лежа; упражнения с применением гимнастических снарядов (скамейки, гимнастические стенки). Общие и специальные подготовительные упражнения: бег, прыжки, лазанье, подвижные спортивные игры, гимнастическая осанка и стиль выполнения упражнения с прямыми и согнутыми ногами, оттянутыми стопами и с носками на себя; движение, развивающее пластику, чувство ритма, музыкальность.

11. Соревновательная подготовка. Районные соревнования»

Теория: правила проведения соревнований по черлидингу.

Практика: Участие в районных соревнованиях.

12. Инструктаж по охране труда.

13. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие «взрывной» силы.

Теория: Понятие «взрывная» сила - цели, задачи.

Практика: Выполнение разминки. Упражнения для развития «взрывной силы». Прыжки. Ускорения. Бег с утяжелителями. Общие и специальные подготовительные упражнения: бег, прыжки, лазанье, подвижные спортивные игры, гимнастическая осанка и стиль выполнения упражнения с прямыми и согнутыми ногами, оттянутыми стопами и с носками на себя; движение, развивающее пластику, чувство ритма, музыкальность. Ориентировка в пространстве в степени мышечного напряжения, упражнения на гибкость, шпагаты и мосты, навыки поворотов с сохранением устойчивости, прыжки и приземления.

Подвижные игры, эстафеты. Бег.

14. Партерная гимнастика.

Теория: исходное положение, сидя и лежа. Техника работы с мышцами брюшного пресса, туловища, ног и рук.

Практика: комплекс упражнений в исходном положении сидя и лежа для: мышц ног, мышц туловища, мышц брюшного пресса, мышц ног и плечевого пояса. Комплекс для заключительной части: сидя, стоя на коленях, стойка «ноги врозь», лежа на спине, лежа на животе. Классический танец: постановка корпуса, ног, рук и головы, отработка навыков, координации движений, знакомство с терминологией классического танца, изучение прыжков и поз классического танца, экзерсис у станка, на середине зала на пальцах.

15. Ритмика. Основные направления программы.

Теория: обязательные элементы Чира. Прыжки, станты - поддержки, чер-дансы, чер-кричалки, чанд-кричалки, акробатические элементы. Объяснение разницы между чант-кричалками и чер-кричалками. Основные правила техники безопасности. Основные положения рук и кистей. Обязательные элементы Данс - программы: пируэты, шпагаты, прыжки и махи.

Практика: Позиции рук, кистей. Кулак, клинок. Базовый хват. Подсвечник. Ведра. Стили хлопков. Объяснение техники выполнения прыжков. Аппроуч. Так. Стредл. Той тач. Основные станты. Разбор и отработка шага наверх. «Флажок». Стойка на бедре двойной базы. Обучение акробатическим элементам: кувырки, колеса, переворот вперед, переворот назад. Овладение техникой вращения. Пируэт на одной ноге на 360 градусов. Подготовка движений для выполнения шпагатов (на левую, правую ноги и поперечный шпагат). Фиксация выпадов на время. Переход через 2 позицию с левой на правую ноги и обратно. Выполнение всех растягивающих движений, для ног заканчивая махами. Махи вперед, в сторону, назад, мах в кольцо. Составление Чер и Данса - танцевальный блок с основными элементами Черлидинга, используя движения джаз-аэробики, Фан-аэробики, рок-аэробики, брейк-аэробики.

16. Элементы классического танца

Теория: классический танец - канонизированная система выразительных средств хореографического искусства, основанного на принципе поэтически-обобщенной трактовки сценического образа, раскрытия эмоций, мыслей, переживаний средствами классики.

Практика: работа у станка, постановка корпуса, рук, ног, головы, показываются 1,2,3 позиции ног и 4 позиция рук. Танцевально-спортивный шаг. Техника простого прыжка saute. Классический экзерсис у станка: DEMI - PLIE; BATTEMENT TENDU; DOUBLE BATTEMENT TENDU; BATTEMENT TENDU JETE; PASSE PAR TERRE; ROND DE JAMBE PAR TERRE EN DEHORS; SUR LE COU-DE - PIED; SAUTE; PORT DE BRAS ПЕРВОЕ; ТРЕТЬЕ PORT DE BRAS.

17. Элементы народного танца.

Теория: знакомство с разнообразным хореографическим материалом народов мира; движения русского, украинского, белорусского танцев; простейшие элементы русского танца.

Практика: русский танец: основные положения рук, ног. Основные движения: переменный ход вперед, переменный ход назад, русский ход с каблука (движения для мальчиков), гармошка, припадание, моталочка, ход с подскоком и ударом носка, веревочка, веревочка с шагом на каблук, ковырялочка, ключ, дробный ход.

Украинский танец: позиции рук, ног; основные движения: бегунец, тынок, припадание, веревочка, выхилильник.

Белорусский танец: позиции рук и ног, движения танца «крыжачок»: основной ход вперед, назад, тройной притоп.

18. Постановочная работа

Теория: выявление драматургии (содержания танца), текст движения, поза, жестикация, мимика; ритмическая окраска танца.

Практика: овладение ритмической окраской танца и способами музыкального наполнения; отработка текста танца (движение, позы), жестикация, мимика, отработка элементов рисунка танца при создании музыкальных композиций, музыкальных хореографических миниатюр.

Драматургическое построение композиции с завязкой, кульминацией и финалом.

19. Основы акробатики

Теория: техника безопасности при выполнении акробатических элементов.

Практика: освоение элементов акробатики начальной подготовки кувырки, перекаты, стойки, колеса, парная акробатика.

20. Соревновательная подготовка. Городские соревнования».

Участие в городских соревнованиях.

21. Соревновательная подготовка. Областные соревнования».

Участие в областных соревнованиях.

22. Соревновательная подготовка. Российские соревнования».

Участие в Российских соревнованиях.

23. Выполнение контрольных нормативов.

24. Итоговое занятие.

Практика: Выполнение разминки. Показательные выступления.

Календарно-тематическое планирование (конкретного года обучения.)
на _____ учебный год
(72, 2018 ч)

ФИО педагога _____ **Ванжин А.В**

Название программы _____ **Черлидинг**

Год обучения **_1_**

Группа № **_1_**

№	Дата занятия		Количество часов по расписанию	Раздел/Тема	Содержание занятий	Количество часов	
	план	факт				Теория	Практика
1			1	Комплектование групп	набор детей	1	
2.			1	Комплектование групп	набор детей	1	
3.			1	Вводное занятие	Инструктаж по охране труда	1	
4.			1	Определение начального уровня умений, спортивной подготовленности			1
5.			1	ОФП.	Упражнения на развитие силовых способностей		1
6.			1	ОФП.	Упражнения на развитие силовых способностей		1
7.			1	ОФП.	Упражнения на развитие силовых способностей		1
8			1	ОФП.	Упражнения на развитие силовых способностей		1
9			1	ОФП.	Упражнения на развитие силовых способностей		1
10			1	ОФП.	Упражнения на развитие выносливости		1
11			1	ОФП.	Упражнения на развитие выносливости		1
12			1	ОФП.	Упражнения на развитие выносливости		1
13			1	ОФП.	Упражнения на развитие выносливости		1
14			1	ОФП.	Упражнения на развитие выносливости		1
15			1	ОФП.	Упражнения на развитие быстроты и координационных способностей		1
16			1	ОФП.	Упражнения на развитие быстроты и координационных способностей		1
17			1	ОФП.	Упражнения на развитие быстроты и координационных способностей		1
18			1	ОФП.	Упражнения на развитие быстроты и координационных способностей		1
19			1	ОФП.	Упражнения на развитие быстроты и координационных способностей		1
20			1	ОФП.	Упражнения на развитие ловкости		1
21			1	ОФП.	Упражнения на развитие ловкости		1
22			1	ОФП.	Упражнения на развитие ловкости		1
23			1	ОФП.	Упражнения на развитие ловкости		1
24			1	ОФП.	Упражнения на развитие ловкости		1
25			1	СФП.	Упражнения на развитие скоростной выносливости		1
26			1	СФП.	Упражнения на развитие скоростной выносливости		1

27		1	СФП.	Упражнения на развитие скоростной выносливости		1
28		1	СФП.	Упражнения на развитие скоростной выносливости		1
29		1	СФП.	Упражнения на развитие скоростной выносливости		1
30		1	СФП.	Упражнения на развитие скоростной выносливости		1
31		1	СФП.	Упражнения на развитие скоростной выносливости		1
32		1	СФП.	Упражнения на развитие скоростной выносливости		1
33		1	СФП.	Упражнения на развитие скоростной выносливости		1
34		1	СФП.	Упражнения на развитие скоростной выносливости		1
35		1	СФП.	Упражнения на развитие гибкости		1
36		1	СФП.	Упражнения на развитие гибкости		1
37		1	СФП.	Упражнения на развитие гибкости		1
38		1	СФП.	Упражнения на развитие гибкости		1
39		1	СФП.	Упражнения на развитие гибкости		1
40		1	Соревновательная подготовка.	Районные соревнования		1
41		1	Соревновательная подготовка.	Районные соревнования		1
42		1	Соревновательная подготовка.	Районные соревнования		1
43		1	Соревновательная подготовка.	Районные соревнования		1
44		1	Инструктаж	по охране труда		
45		1	СФП.	Упражнения на развитие «взрывной силы»		1
46		1	СФП.	Упражнения на развитие «взрывной силы»		1
47		1	СФП.	Упражнения на развитие «взрывной силы»		1
48		1	СФП.	Упражнения на развитие «взрывной силы»		1
49		1	Партерная гимнастика	гимнастика		1
50		1	Партерная гимнастика	гимнастика		1
51		1	Партерная гимнастика	гимнастика		1
52		1	Партерная гимнастика	гимнастика		1
53		1	Ритмика.	Основные направления программы.		1
54		1	Ритмика.	Основные направления программы.		1
55		1	Ритмика.	Основные направления программы.		1
56		1	Ритмика..	Основные направления программы.		1
57		1	танец	Элементы классического танца		1
58		1	Танец	Элементы классического танца		1
59		1	Танец	Элементы классического танца		1
60		1	Танец	Элементы классического танца		1
61		1	Танец	Элементы народного танца		1
62		1	Танец	Элементы народного танца		1
63		1	Танец	Элементы народного танца		1
64		1	Танец	Элементы народного танца		1
65		1	Постановочная работа	Составление программы		1
66		1	Постановочная работа	Составление программы		1
67		1	Постановочная работа	Составление программы		1

68		1	Постановочная работа	Составление программы		1
69		1	Основы акробатики	Кувьрки, стойки на руках, колесо		1
70		1	Основы акробатики	Кувьрки, стойки на руках, колесо		1
71		1	Основы акробатики	Кувьрки, стойки на руках, колесо		1
72		1	Основы акробатики	Кувьрки, стойки на руках, колесо		1

Рабочая программа второго года обучения

Задачи

Обучающие:

- овладение техникой черлидинга (скачки, повороты, махи, равновесие, пирамиды, станты-поддержки, чердансы, чер-кричалки, акробатические элементы (кувьрки, колесо, рондаты);
- овладение тактикой черлидинга;
- обучение базовым приемам черлидинга;
- обучение видам соревнований, характеру и способу их проведения.

Развивающие:

- повышение показателей общей физической подготовленности;
- формирование способностей самостоятельно выполнять поставленные задачи;
- повышение показателей специальной физической подготовленности.

Воспитательные:

- воспитание морально-волевых качеств у учащихся;
- становление спортивного характера;
- воспитание основ культуры поведения;
- мотивация к здоровому образу жизни.

Особенности каждого года обучения

2 год обучения - это этап спортивной специализации.

На данном этапе продолжается физкультурно-оздоровительная работа. Особенностью данного этапа является то, что учащиеся выбирают спортивную специализацию. Учебно-тренировочный процесс строится с учетом постепенно повышающихся тренировочных требований и нагрузок, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них основных физических качеств.

Каждое занятие начинается с разминки.

Разминка — это необходимый комплекс динамических, статических и кардио упражнений, направленных на разогрев мышц, связок и суставов перед занятием. Выполнение разминки вырабатывает у учащихся привычку к систематическим занятиям спортом. Продолжительность разминки – 20 минут.

Виды разминки.

■**Основная** - не зависит от вида спорта и предстоящей нагрузки во время занятия. Занимает порядка 10 минут и может включать следующие упражнения: ходьбу или бег в аэробном режиме с 50% мощностью, упражнения для конечностей и туловища, прыжки со скакалкой или подскоки, круги в основных суставах.

Примерный комплекс упражнений.

- 1) Ходьба на месте или в движении, высоко поднимая бедро.
- 2) Руки вперед. Вытянуть ногу вперед, опереться пяткой в пол, удерживать минуту.
- 3) Поднять колено, напрячь мышцы живота, выпрямить спину.
- 4) Ходьба на месте с выполнением кругов плечами вперед и назад.
- 5) Рука согнута в локте, ладонь лежит на верхней части спины. Другой рукой подтянуть согнутый локоть по направлению к голове, удерживать положение. То же для другой руки.
- 6) Ноги врозь, руки перед собой. Выполнить полуприсед, согнув ноги в коленях.
- 7) Руки перед собой в замке, ладони наружу. Максимально вытянуть руки вперед, округляя спину, вернуться в исходное положение.
- 8) Упереться ладонями в поясницу и постараться соединить лопатки. Удерживать.

9) Сделать выпад вперед правой ногой, левая нога прямая, пятка прижата к полу. Наклониться вперед и задержаться. То же другой ногой.

10) Нога согнута в колене, хват руками за стопу. Потянуть за носок руками, ощущая растяжение мышц передней части бедра. Удерживать. Поменять ногу.

■ **Специальная** – может включать в себя некоторые упражнения, характеризующие вид спорта, которым учащийся занимается

1). Если силовая тренировка предполагает работу с отягощением, то в разминку включают поднятие небольшого веса.

2). Если силовая тренировка не предполагает работу с отягощением, то в разминку включают упражнения, имитирующие движения основной части тренировки.

3). Включаются упражнения целенаправленно на ту группу мышц, которая будет задействована на предстоящей тренировке.

При подборе упражнений для основной и специальной разминки предполагается вариативность. Состав упражнений, продолжительность их выполнения, количество повторов варьируется педагогом ДО самостоятельно. В комплекс разминки педагог систематически добавляет новые упражнения, чтобы не происходило привыкания, и у учащегося не пропадал интерес к занятиям.

Содержание занятий 2 года обучения

1. Комплектование групп:

2. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда

Теория: Цели и задачи первого года обучения. Правила техника безопасности и культуры поведения на занятиях, организационные моменты. Программа, расписание, условия занятий.

Практика: Знакомство с учащимися.

3. Определение начального уровня умений, спортивной подготовленности.

Практика: выполнение бега на малые дистанции («челночный бег»). Освоение прыжка в длину с места. Освоение упражнений для мышц плечевого пояса (подтягивания на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса «лежа», сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке).

4. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силовых способностей

Теория: Понятие «общая физическая подготовка» - цели, задачи. Основные понятия – базовые и специальные физические качества.

Практика: Выполнение разминки. Общие подготовительные упражнения: бег, прыжки, лазанье, подвижные спортивные игры, гимнастическая осанка и стиль выполнения упражнения с прямыми и согнутыми ногами, оттянутыми стопами и с носками на себя; движение, развивающее пластику, чувство ритма, музыкальность. Ориентировка в пространстве в степени мышечного напряжения, упражнения на гибкость, шпагаты и мосты, навыки поворотов с сохранением устойчивости, прыжки и приземления.

Подвижные игры; эстафеты; комплексы гимнастических упражнений - в положении стоя, сидя, на коленях, лежа; упражнения с применением гимнастических снарядов (скамейки, гимнастические стенки). Бег с утяжелителями. Упражнения для развития силовых способностей. Упражнения на развитие динамической силы. Упражнения на развитие статической силы. Упражнения с использованием набивных мячей, эспандеров. Упражнения с сопротивлением партнёра. Упражнения с внешним сопротивлением.

5. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости.

Теория: Понятие «выносливость» - цели, задачи. Основные понятия – общая выносливость, специальная выносливость.

Практика :Выполнение разминки. Упражнения для развития выносливости. Равномерный «гладкий» бег. Бег на средние и длинные дистанции. Бег с набивными мячами.

Общие подготовительные упражнения: бег, прыжки, лазанье, подвижные спортивные игры, гимнастическая осанка и стиль выполнения упражнения с прямыми и согнутыми ногами, оттянутыми стопами и с носками на себя; движение, развивающее пластику, чувство ритма, музыкальность. Ориентировка в пространстве в степени мышечного напряжения, упражнения на

гибкость, шпагаты и мосты, навыки поворотов с сохранением устойчивости, прыжки и приземления.

Подвижные игры; эстафеты; комплексы гимнастических упражнений - в положении стоя, сидя, на коленях, лежа; упражнения с применением гимнастических снарядов.

6. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие быстроты и координационных способностей

Теория: Понятие «быстрота» - цели, задачи. Понятие «координационные способности» - цели, задачи.

Практика: Выполнение разминки. Упражнения для развития быстроты; упражнения на развитие координации движений, упражнения на координационной лестнице. Стрейчинг. Специально-беговые упражнения (СБУ).

Общие и специальные подготовительные упражнения: бег, прыжки, лазанье, подвижные спортивные игры, гимнастическая осанка и стиль выполнения упражнения с прямыми и согнутыми ногами, оттянутыми стопами и с носками на себя; движение, развивающее пластику, чувство ритма, музыкальность. Ориентировка в пространстве в степени мышечного напряжения, упражнения на гибкость, шпагаты и мосты, навыки поворотов с сохранением устойчивости, прыжки и приземления.

Подвижные игры; эстафеты; бег на короткие дистанции; бег с горы.

7. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие ловкости.

Теория: Понятие «ловкость» - цели, задачи. Основные понятия – базовые и специальные физические качества.

Практика: Выполнение разминки. Бег «змейка», «слалом»; упражнения для развития ловкости; упражнения на развитие координации движений. Жонглирование предметами. Подвижные игры; эстафеты; комплексы гимнастических упражнений - в положении стоя, сидя, на коленях, лежа; упражнения с применением гимнастических снарядов (скамейки, гимнастические стенки). СБУ.

Общие подготовительные упражнения: бег, прыжки, лазанье, подвижные спортивные игры, гимнастическая осанка и стиль выполнения упражнения с прямыми и согнутыми ногами, оттянутыми стопами и с носками на себя; движение, развивающее пластику, чувство ритма, музыкальность. Ориентировка в пространстве в степени мышечного напряжения, упражнения на гибкость, шпагаты и мосты, навыки поворотов с сохранением устойчивости, прыжки и приземления.

8. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие скоростной выносливости.

Теория: Понятие «скоростная выносливость» - цели, задачи.

Практика: Выполнение разминки. Подвижные игры; эстафеты; Бег на максимальной скорости на длинные дистанции. Упражнения для развития скоростной выносливости. Челночный бег.

Общие и специальные подготовительные упражнения: бег, прыжки, лазанье, подвижные спортивные игры, гимнастическая осанка и стиль выполнения упражнения с прямыми и согнутыми ногами, оттянутыми стопами и с носками на себя; движение, развивающее пластику, чувство ритма, музыкальность. Ориентировка в пространстве в степени мышечного напряжения, упражнения на гибкость, шпагаты и мосты, навыки поворотов с сохранением устойчивости, прыжки и приземления.

9. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.

Теория: Понятие «скоростно-силовая подготовка» - цели, задачи. Основные понятия – скоростно-силовые качества.

Практика: Выполнение разминки. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. СБУ. Сочетание прыжковых упражнений и рывков на короткие дистанции. Подвижные игры; эстафеты; комплексы гимнастических упражнений - в положении стоя, сидя, на коленях, лежа; упражнения с применением гимнастических снарядов (скамейки, гимнастические стенки). Бег. Общие и специальные подготовительные упражнения: бег, прыжки, лазанье, подвижные спортивные игры, гимнастическая осанка и стиль выполнения упражнения с прямыми и согнутыми ногами, оттянутыми стопами и с носками на себя; движение, развивающее пластику, чувство ритма, музыкальность. Ориентировка в пространстве в степени мышечного напряжения, упражнения на

гибкость, шпагаты и мосты, навыки поворотов с сохранением устойчивости, прыжки и приземления.

10. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости.

Теория: Понятие «специальная физическая подготовка» - цели, задачи. Основные понятия – базовые и специальные физические качества. Понятие гибкости.

Практика: Выполнение разминки. Упражнения на развитие гибкости. Стрейчинг. Ориентировка в пространстве в степени мышечного напряжения, упражнения на гибкость, шпагаты и мосты, навыки поворотов с сохранением устойчивости, прыжки и приземления. Подвижные игры; эстафеты; комплексы гимнастических упражнений - в положении стоя, сидя, на коленях, лежа; упражнения с применением гимнастических снарядов (скамейки, гимнастические стенки). Общие и специальные подготовительные упражнения: бег, прыжки, лазанье, подвижные спортивные игры, гимнастическая осанка и стиль выполнения упражнения с прямыми и согнутыми ногами, оттянутыми стопами и с носками на себя; движение, развивающее пластику, чувство ритма, музыкальность.

11. Соревновательная подготовка. Районные соревнования»

Теория: правила проведения соревнований по черлидингу.

Практика: Участие в районных соревнованиях.

12. Инструктаж по охране труда.

13. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие «взрывной» силы.

Теория: Понятие «взрывная» сила - цели, задачи.

Практика: Выполнение разминки. Упражнения для развития «взрывной силы». Прыжки. Ускорения. Бег с утяжелителями. Общие и специальные подготовительные упражнения: бег, прыжки, лазанье, подвижные спортивные игры, гимнастическая осанка и стиль выполнения упражнения с прямыми и согнутыми ногами, оттянутыми стопами и с носками на себя; движение, развивающее пластику, чувство ритма, музыкальность. Ориентировка в пространстве в степени мышечного напряжения, упражнения на гибкость, шпагаты и мосты, навыки поворотов с сохранением устойчивости, прыжки и приземления.

Подвижные игры, эстафеты. Бег.

14. Партерная гимнастика.

Теория: исходное положение, сидя и лежа. Техника работы с мышцами брюшного пресса, туловища, ног и рук.

Практика: комплекс упражнений в исходном положении сидя и лежа для: мышц ног, мышц туловища, мышц брюшного пресса, мышц ног и плечевого пояса. Комплекс для заключительной части: сидя, стоя на коленях, стойка «ноги врозь», лежа на спине, лежа на животе. Классический танец: постановка корпуса, ног, рук и головы, отработка навыков, координации движений, знакомство с терминологией классического танца, изучение прыжков и поз классического танца, экзерсис у станка, на середине зала на пальцах.

15. Ритмика. Основные направления программы.

Теория: обязательные элементы Чира. Прыжки, станты - поддержки, чер-дансы, чер-кричалки, чанд-кричалки, акробатические элементы. Объяснение разницы между чант-кричалками и чер-кричалками. Основные правила техники безопасности. Основные положения рук и кистей. Обязательные элементы Данс - программы: пируэты, шпагаты, прыжки и махи.

Практика: Позиции рук, кистей. Кулак, клинок. Базовый хват. Подсвечник. Ведро. Стили хлопков. Объяснение техники выполнения прыжков. Аппроуч. Так. Стредл. Той тач. Основные станты. Разбор и отработка шага наверх. «Флажок». Стойка на бедре двойной базы. Обучение акробатическим элементам: кувьрки, колеса, переворот вперед, переворот назад. Овладение техникой вращения. Пируэт на одной ноге на 360 градусов. Подготовка движений для выполнения шпагатов (на левую, правую ноги и поперечный шпагат). Фиксация выпадов на время. Переход через 2 позицию с левой на правую ноги и обратно. Выполнение всех растягивающих движений, для ног заканчивая махами. Махи вперед, в сторону, назад, мах в кольцо. Составление Чер и Данса - танцевальный блок с основными элементами Черлидинга, используя движения джаз-аэробики, Фан-аэробики, рок-аэробики, брейк-аэробики.

16. Элементы классического танца

Теория: классический танец - канонизированная система выразительных средств хореографического искусства, основанного на принципе поэтически-обобщенной трактовки сценического образа, раскрытия эмоций, мыслей, переживаний средствами классики.

Практика: работа у станка, постановка корпуса, рук, ног, головы, показываются 1,2,3 позиции ног и 4 позиция рук. Танцевально-спортивный шаг. Техника простого прыжка saute. Классический экзерсис у станка: DEMI - PLIE; BATTEMENT TENDU; DOUBLE BATTEMENT TENDU; BATTEMENT TENDU JETE; PASSE PAR TERRE; ROND DE JAMBE PAR TERRE EN DEHORS; SUR LE COU-DE - PIED; SAUTE; PORT DE BRAS ПЕРВОЕ; ТРЕТЬЕ PORT DE BRAS.

17. Элементы народного танца.

Теория: знакомство с разнообразным хореографическим материалом народов мира; движения русского, украинского, белорусского танцев; простейшие элементы русского танца.

Практика: русский танец: основные положения рук, ног. Основные движения: переменный ход вперед, переменный ход назад, русский ход с каблука (движения для мальчиков), гармошка, припадание, моталочка, ход с подскоком и ударом носка, веревочка, веревочка с шагом на каблук, ковырялочка, ключ, дробный ход.

Украинский танец: позиции рук, ног; основные движения: бегунец, тынок, припадание, веревочка, выхилильник.

Белорусский танец: позиции рук и ног, движения танца «крыжачок»: основной ход вперед, назад, тройной притоп.

18. Постановочная работа

Теория: выявление драматургии (содержания танца), текст движения, поза, жестикация, мимика; ритмическая окраска танца.

Практика: овладение ритмической окраской танца и способами музыкального наполнения; отработка текста танца (движение, позы), жестикация, мимика, отработка элементов рисунка танца при создании музыкальных композиций, музыкальных хореографических миниатюр.

Драматургическое построение композиции с завязкой, кульминацией и финалом.

19. Основы акробатики

Теория: техника безопасности при выполнении акробатических элементов.

Практика: освоение элементов акробатики начальной подготовки кувырки, перекаты, стойки, колеса, парная акробатика.

20. Соревновательная подготовка. Городские соревнования».

Участие в городских соревнованиях.

21. Соревновательная подготовка. Областные соревнования».

Участие в областных соревнованиях.

22. Соревновательная подготовка. Российские соревнования».

Участие в Российских соревнованиях.

23. Выполнение контрольных нормативов.

24. Итоговое занятие.

Практика: Выполнение разминки. Показательные выступления.

Календарно-тематическое планирование на 2019-2020 учебный год

ФИО педагога _____ Ванжин Андрей Вячеславович _____

Название программы _____ Черлидинг _____

Год обучения 2

Группа № 1

№	Дата занятия	Количество часов по распис	Раздел/Тема	Содержание занятий	Количество часов	
					Т	П
					е	ра

	план	факт	анию			ри я	кт ик а
1			1	Вводное занятие. Инструктаж	Инструктаж по охране труда	1	
2.			1	Определение начального уровня умений, спортивной подготовленности			1
3.			1	ОФП.	Упражнения на развитие силовых способностей		1
4.			1	ОФП.	Упражнения на развитие силовых способностей		1
5.			1	ОФП.	Упражнения на развитие силовых способностей		1
6.			1	ОФП.	Упражнения на развитие силовых способностей		1
7.			1	ОФП.	Упражнения на развитие силовых способностей		1
8			1	ОФП.	Упражнения на развитие выносливости		1
9			1	ОФП.	Упражнения на развитие выносливости		1
10			1	ОФП.	Упражнения на развитие выносливости		1
11			1	ОФП.	Упражнения на развитие выносливости		1
12			1	ОФП.	Упражнения на развитие выносливости		1
13			1	ОФП.	Упражнения на развитие быстроты и координационных способностей		1
14			1	ОФП.	Упражнения на развитие быстроты и координационных способностей		1
15			1	ОФП.	Упражнения на развитие быстроты и координационных способностей		1
16			1	ОФП.	Упражнения на развитие быстроты и координационных способностей		1
17			1	ОФП.	Упражнения на развитие быстроты и координационных способностей		1
18			1	ОФП.	Упражнения на развитие ловкости		1
19			1	ОФП.	Упражнения на развитие ловкости		1
20			1	ОФП.	Упражнения на развитие ловкости		1
21			1	ОФП.	Упражнения на развитие ловкости		1
22			1	ОФП.	Упражнения на развитие ловкости		1
23			1	СФП.	Упражнения на развитие скоростной выносливости		1
24			1	СФП.	Упражнения на развитие скоростной выносливости		1
25			1	СФП.	Упражнения на развитие скоростной выносливости		1
26			1	СФП.	Упражнения на развитие скоростной выносливости		1
27			1	СФП.	Упражнения на развитие скоростной выносливости		1
28			1	СФП.	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей		1
29			1	СФП.	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей		1
30			1	СФП.	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей		1
31			1	СФП.	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей		1
32			1	СФП.	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей		1
33			1	СФП.	Упражнения на развитие гибкости		1
34			1	СФП.	Упражнения на развитие гибкости		1
35			1	СФП.	Упражнения на развитие гибкости		1
36			1	СФП.	Упражнения на развитие гибкости		1
37			1	СФП.	Упражнения на развитие гибкости		1
38			1	Соревновательная подготовка.	Районные соревнования		1

39			1	Соревновательная подготовка.	Районные соревнования		1
40			1	СФП.	Упражнения на развитие «взрывной силы»		1
41			1	СФП.»	Упражнения на развитие «взрывной силы»		1
42			1	СФП.»	Упражнения на развитие «взрывной силы»		1
43			1	СФП.	Упражнения на развитие «взрывной силы»		1
44			1	Инструктаж	по охране труда		1
45			1	Классика,	хореографическая подготовка		1
46			1	Классика,	хореографическая подготовка		1
47			1	Классика,	хореографическая подготовка		1
48			1	Классика,	хореографическая подготовка		1
49			1	Ритмика.	Тренинг партерной гимнастики.		1
50			1	Ритмика.	Тренинг партерной гимнастики.		1
51			1	Ритмика.	Тренинг партерной гимнастики.		1
52			1	Ритмика.	Тренинг партерной гимнастики.		1
53			1	Танец	Элементы классического танца		1
54			1	Танец	Элементы классического танца		1
55			1	Танец	Элементы классического танца		1
56			1	Танец	Элементы классического танца		1
57			1	Танец	Элементы народного танца		1
58			1	Танец	Элементы народного танца		1
59			1	Танец	Элементы народного танца		1
60			1	Танец	Элементы народного танца		1
61			1	Основы эстрадно-спортивного танца.	Программа Чир		1
62			1	Основы эстрадно-спортивного танца.	Программа Чир		1
63			1	Основы эстрадно-спортивного танца.	Программа Чир		1
64			1	Основы эстрадно-спортивного танца.	Программа Чир		1
65			1	Основы эстрадно-спортивного танца.	Программа Данс		1
66			1	Основы эстрадно-спортивного танца.	Программа Данс		1
67			1	Основы эстрадно-спортивного танца.	Программа Данс		1
68			1	Основы эстрадно-спортивного танца.	Программа Данс		1
69			1	Постановочная работа	Составление программы		1
70			1	Постановочная работа	Составление программы		1
71			1	Постановочная работа	Составление программы		1
72			1	Постановочная работа	Составление программы		1

Рабочая программа третьего года обучения

Задачи

Обучающие:

- формирование навыков выступлений;
- формирование навыков техники комбинирования приемов черлидинга;
- формирование двигательных умений и навыков средствами черлидинга.

Развивающие:

- совершенствование физических качеств;
- совершенствование специальных физических качеств;
- совершенствование способностей самостоятельно выполнять поставленные задачи.

Воспитательные:

- формирование целевой установки на здоровый образ жизни;
- формирование мотивации на постепенное усложнение тренировочных нагрузок;
- формирование целевой установки на спортивное совершенствование;
- воспитание культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности;

- понимание необходимости занятий черлидингом и спортом.

Особенности 3 года обучения:

3 год обучения - это этап спортивного совершенствования, на котором учащиеся совершенствуют технику и специальную физическую подготовленность. Учащиеся продолжают овладевать жизненно важными навыками укрепления и сохранения физического здоровья. Данный этап предполагает переход на профессиональный уровень.

В процессе соревнований на данном этапе у учащихся воспитываются качества и формируются навыки, необходимые для планирования тактики участия в соревнованиях.

Каждое занятие начинается с разминки.

Разминка — это необходимый комплекс динамических, статических и кардио упражнений, направленных на разогрев мышц, связок и суставов перед занятием. Выполнение разминки вырабатывает у учащихся привычку к систематическим занятиям спортом. Продолжительность разминки – 20 минут.

Виды разминки.

■**Основная** - не зависит от вида спорта и предстоящей нагрузки во время занятия. Занимает порядка 10 минут и может включать следующие упражнения: ходьбу или бег в аэробном режиме с 50% мощностью, упражнения для конечностей и туловища, прыжки со скакалкой или подскоки, круги в основных суставах.

Примерный комплекс упражнений.

- 1) Ходьба на месте или в движении, высоко поднимая бедро.
- 2) Руки вперед. Вытянуть ногу вперед, опереться пяткой в пол, удерживать минуту.
- 3) Поднять колено, напрячь мышцы живота, выпрямить спину.
- 4) Ходьба на месте с выполнением кругов плечами вперед и назад.
- 5) Рука согнута в локте, ладонь лежит на верхней части спины. Другой рукой подтянуть согнутый локоть по направлению к голове, удерживать положение. То же для другой руки.
- 6) Ноги врозь, руки перед собой. Выполнить полуприсед, согнув ноги в коленях.
- 7) Руки перед собой в замке, ладони наружу. Максимально вытянуть руки вперед, округляя спину, вернуться в исходное положение.
- 8) Упереться ладонями в поясницу и постараться соединить лопатки. Удерживать.
- 9) Сделать выпад вперед правой ногой, левая нога прямая, пятка прижата к полу. Наклониться вперед и задержаться. То же другой ногой.
- 10) Нога согнута в колене, хват руками за стопу. Потянуть за носок руками, ощущая растяжение мышц передней части бедра. Удерживать. Поменять ногу.

■**Специальная** – может включать в себя некоторые упражнения, характеризующие вид спорта, которым учащийся занимается

1). Если силовая тренировка предполагает работу с отягощением, то в разминку включают поднятие небольшого веса.

2). Если силовая тренировка не предполагает работу с отягощением, то в разминку включают упражнения, имитирующие движения основной части тренировки.

3). Включаются упражнения целенаправленно на ту группу мышц, которая будет задействована на предстоящей тренировке.

При подборе упражнений для основной и специальной разминки предполагается вариативность. Состав упражнений, продолжительность их выполнения, количество повторов варьируется педагогом ДО самостоятельно. В комплекс разминки педагог систематически добавляет новые упражнения, чтобы не происходило привыкания, и у учащегося не пропал интерес к занятиям.

Содержание занятий 3 года обучения

1. Комплектование групп:

2. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда

Теория: Цели и задачи первого года обучения. Правила техника безопасности и культуры поведения на занятиях, организационные моменты. Программа, расписание, условия занятий.

Практика: Знакомство с учащимися.

3. Определение начального уровня умений, спортивной подготовленности.

Практика: выполнение бега на малые дистанции («челночный бег»). Освоение прыжка в длину с места. Освоение упражнений для мышц плечевого пояса (подтягивания на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса «лежа», сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке).

4. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силовых способностей

Теория: Понятие «общая физическая подготовка» - цели, задачи. Основные понятия – базовые и специальные физические качества.

Практика: Выполнение разминки. Общие подготовительные упражнения: бег, прыжки, лазанье, подвижные спортивные игры, гимнастическая осанка и стиль выполнения упражнения с прямыми и согнутыми ногами, оттянутыми стопами и с носками на себя; движение, развивающее пластику, чувство ритма, музыкальность. Ориентировка в пространстве в степени мышечного напряжения, упражнения на гибкость, шпагаты и мосты, навыки поворотов с сохранением устойчивости, прыжки и приземления.

Подвижные игры; эстафеты; комплексы гимнастических упражнений - в положении стоя, сидя, на коленях, лежа; упражнения с применением гимнастических снарядов (скамейки, гимнастические стенки). Бег с утяжелителями. Упражнения для развития силовых способностей. Упражнения на развитие динамической силы. Упражнения на развитие статической силы. Упражнения с использованием набивных мячей, эспандеров. Упражнения с сопротивлением партнёра. Упражнения с внешним сопротивлением.

5. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости.

Теория: Понятие «выносливость» - цели, задачи. Основные понятия – общая выносливость, специальная выносливость.

Практика :Выполнение разминки. Упражнения для развития выносливости. Равномерный «гладкий» бег. Бег на средние и длинные дистанции. Бег с набивными мячами.

Общие подготовительные упражнения: бег, прыжки, лазанье, подвижные спортивные игры, гимнастическая осанка и стиль выполнения упражнения с прямыми и согнутыми ногами, оттянутыми стопами и с носками на себя; движение, развивающее пластику, чувство ритма, музыкальность. Ориентировка в пространстве в степени мышечного напряжения, упражнения на гибкость, шпагаты и мосты, навыки поворотов с сохранением устойчивости, прыжки и приземления.

Подвижные игры; эстафеты; комплексы гимнастических упражнений - в положении стоя, сидя, на коленях, лежа; упражнения с применением гимнастических снарядов.

6. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие быстроты и координационных способностей

Теория: Понятие «быстрота» - цели, задачи. Понятие «координационные способности» - цели, задачи.

Практика :Выполнение разминки. Упражнения для развития быстроты; упражнения на развитие координации движений, упражнения на координационной лестнице. Стрейчинг. Специально-беговые упражнения (СБУ).

Общие и специальные подготовительные упражнения: бег, прыжки, лазанье, подвижные спортивные игры, гимнастическая осанка и стиль выполнения упражнения с прямыми и согнутыми ногами, оттянутыми стопами и с носками на себя; движение, развивающее пластику, чувство ритма, музыкальность. Ориентировка в пространстве в степени мышечного напряжения, упражнения на гибкость, шпагаты и мосты, навыки поворотов с сохранением устойчивости, прыжки и приземления.

Подвижные игры; эстафеты; бег на короткие дистанции; бег с горы.

7. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие ловкости.

Теория: Понятие «ловкость» - цели, задачи. Основные понятия – базовые и специальные физические качества.

Практика: Выполнение разминки. Бег «змейка», «слалом»; упражнения для развития ловкости; упражнения на развитие координации движений. Жонглирование предметами. Подвижные игры; эстафеты; комплексы гимнастических упражнений - в положении стоя, сидя, на коленях, лежа; упражнения с применением гимнастических снарядов (скамейки, гимнастические стенки). СБУ.

Общие подготовительные упражнения: бег, прыжки, лазанье, подвижные спортивные игры, гимнастическая осанка и стиль выполнения упражнения с прямыми и согнутыми ногами, оттянутыми стопами и с носками на себя; движение, развивающее пластику, чувство ритма, музыкальность. Ориентировка в пространстве в степени мышечного напряжения, упражнения на гибкость, шпагаты и мосты, навыки поворотов с сохранением устойчивости, прыжки и приземления.

8. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие скоростной выносливости.

Теория: Понятие «скоростная выносливость» - цели, задачи.

Практика: Выполнение разминки. Подвижные игры; эстафеты; Бег на максимальной скорости на длинные дистанции. Упражнения для развития скоростной выносливости. Челночный бег.

Общие и специальные подготовительные упражнения: бег, прыжки, лазанье, подвижные спортивные игры, гимнастическая осанка и стиль выполнения упражнения с прямыми и согнутыми ногами, оттянутыми стопами и с носками на себя; движение, развивающее пластику, чувство ритма, музыкальность. Ориентировка в пространстве в степени мышечного напряжения, упражнения на гибкость, шпагаты и мосты, навыки поворотов с сохранением устойчивости, прыжки и приземления.

9. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.

Теория: Понятие «скоростно-силовая подготовка» - цели, задачи. Основные понятия – скоростно-силовые качества.

Практика: Выполнение разминки. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. СБУ. Сочетание прыжковых упражнений и рывков на короткие дистанции. Подвижные игры; эстафеты; комплексы гимнастических упражнений - в положении стоя, сидя, на коленях, лежа; упражнения с применением гимнастических снарядов (скамейки, гимнастические стенки). Бег. Общие и специальные подготовительные упражнения: бег, прыжки, лазанье, подвижные спортивные игры, гимнастическая осанка и стиль выполнения упражнения с прямыми и согнутыми ногами, оттянутыми стопами и с носками на себя; движение, развивающее пластику, чувство ритма, музыкальность. Ориентировка в пространстве в степени мышечного напряжения, упражнения на гибкость, шпагаты и мосты, навыки поворотов с сохранением устойчивости, прыжки и приземления.

10. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости.

Теория: Понятие «специальная физическая подготовка» - цели, задачи. Основные понятия – базовые и специальные физические качества. Понятие гибкости.

Практика: Выполнение разминки. Упражнения на развитие гибкости. Стрейчинг. Ориентировка в пространстве в степени мышечного напряжения, упражнения на гибкость, шпагаты и мосты, навыки поворотов с сохранением устойчивости, прыжки и приземления. Подвижные игры; эстафеты; комплексы гимнастических упражнений - в положении стоя, сидя, на коленях, лежа; упражнения с применением гимнастических снарядов (скамейки, гимнастические стенки). Общие и специальные подготовительные упражнения: бег, прыжки, лазанье, подвижные спортивные игры, гимнастическая осанка и стиль выполнения упражнения с прямыми и согнутыми ногами, оттянутыми стопами и с носками на себя; движение, развивающее пластику, чувство ритма, музыкальность.

11. Соревновательная подготовка. Районные соревнования»

Теория: правила проведения соревнований по черлидингу.

Практика: Участие в районных соревнованиях.

12. Инструктаж по охране труда.

13. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие «взрывной» силы.

Теория: Понятие «взрывная» сила - цели, задачи.

Практика: Выполнение разминки. Упражнения для развития «взрывной силы». Прыжки. Ускорения. Бег с утяжелителями. Общие и специальные подготовительные упражнения: бег, прыжки, лазанье, подвижные спортивные игры, гимнастическая осанка и стиль выполнения упражнения с прямыми и согнутыми ногами, оттянутыми стопами и с носками на себя; движение, развивающее пластику, чувство ритма, музыкальность. Ориентировка в пространстве в степени

мышечного напряжения, упражнения на гибкость, шпагаты и мосты, навыки поворотов с сохранением устойчивости, прыжки и приземления.

Подвижные игры, эстафеты. Бег.

14. Партерная гимнастика.

Теория: исходное положение, сидя и лежа. Техника работы с мышцами брюшного пресса, туловища, ног и рук.

Практика: комплекс упражнений в исходном положении сидя и лежа для: мышц ног, мышц туловища, мышц брюшного пресса, мышц ног и плечевого пояса. Комплекс для заключительной части: сидя, стоя на коленях, стойка «ноги врозь», лежа на спине, лежа на животе. Классический танец: постановка корпуса, ног, рук и головы, отработка навыков, координации движений, знакомство с терминологией классического танца, изучение прыжков и поз классического танца, экзерсис у станка, на середине зала на пальцах.

15. Ритмика. Основные направления программы.

Теория: обязательные элементы Чира. Прыжки, станты - поддержки, чер-дансы, чер-кричалки, чанд-кричалки, акробатические элементы. Объяснение разницы между чант-кричалками и чер-кричалками. Основные правила техники безопасности. Основные положения рук и кистей. Обязательные элементы Данс - программы: пируэты, шпагаты, прыжки и махи.

Практика: Позии рук, кистей. Кулак, клинок. Базовый хват. Подсвечник. Ведро. Стили хлопков. Объяснение техники выполнения прыжков. Апроуч. Так. Стредл. Той тач. Основные станты. Разбор и отработка шага наверх. «Флажок». Стойка на бедре двойной базы. Обучение акробатическим элементам: кувырки, колеса, переворот вперед, переворот назад. Овладение техникой вращения. Пируэт на одной ноге на 360 градусов. Подготовка движений для выполнения шпагатов (на левую, правую ноги и поперечный шпагат). Фиксация выпадов на время. Переход через 2 позицию с левой на правую ноги и обратно. Выполнение всех растягивающих движений, для ног заканчивая махами. Махи вперед, в сторону, назад, мах в кольцо. Составление Чер и Данса - танцевальный блок с основными элементами Черлидинга, используя движения джаз-аэробики, Фан-аэробики, рок-аэробики, брейк-аэробики.

16. Элементы классического танца

Теория: классический танец - канонизированная система выразительных средств хореографического искусства, основанного на принципе поэтически-обобщенной трактовки сценического образа, раскрытия эмоций, мыслей, переживаний средствами классики.

Практика: работа у станка, постановка корпуса, рук, ног, головы, показываются 1,2,3 позиции ног и 4 позиция рук. Танцевально-спортивный шаг. Техника простого прыжка saute. Классический экзерсис у станка: DEMI - PLIE; BATTEMENT TENDU; DOUBLE BATTEMENT TENDU; BATTEMENT TENDU JETE; PASSE PAR TERRE; ROND DE JAMBE PAR TERRE EN DEHORS; SUR LE COU-DE - PIED; SAUTE; PORT DE BRAS ПЕРВОЕ; ТРЕТЬЕ PORT DE BRAS.

17. Элементы народного танца.

Теория: знакомство с разнообразным хореографическим материалом народов мира; движения русского, украинского, белорусского танцев; простейшие элементы русского танца.

Практика: русский танец: основные положения рук, ног. Основные движения: переменный ход вперед, переменный ход назад, русский ход с каблука (движения для мальчиков), гармошка, припадание, моталочка, ход с подскоком и ударом носка, веревочка, веревочка с шагом на каблук, ковырялочка, ключ, дробный ход.

Украинский танец: позиции рук, ног; основные движения: бегунец, тынок, припадание, веревочка, выхилильник.

Белорусский танец: позиции рук и ног, движения танца «крыжачок»: основной ход вперед, назад, тройной притоп.

18. Постановочная работа

Теория: выявление драматургии (содержания танца), текст движения, поза, жестикуляция, мимика; ритмическая окраска танца.

Практика: овладение ритмической окраской танца и способами музыкального наполнения; отработка текста танца (движение, позы), жестикуляция, мимика, отработка элементов рисунка танца при создании музыкальных композиций, музыкальных хореографических миниатюр.

Драматургическое построение композиции с завязкой, кульминацией и финалом.

19. Основы акробатики

Теория: техника безопасности при выполнении акробатических элементов.

Практика: освоение элементов акробатики начальной подготовки кувырки, перекаты, стойки, колеса, парная акробатика.

20. Соревновательная подготовка. Городские соревнования».

Участие в городских соревнованиях.

21. Соревновательная подготовка. Областные соревнования».

Участие в областных соревнованиях.

22. Соревновательная подготовка. Российские соревнования».

Участие в Российских соревнованиях.

23. Выполнение контрольных нормативов.

24. Итоговое занятие.

Практика: Выполнение разминки. Показательные выступления.

Календарно-тематическое планирование на 2020-2021 учебный год

ФИО педагога _____ Ванжин Андрей Вячеславович _____

Название программы _____ Черлидинг _____

Год обучения 3

Группа № 1

№	Дата занятия		Количество часов по расписанию	Раздел/Тема	Содержание занятий	Количество часов	
	план	факт				Теория	Практика
1			1	Вводное занятие. Инструктаж	по охране труда	1	
2.			1	Определение начального уровня умений, спортивной подготовленности			1
3.			1	ОФП.	Упражнения на развитие силовых способностей		1
4.			1	ОФП.	Упражнения на развитие силовых способностей		1
5.			1	ОФП.	Упражнения на развитие силовых способностей		1
6.			1	ОФП.	Упражнения на развитие силовых способностей		1
7.			1	ОФП.	Упражнения на развитие силовых способностей		1
8			1	ОФП.	Упражнения на развитие выносливости		1
9			1	ОФП.	Упражнения на развитие выносливости		1
10			1	ОФП.	Упражнения на развитие выносливости		1
11			1	ОФП.	Упражнения на развитие выносливости		1
12			1	ОФП.	Упражнения на развитие выносливости		1
13			1	ОФП.	Упражнения на развитие быстроты и координационных способностей		1
14			1	ОФП.	Упражнения на развитие быстроты и координационных способностей		1
15			1	ОФП.	Упражнения на развитие быстроты и координационных способностей		1
16			1	ОФП.	Упражнения на развитие быстроты и координационных способностей		1
17			1	ОФП.	Упражнения на развитие быстроты и координационных способностей		1

18			1	ОФП.	Упражнения на развитие ловкости		1
19			1	ОФП.	Упражнения на развитие ловкости		1
20			1	ОФП.	Упражнения на развитие ловкости		1
21			1	ОФП.	Упражнения на развитие ловкости		1
22			1	ОФП.	Упражнения на развитие ловкости		1
23			1	СФП.	Упражнения на развитие скоростной выносливости		1
24			1	СФП.	Упражнения на развитие скоростной выносливости		1
25			1	СФП.	Упражнения на развитие скоростной выносливости		1
26			1	СФП.	Упражнения на развитие скоростной выносливости		1
27			1	СФП.	Упражнения на развитие скоростной выносливости		1
28			1	СФП.	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей		1
29			1	СФП.	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей		1
30			1	СФП.	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей		1
31			1	СФП.	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей		1
32			1	СФП.	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей		1
33			1	СФП.	Упражнения на развитие гибкости		1
34			1	СФП.	Упражнения на развитие гибкости		1
35			1	СФП.	Упражнения на развитие гибкости		1
36			1	СФП.	Упражнения на развитие гибкости		1
37			1	СФП.	Упражнения на развитие гибкости		1
38			1	Соревновательная подготовка.	Районные соревнования		1
39			1	Соревновательная подготовка.	Районные соревнования		1
40			1	СФП.	Упражнения на развитие «взрывной		1
41			1	СФП.	Упражнения на развитие «взрывной		1
42			1	СФП.	Упражнения на развитие «взрывной		1
43			1	СФП.	Упражнения на развитие «взрывной		1
44			1	Инструктаж	по охране труда		1
45			1	Классика, совершенствование	хореографической подготовки		1
46			1	Классика, совершенствование	хореографической подготовки		1
47			1	Классика, совершенствование	хореографической подготовки		1
48			1	Классика, совершенствование	хореографической подготовки		1
49			1	Ритмика. Совершенствование тренинга	партерной гимнастики		1
50			1	Ритмика. Совершенствование тренинга	партерной гимнастики		1
51			1	Ритмика. Совершенствование тренинга	партерной гимнастики		1
52			1	Ритмика. Совершенствование тренинга.	партерной гимнастики		1
53			1	Совершенствование танца	элементов классического танца		1
54			1	Совершенствование танца	элементов классического танца		1
55			1	Совершенствование танца	элементов классического танца		1
56			1	Совершенствование танца	элементов классического танца		1

57			1	Совершенствование танца	элементов народного танца		1
58			1	Совершенствование танца	элементов народного танца		1
59			1	Совершенствование танца	элементов народного танца		1
60			1	Совершенствование Танца	элементов народного танца		1
61			1	Совершенствование эстрадно-спортивного танца.	Программа Чир		1
62			1	Совершенствование эстрадно-спортивного танца.	Программа Чир		1
63			1	Совершенствование эстрадно-спортивного танца.	Программа Чир		1
64			1	Совершенствование эстрадно-спортивного танца.	Программа Чир		1
65			1	Совершенствование эстрадно-спортивного танца.	Программа Данс		1
66			1	Совершенствование эстрадно-спортивного танца.	Программа Данс		1
67			1	Совершенствование эстрадно-спортивного танца.	Программа Данс		1
68			1	Совершенствование эстрадно-спортивного танца.	Программа Данс		1
69			1	Совершенствование постановочной работы	Составление программы		1
70			1	Совершенствование постановочной работы	Составление программы		1
71			1	Совершенствование постановочной работы	Составление программы		1
72			1	Совершенствование постановочной работы	Составление программы		1

5. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

5.1. Формы аттестации

ЭТАПЫ КОНТРОЛЯ:

1. **входной контроль**, (предварительный) – сдача нормативов.

Входной контроль проводится в течение комплектования коллектива. На этом этапе определяется готовность ребенка к физическим нагрузкам. Результаты заносятся в диагностическую карту №1.

2. **текущий** (проводится на каждом занятии в форме педагогического наблюдения).

3. **промежуточный**, (в формах сдачи нормативов позволяет провести анализ результативности освоения учащимися отдельных разделов учебного плана). Промежуточный контроль – это и открытое занятие в конце первого полугодия. Оценочные результаты-впечатления заносятся в диагностическую карту №2.

4. **итоговый контроль** проводится в конце учебного года в форме открытого занятия, зачета, конкурса.

Формы фиксации результатов

- Диагностическая карта №1 «Выявление первоначального уровня, знаний, умений, возможности детей и их природных данных».

- Диагностическая карта №2 «Определения уровня освоения учащимися общеобразовательной программы».

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса.

Методы организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, анализ увиденного)

- наглядный (показ видеоматериалов, иллюстраций)

- практический (тренинг, упражнения).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный (дети воспринимают и усваивают готовую информацию)

- репродуктивный (обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности)

- частично-поисковый (решение поставленной задачи совместно с педагогом)

- исследовательский (самостоятельная творческая работа учащегося).

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся занятия:

- фронтальный, коллективный, индивидуально-фронтальный

Приёмы, используемые педагогом: игра, упражнения, решение проблемных ситуаций, диалог, устное изложение, беседа, наблюдение.

Использование современных технологий:

- универсальные педагогические технологии;

- дифференцированного обучения;

- развивающего обучения;

- исполнительского обучения

- здоровьесберегающая

Дидактический материал: видеозаписи выступлений, иллюстрации, терминология.

Электронные образовательные ресурсы:

Техническое оснащение занятий: спортивный зал, маты

Психолого-педагогическое сопровождение образовательной программы - материалы педагогической диагностики обучающихся – наблюдение, анкетирование, тестирование.

Формы подведения итогов:

- индивидуальная сдача нормативов;
- контроль за уровнем усвоения образовательной программы;
- конкурсы;

Используются методы диагностики результата, которые позволяют правильно оценить достижения деятельности каждого обучающегося:

Предметные:

- метод контрольных заданий;
- зачет, контрольный опрос;
- диагностическая беседа;
- наблюдение.

Психологические:

- анкетирование;
- тестирование;
- метод незаконченного предложения;
- диагностическая беседа;
- наблюдение.

5.2 ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по Программе проводится:

1. **Входящий контроль**
2. **Промежуточный контроль**
3. **Итоговый контроль**

Входящий контроль определяет стартовый уровень умений и спортивной подготовленности обучающихся при поступлении в образовательное учреждение, и на начало учебного года.

Входящий контроль проводится в сентябре и включает в себя мероприятия, направленные на определение начального уровня общей физической подготовленности учащихся.

1. Входящий контроль проводится в форме выполнения следующих нормативов:

1 год	2 год	3 год
1.«челночный бег» (3x10)	1.«челночный бег» (3x10)	1.«челночный бег» (3x10)
2.Прыжки в длину с места	2.Прыжки в длину с места	2.Прыжки в длину с места
3.Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа	3.Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа	3.Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа
4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке)	4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке)	4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке)
5.Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине	5.Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине	5.Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине
	6.Поперечный шпагат на правую, левую ногу	6.Наклон вперед, стоя на полу
	7.Переворот вперед, назад	7.Поперечный шпагат на правую, левую ногу
	8.Пируэт на одной ноге на 360°	8. Пируэт на одной ноге на 360°
	9.Простой прыжок saute	9. Рондаты
		10. Универсальный пайк
		11. Подъем в стойку на плечах из выпада

Диагностическая карта № 1

«Выявление первоначального уровня, знаний, умений,
возможности детей и их природных данных».

Фамилия	НОРМАТИВ 1	НОРМАТИВ 2	НОРМАТИВ 3	НОРМАТИВ 4

Результаты заносятся в единый бланк:

**Лист внесения результатов диагностики.
(входная диагностика обучающиеся)**

Название программы, год обучения: « _____»

Педагог _____

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	I. Теоретические сведения (в соответствии с разделами программы)			II. Практические умения (в соответствии с разделами программы)			Средний балл	III. Творческие способности	IV. Организационно-волевые качества			Средний балл по всем показателям	V. Уровень мероприятий, в которых участвовал ребенок
		Входной контроль.	Промежуточный	Итоговый контроль	Входной контроль.	1 п/г	Итоговый контроль			Самоконтроль	Самооценка	Устойчивость интереса к обучению		
1														
2														

* Определить наличие способностей, характерных для данной программы по шкале от 0 до 10 баллов

2. Текущий (проводится на каждом занятии в форме педагогического наблюдения). Педагог оценивает и мыслительную активность обучающиеся, и воображение, и память, и эмоциональность, и степень вовлеченности в творческий процесс во время занятий.

3. Итоговый контроль в виде выполнения контрольных нормативов

Итоговый контроль представляет собой окончательную оценку результатов освоения программы и проводится в виде выполнения контрольных нормативов. Он проводится в мае и включает в себя ту же оценку контроля, что и входной. Результаты входного и итогового контроля отражаются в диагностических картах, разработанных на каждый год обучения.

Цель:

- выявить приобретенный уровень физической и спортивной подготовки учащихся;
- оценить уровень технической подготовленности (захваты, приемы, контрприемы).

Контрольные нормативы.

Год обучения	Виды контрольных нормативов	Критерии оценки сдачи контрольных нормативов
1 год	1.«челночный бег» (3x10)	0 – 5 сек – 1 балл 5-10 сек – 2 балла
	2.Прыжки в длину с места	
	3.Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа	
	4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке)	
	5.Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине	
	6.Поперечный шпагат на правую, левую ногу	
	7.Переворот вперед, назад	
	8.Пируэт на одной ноге на 360°	

	9.Простой прыжок saute	
2 год	1.«челночный бег» (3x10)	Если учащиеся выполнил 11 установленных нормативов- «высокий уровень» ; если учащийся выполнил 6-10 установленных нормативов- «средний уровень» ; если учащийся выполнил менее 1-5 установленных нормативов - «низкий уровень»
	2.Прыжки в длину с места	
	3.Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа	
	4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке)	
	5.Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине	
	6.Наклон вперед, стоя на полу	
	7.Поперечный шпагат на правую, левую ногу	
	8. Пируэт на одной ноге на 360°	
	9. Рондаты	
	10. Универсальный пайк	
	11. Подъем в стойку на плечах из выпада	
3 год	1.«челночный бег» (3x10)	Если учащиеся выполнил 13 установленных нормативов- «высокий уровень» ; если учащийся выполнил 7-12 установленных нормативов- «средний уровень» ; если учащийся выполнил менее 1-6 установленных нормативов - «низкий уровень»
	2.Прыжки в длину с места	
	3.Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа	
	4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке)	
	5.Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине	
	6.Наклон вперед, стоя на полу	
	7.Шпагат с фиксацией положения до 2 минут	
	8. Пируэт на одной ноге на 720°	
	9. Фляки	
	10. Универсальный пайк	
	11. Резкий подъем из стойки на бедре в стойку на плечах из выпада	
	12.Станты	
	13.Махи с высокой амплитудой (до 20 повторов)	

Диагностическая карта № 2

«Определения уровня освоения учащимися общеобразовательной программы».

Фамилия	Параметры результативности Освоения программы			Общий балл
	Опыт освоения теории	Освоение Практической деятельности	Опыт Эмоционально-творческих отношений	

Шкала оценки: 1 балл – низкий уровень; 2 балла – средний уровень; 3 балла – высокий уровень. Общая сумма: 1-4 балла – низкий; 5-10 баллов – средний; 11-15 баллов – высокий.

Оценка метапредметных результатов осуществляется по выбору педагога в следующих формах:

1) в ходе выполнения учащимися контрольных заданий, одновременно с оценкой предметных результатов. В этом случае педагогом для выбранного типа контрольного задания обозначается цель оценки метапредметного уровня (например, оценка регуляторных или коммуникативных УУД) и составляется форма фиксации (например, карта наблюдения или экспертной оценки).

2) в процессе занятий по учебному плану, проводимых в специально-организованных педагогических формах (педагогических технологиях), позволяющих оценивать уровень проявленности УУД определенного типа. В этом случае педагогом определяется тема занятия из учебного плана, педагогически целесообразная форма (или технология) проведения занятия, обозначается цель оценки метапредметного уровня (например, оценка компонентов познавательных, регуляторных или коммуникативных УУД)

3) в процессе организации метапредметных проектов разного уровня:

- в ходе реализации индивидуальных, групповых проектов внутри направления ДО;

- внутриорганизационных проектов учреждения, предполагающих применение метапредметных умений разного (или определенного) типа;
- межорганизационных (социальных, социо-культурных и иных, в т.ч. сетевых, проектов, мероприятий, предполагающих применение метапредметных умений разного (или определенного) типа.

В данном случае педагогом определяется и предлагается на выбор учащимся тип и уровень метапредметного проекта (с учетом индивидуальных возможностей), обозначается цель оценки метапредметного уровня (оценка компонентов познавательных, регуляторных или коммуникативных УУД), составляется форма диагностики фиксации (карта наблюдения или экспертной оценки, интервью, анализ обратной связи, анализ продуктов образовательной деятельности, анализ портфолио)

Оценка личностных результатов осуществляется с учетом следующих общих требований оценки результатов данного уровня:

- процедура оценки и уровни интерпретации носят неперсонифицированный характер;
- результаты по данному блоку (ЛР) используются в целях оптимизации качества образовательного процесса;
- по согласованию, процедура оценивания может осуществляться с привлечением специалистов учреждения, имеющих соответствующую профессиональную квалификацию и / или независимых экспертов.

Оценка личностных результатов осуществляется по выбору педагога в следующих формах:

- в процессе участия учащихся в конкурсах, выставках различного уровня, творческих мастер-классах, выездов на тематические экскурсии, в музеи, на природу, историко-культурной и духовно-нравственной направленности личностно-ориентированной, предполагающих применение личностных качеств, социальных умений, отвечающим задачам становления духовно-нравственной личности.
- в процессе организации метапредметных проектов и мероприятий социальной, духовно-нравственной направленности, в т.ч. сетевых, предполагающих применение личностных качеств, социальных умений, отвечающим задачам возрастосообразного личностного развития.

В данном случае педагогом: определяется и предлагается учащимся на выбор тип мероприятия или уровень метапредметного проекта (с учетом индивидуальных возможностей); обозначается цель оценки личностных результатов (оценка компонентов личностного развития, отвечающих задачам становления духовно-нравственной личности), составляется форма диагностики фиксации (карта наблюдения или экспертной оценки, интервью, анализ обратной связи, анализ продуктов образовательной деятельности, анализ портфолио), обеспечиваются процедуры конфиденциальности.

Конкретизация форм оценки метапредметных и личностных результатов осуществляется каждым педагогом согласно учебным планам по годам обучения с учетом плана работы педагога.

Интегративная персональная оценка по динамике результативности и достижений освоения учащимися образовательных программ отслеживается по результатам итоговой диагностики предметных и метапредметных результатов в течение 3 лет обучения.

Динамика личностных результатов (неперсонифицированных групповых) используется для интерпретации достижений предметного и метапредметного уровней с учетом контекстной информации в целях оптимизации качества образовательного процесса.

5.3..МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Опыт показывает целесообразность применения некоторых организационных моментов для обеспечения тренировочного процесса:

1. Для успешного проведения тренировки и отработки программ по черлидингу необходим минимальный набор спортивного и другого инвентаря: спортивные маты, скакалки, спортивные коврики, подкидная доска (мостик), музыкальная аппаратура;

2. Для отработки акробатических элементов программы необходимо применение лонжий и страховочных ремней;

3. От тренера требуется ведение следующей документации: –журнал тренера, в котором помещается список команды с адресами и контактными телефонами, отмечается посещаемость тренировок, расписываются темы и назначение тренировок. В журнале размещаются правила по технике безопасности и таблица ознакомления с ними. –личные дела членов команды.

4. Для контроля за состоянием здоровья ежегодно проводится врачебный контроль членов команды;

5. Для более эффективных результатов работы тренера - преподавателя планируются индивидуальные занятия с детьми, не успевающих усвоить материал, а также просмотр и обсуждение видео-материалов по заданным темам;

6..Обязательно наличие аптечки скорой помощи.

Тема	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Учебные пособия, дидактический материал. Информационные источники	Техническое оснащение
Организационные моменты. Вводный инструктаж по охране труда.	Фронтальная, коллективно-групповая.	Словесный, практический.	Инструкция по технике безопасности	Журнал инструктажа. Бумага, ручки.
Я - человек.	Эвристическая лекция с элементами психолого-педагогического тренинга.	Словесный: мини-лекция, обсуждение, работа с текстом. Практический: тренинг.	Упражнения: «20Я», «Сферы жизни человека», «здоровье человека». Тексты высказываний философов, психологов и писателей по теме «что есть человек». Тренинг «Ценности и приоритеты» https://www.your-mind.ru/lasta/cennosti-i-prioritety/	Бумага, ручки. Мультимедийная доска, проектор.
Человек в обществе.	Фронтальная. Коллективно-групповая работа.	Словесный: мини-лекция, обсуждение. Практический: тренинг.	Тренинг «Связующая нить». Тренинг «Чемодан в дорогу», «Положительные и отрицательные качества водителя». https://www.psyoffice.ru/7/training/97.html	Бумага, ручки, фломастеры, цветные карандаши, ножницы, ватман. Мультимедийная доска.
Мы разные: конфликты.	Фронтальная. Коллективно-групповая работа.	Словесный: мини-лекция, дискуссия. Практический: моделирование дорожных ситуаций, решение проблемных задач, выполнение практических заданий.	Самоконтроль и применение силы. http://psixologiya.org/index.php?option=com_content&view=article&id=2250 Ответственность за нарушение ПДД. http://schkoler.ru/konspekty-urokov/урок-по-пдд-ответственность-за-наруше.html	Бумага, ручки. Мультимедийная доска, проектор. Макет для моделирования и отработки дорожных ситуаций.

Определение начального уровня умений, спортивной подготовленности	Практическое занятие	практический	1.Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). гл. 24.4 с. 375-387 2.Матвеев, Л.П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. с 400-451. Таблица нормативов Официальный сайт черлидинга России http://www.cheerleading.ru	секундомер, свисток, гимнастическая скамья
ОФП. Упражнения на развитие силовых качеств	Беседа. Практическое занятие	Беседа. Наглядный, практический	1.Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). гл. 24.4 с. 375-387 2.Матвеев, Л.П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. с 400-451. Таблица нормативов Официальный сайт черлидинга России http://www.cheerleading.ru	секундомер, свисток
ОФП. Упражнения на развитие выносливости	Беседа. Практическое занятие	Беседа. Наглядный, практический	1.Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). гл. 24.4 с. 375-387 2.Матвеев, Л.П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. с 400-451. Таблица нормативов Официальный сайт черлидинга России http://www.cheerleading.ru	маты
ОФП. Упражнения на	Беседа. Практическое занятие	Беседа. Наглядный, практический	1.Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). гл. 24.4 с. 375-387	свисток

развитие быстроты и координац ионных способност ей			2.Матвеев, Л.П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. с 400-451. Таблица нормативов Официальный сайт черлидинга России http://www.cheerleading.ru	
ОФП. Упражнени я на развитие ловкости	Беседа. Практическо е занятие	Беседа. Наглядный, практический	1.Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). гл. 24.4 с. 375-387 2.Матвеев, Л.П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. с 400-451. Таблица нормативов Официальный сайт черлидинга России http://www.cheerleading.ru	маты
СФП. Упражнени я на развитие скоростной выносливо сти	Беседа. Практическо е занятие	Беседа. Наглядный, практический	1.Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). гл. 24.4 с. 375-387 2.Матвеев, Л.П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. с 400-451. Таблица нормативов Официальный сайт черлидинга России http://www.cheerleading.ru	маты

СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	1.Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). гл. 24.4 с. 375-387 2.Матвеев, Л.П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. с 400-451. Таблица нормативов Официальный сайт черлидинга России http://www.cheerleading.ru	маты
СФП. Упражнения на развитие гибкости	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	1.Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). гл. 24.4 с. 375-387 2.Матвеев, Л.П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. с 400-451. Таблица нормативов Официальный сайт черлидинга России http://www.cheerleading.ru	маты, гимнастические коврики
СФП. Упражнения на развитие «Взрывной силы»			1.Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). гл. 24.4 с. 375-387 2.Матвеев, Л.П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. с 400-451. Таблица нормативов Официальный сайт черлидинга России http://www.cheerleading.ru	маты, гимнастические коврики

Инструктаж по охране труда	Беседа.	словесный	Инструкция по технике безопасности	-
Классика. Совершенствование хореографической подготовки	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	1 Захаров Р.«Искусство балетмейстера». , Искусство. 1983 г./ Плакаты Официальный сайт черлидинга России http://www.cheerleading.ru	шведская стенка
Ритмика. Совершенствование тренинга партерной гимнастики	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	1.Черепанова М.Ю. Партерная гимнастика как средство оздоровления. г. Иркутск, 2016 г. Плакаты Официальный сайт черлидинга России http://www.cheerleading.ru	маты, гимнастические коврики
Совершенствование элементов классического танца	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	1.Захаров Р..«Искусство балетмейстера» , Искусство. 1983 г. 2 Кветная О.«Историко-бытовой танец» (методическое пособие). Москва 1997 год («Я вхожу в мир искусств») 3.Базарова И., Мей Б.«Азбука классического танца», Искусство 1983 г. 4 Бахрушин Ю. М.«История русского балета», Просвещение 1974 г. 5. Костровицкая В «Сто уроков классического танца», Искусство, Просвещение 1981 г. Плакаты Официальный сайт черлидинга России http://www.cheerleading.ru	шведская стенка

Совершенствование элементов народного танца	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	1.«Основы русского народного танца» Москва МГУКИ. 1994 г. 2 Пасютинская В.,«Волшебный мир танца для учащихся» Москва Просвещение 1985 г. Плакаты Официальный сайт черлидинга России http://www.cheerleading.ru	шведская стенка
Совершенствование эстрадно-спортивного танца. Программа Чир.	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	1.Соколова Э.Ю. Черлидинг – как подготовить команду: метод.пособие для тренеров по черлидингу/Э.Ю. Соколова. – М.:Федерация черлидерс –группы поддержки спортивных команд, 2008. – 44 с. 2.Соколова Э.Ю. Основные элементы черлидинга: Комментарии к правилам соревнований по черлидингу/Э.Ю.Соколова. – М.:Федерация черлидерс –группы поддержки спортивных команд, 2009. – 44 с. Плакаты Официальный сайт черлидинга России http://www.cheerleading.ru	гимнастический коврик
Совершенствование эстрадно-спортивного танца. Программа Данс.	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	1.Соколова Э.Ю. Черлидинг – как подготовить команду: метод.пособие для тренеров по черлидингу/Э.Ю. Соколова. – М.:Федерация черлидерс –группы поддержки спортивных команд, 2008. – 44 с. 2.Соколова Э.Ю. Основные элементы черлидинга: Комментарии к правилам соревнований по черлидингу/Э.Ю.Соколова. – М.:Федерация черлидерс –группы поддержки спортивных команд, 2009. – 44 с. Плакаты Официальный сайт черлидинга России http://www.cheerleading.ru	гимнастический коврик
Совершенствование постановочной работы	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	1 Захаров Р.«Искусство балетмейстера». , Искусство. 1983 г. Плакаты Официальный сайт черлидинга России http://www.cheerleading.ru	гимнастические коврики

Совершенствование акробатической подготовки	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	1.Акробатика. Учебник для институтов физической культуры. Под общей редакцией Е.Г.Соловьева. ФиС, 1965 Плакаты Официальный сайт черлидинга России http://www.cheerleading.ru	маты
Соревновательная подготовка . Городские соревнования	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	-	-
Соревновательная подготовка . Российские соревнования	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	-	-
Выполнение контрольных нормативов	Контрольное занятие	практический	Таблица нормативов	маты

Информационные источники

Литература для детей:

1. Бабенко Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой - Сфера, 2008
2. Журнал «Фитнес»
3. Журнал «SHAPE»
4. Зинкеева Л.С. Путешествие в мир музыки и движений // Физическая культура в школе. – 3. – 2002, 68-71с.

Литература для педагога:

1. Беспятова Н.К. Программа педагога дополнительного образования. М., Айрис-пресс 2003.
2. Методические пособия по аэробике с конвенции «WjrdClass2005»
3. Журнал «Фитнес»
4. Гусак Ш.З. Групповые акробатические упражнения. - М., 2001
5. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта 2007.
6. Носкова С.А. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств "cheerleaders" - групп поддержки спортивных команд. Метод. пос. для педагогов-инструкторов и тренеров - М.: МГСА, 2001.

Интернет ресурсы:

cheerleading.spb.ru; 4dancing.ru/blogs/210611/507/
cheerleading.ru
cheerleading.spb.ru
spb.glavsport.ru
cheerleading.su
[rus-cheer.ru>about/cheerleading](http://rus-cheer.ru/about/cheerleading)

Список используемой литературы

1. Буйлова Л. Н., Кленова Н. В. Как организовать дополнительное образование детей в школе? Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2005
2. Гигиенические требования к условиям обучения школьников в современных образовательных учреждениях различного вида (СанПиН 2.4.2.1178-02).
3. Горский В.А. Методологическое обоснование содержания, форм и методов деятельности педагога дополнительного образования // Дополнительное образование. - 2003. - №2
4. Закон Санкт-Петербурга от 17 июля 2013 года №461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге».
5. Конвенция о правах ребенка.
6. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа», утверждена Президентом Российской Федерации Д.А.Медведевым 04.02.2010 года, приказ № 271.
7. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. Учебн. для студентов высш. учебн. заведений.- М.:Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003-448С.
8. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Сливка Е. Поддержка от девочек с помпончиками. –М.: Спортивная жизнь России. – 2001.-№6.- С.20-21.
10. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273.
11. 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.