

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №23

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол №1
от 28.08.2020г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ №23

О.В. Михайлова

Приказ № 268/1 от 28.08.2020г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-оздоровительной направленности

«Школа чирлидинга»

Возраст обучающихся: 6-10 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Аникеев Павел Николаевич,
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2020

Содержание

№ п/п	Наименование	Стр.
1.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель, задачи программы	5
1.3.	Содержание программы	6
1.3.1	Учебно-тематический план	6
1.3.2	Содержание учебно-тематического плана	7
1.3.3	Планируемые результаты	12
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	13
2.1.	Календарный учебный график	13
2.2.	Условия реализации программы	25
2.3.	Формы аттестации	25
2.4.	Методическое обеспечение	26
2.5.	Список литературы	26

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа чирлидинга», составлена в соответствии с **нормативными документами:**

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 г. № 1726-р).
3. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей, Пост. № 41 об утв. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014 г.
4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Методические рекомендации по программам (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.

Направленность программы – физкультурно-оздоровительная.

Актуальность программы состоит в том, что обучающиеся получают всестороннее физическое развитие, заняты в свободное время, имеют возможность участвовать в соревнования школы и района в качестве групп поддержки. Программа первого года обучения по данной образовательной программе - предполагает упор по программе Данс, на втором году обучения возможно изучение элементов программы Чир. Данная программа реализуется в общеобразовательной школе, что дает возможность воспитанникам участвовать, в качестве группы поддержки, в соревнованиях школы по различным видам спорта.

Воспитание подрастающего поколения через «чирлидинг» влечет за собой:

- преодоление застенчивости и низкой самооценки, формирование правильной самооценки и достижение эмоциональной зрелости
- учит много работать для достижения поставленной цели
- осознать ответственность за свое здоровье в течение всей жизни.
- работа в команде развивает сплоченность и преданность общим идеям и целям. Сплоченная команда является необходимым условием для развития личности.
- развивается креативность мышления, каждый член команды участвует в постановке номера, придумывании пирамид.
- развитие личной ответственности
- уважение к социальным нормам и требованиям
- дисциплинированность, собранность, надежность
- развитие физических умений, поддержание формы, развитие привычки здорового образа жизни
- правильное распределение времени.

Педагогическая целесообразность программы составлена с учетом интересов и

потребностей детей и родителей (законных представителей).

Адресат программы: обучающиеся 6-10 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей.

Количество обучающихся в группе 10-15 человек.

Объем освоения программы:

6-7 лет – 6 часов в неделю, 192 часа в год;

7-8 лет – 6 часов в неделю, 192 часа в год;

8-9 лет - 6 часов в неделю, 192 часа в год.

Срок реализации программы: 3 года.

Периодичность и продолжительность занятий: 3 раза в неделю, 1 занятие равно 90 минутам.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательной деятельности:

группы формируются из обучающихся одного возраста; состав группы постоянный.

Учебный год начинается: с 16 сентября.

Программу реализует педагог дополнительного образования.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа чирлидинга», реализуется в течение трёх лет.

1.2. Цель, задачи программы

Цель программы: развитие личности ребенка, способного к творческому самовыражению через овладение основами чирлидинга.

Задачи программы:

Образовательные:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебно-тематический план

Первый год обучения

№	Разделы, темы	Всего часов	из них		Форма контроля/ аттестации
			теория	практика	
1	Набор групп	4		4	объяснение наблюдение рефлексия
2	Вводные занятия. Инструктаж по охране труда	10	2	8	
3	Разминка	50	10	40	
4	ОФП	50	10	40	
5	СФП	40	6	34	
6	Растяжка. Станты	30	6	24	
7	Итоговое занятие	8	1	7	
	Всего	192	34	158	

Второй год обучения

№	Разделы, темы	Всего часов	из них		Форма контроля/ аттестации
			теория	практика	
1	Вводные занятия. Инструктаж по охране труда	10	2	8	объяснение наблюдение рефлексия
2	Разминка	44	6	38	
3	ОФП	54	8	46	
4	СФП	36	6	30	
5	Растяжка. Станты	40	6	34	
6	Итоговое занятие	8	2	8	
	Всего	192	30	162	

Третий год обучения

№	Разделы, темы	Всего часов	из них		Форма контроля/ аттестации
			теория	практика	
1	Вводные занятия. Инструктаж по охране труда	10	2	8	объяснение наблюдение рефлексия
2	Разминка	44	6	38	
3	ОФП	38	8	30	
4	СФП	36	6	30	
5	Растяжка. Станты	56	6	50	
6	Итоговое занятие	8	2	6	
	Всего	192	30	162	

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана Первый год обучения

№ п/п	Тема	Характеристика основных видов деятельности детей
1	Набор групп	Собеседование с детьми, родителями, тестирование
2	Вводные занятия. Инструктаж по охране труда	<p>Теория:</p> <p>Объяснение целей и задач первого года обучения</p> <p>Соблюдение правил охраны труда на занятиях по черлидингу.</p> <p>Терминология черлидинга</p> <p>Алгоритм выполнения упражнений</p> <p>Практика:</p> <p>Игры</p> <p>Танцевальные зарисовки «Зримая песня»</p>
3	Разминка	<p>Теория:</p> <p>техника выполнения различных упражнений на гибкость, координацию движений, на формирование осанки, танцевальных и акробатических элементов</p> <p>Практика:</p> <p>Упражнения на развитие гибкости:</p> <p>Наклоны вперед, назад, вправо, влево, выпады, полушпагаты, высокие взмахи поочередно правой и левой ногой, комплексы ОРУ с предметами и без предметов, индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.</p> <p>Упражнения на развитие ловкости и координации:</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки, перелезания, равновесие, передвижение на носках, с поворотами и подскоками.</p> <p>Упражнение на формирование осанки:</p> <p>Ходьба с заданной осанкой, под музыкальное сопровождение, танцевальные движения.</p>
4	ОФП	<p>Теория:</p> <p>техника выполнения упражнений на развитие физических качеств</p> <p>Практика:</p> <p>отжимания в упоре лежа, подтягивание в положении лежа, поднимание туловища, приседания на двух и на одной ноге, различные виды прыжков, лазание по канату, беговые упражнения.</p>
5	СФП	<p>Теория:</p> <p>техника выполнения специальных физических упражнений.</p>

		<p>Практика:</p> <p>Танцевальные шаги: приставные, скрестные, подскоки, полька, галоп</p> <p>Упражнения с предметами: удержания, манипуляции, вращения.</p> <p>Акробатические упражнения: кувырки, сальто, простейшие пирамиды.</p> <p>«Кричалки»: сочетание возгласа с дыханием.</p>
6	Растяжка. Станты	<p>Теория:</p> <p>Правила выполнения упражнений на растягивание мышц.</p> <p>Практика: «Лягушка», «Бабочка», «Дощечка», «Полушпагаты», «Складочка», «Уголок», «Корзинка», «Лодочка» и т.д.</p>
7	Итоговое занятие	<p>Теория:</p> <p>«Психологическая подготовка спортсменов»</p> <p>Правила поведения на выступлениях.</p> <p>Практика:</p> <p>Открытое занятие для родителей, показательное выступление для учеников школы.</p>

Второй год обучения

№ п/п	Тема	Характеристика основных видов деятельности детей
1	Вводные занятия. Инструктаж по охране труда	<p>Теория:</p> <p>Объяснение целей и задач второго года обучения</p> <p>Соблюдение правил охраны труда на занятиях по черлидингу.</p> <p>Осуществление помощи и страховки во время выполнения элементов.</p> <p>Практика:</p> <p>Тестирование (исходный уровень ОФП)</p> <p>Выполнение элементов в парах со страховкой</p>
2	Разминка	<p>Теория:</p> <p>Необходимость выполнения разминки перед началом занятий.</p> <p>Практика:</p> <p>Упражнения на развитие гибкости:</p> <p>Комплексы упражнений на растягивание, комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов, позвоночника. Активные и пассивные упражнения на гибкость с дополнительными отягощениями.</p> <p>Упражнения на развитие ловкости и координации:</p>

		<p>«Челночный бег», упражнения на координацию из разных исходных положений, равновесие на одной ноге.</p> <p>Упражнение на формирование осанки:</p> <p>Ходьба с заданной осанкой, под музыкальное сопровождение, танцевальные движения.</p>
3	ОФП	<p>Теория:</p> <p>техника выполнения упражнений на развитие физических качеств</p> <p>правила спортивных игр пионербол и гандбол</p> <p>Практика:</p> <p>отжимания в упоре лежа, подтягивание в положении лежа, поднятие туловища, приседания на двух и на одной ноге, различные виды прыжков, лазание по канату, бег трусцой, упражнения с утяжелением</p> <p>игра в «гандбол», «пионербол»</p>
4	СФП	<p>Теория:</p> <p>техника выполнения специальных физических упражнений.</p> <p>техника движений разнообразных танцевальных стилей- фанк, поп, рэп.</p> <p>Практика:</p> <p>Танцевальные композиции:</p> <p>скрестные шаги с перемещением вперед; прыжки со сменой положения ног; прыжки на двух с поворотом таза; ходьба с продвижением по диагонали и по кругу; выпады в сторону и вперед. Составление танцевальных композиций в стиле фан, поп, рэп.</p> <p>Упражнения с помпонами: манипуляции, вращения, подбрасывания.</p> <p>«Кричалки»: разучивание текста кричалок в сочетании с танцевальной композицией.</p>
5	Растяжка. Станты	<p>Теория: Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Основы знаний о растяжке определенных групп мышц.</p> <p>Практика: складка, мостик, шпагаты, акробатические упражнения: сальто вперед, через партнера, боком. Станты-поддержки, пирамиды.</p>
6	Итоговое занятие	<p>Теория:</p> <p>«Психологическая подготовка к выступлению»</p> <p>Правила поведения на выступлениях.</p> <p>Практика:</p> <p>Открытое занятие для родителей, педагогов ШСК, учеников школы.</p>

Третий год обучения

№ п/п	Тема	Характеристика основных видов деятельности детей
1	Вводные занятия. Инструктаж по охране труда	<p>Теория:</p> <p>Объяснение целей и задач третьего года обучения</p> <p>Соблюдение правил охраны труда на занятиях по черлидингу.</p> <p>Осуществление помощи и страховки во время выполнения элементов.</p> <p>Практика:</p> <p>Тестирование (исходный уровень ОФП)</p> <p>Выполнение элементов в парах со страховкой</p>
2	Разминка	<p>Теория:</p> <p>Необходимость выполнения разминки перед началом занятий.</p> <p>Практика:</p> <p>Упражнения на развитие гибкости:</p> <p>Комплексы упражнений на растягивание, комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов, позвоночника. Активные и пассивные упражнения на гибкость с дополнительными отягощениями.</p> <p>Упражнения на развитие ловкости и координации:</p> <p>«Челночный бег», упражнения на координацию из разных исходных положений, равновесие на одной ноге.</p> <p>Упражнение на формирование осанки:</p> <p>Ходьба с заданной осанкой, под музыкальное сопровождение, танцевальные движения.</p>
3	ОФП	<p>Теория:</p> <p>техника выполнения упражнений на развитие физических качеств</p> <p>правила спортивных игр пионербол и гандбол</p> <p>Практика:</p> <p>отжимания в упоре лежа, подтягивание в положении лежа, поднимание туловища, приседания на двух и на одной ноге, различные виды прыжков, лазание по канату, бег трусцой, упражнения с утяжелением игра в «гандбол», «пионербол»</p>
4	СФП	<p>Теория:</p> <p>техника выполнения специальных физических упражнений.</p> <p>техника движений разнообразных танцевальных стилей- фанк, поп, рэп.</p> <p>Практика:</p> <p>Танцевальные композиции:</p>

		<p>скрестные шаги с перемещением вперед; прыжки со сменой положения ног; прыжки на двух с поворотом таза; ходьба с продвижением по диагонали и по кругу; выпады в сторону и вперед. Составление танцевальных композиций в стиле фан, поп, рэп.</p> <p>Упражнения с помпонами: манипуляции, вращения, подбрасывания.</p> <p>«Кричалки»: разучивание текста кричалок в сочетании с танцевальной композицией.</p>
5	Растяжка. Станты	<p>Теория: Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Основы знаний о растяжке определенных групп мышц.</p> <p>Практика: складка, мостик, шпагаты, акробатические упражнения: сальто вперед, через партнера, боком. Станты-поддержки, пирамиды.</p>
6	Итоговое занятие	<p>Теория:</p> <p>«Психологическая подготовка к выступлению»</p> <p>Правила поведения на выступлениях.</p> <p>Практика:</p> <p>Открытое занятие для родителей, педагогов ШСК, учеников школы.</p>

1.3.3. Планируемые результаты

Дети должны знать:

1. Охрану труда на занятиях чирлидингом.
2. Как правильно растягивать свое тело и последствия выворачивания суставов при растягивании.
3. Правила работы с помпонами.
4. Не менее 30-ти «кричалок».
5. Технику движений разнообразных танцевальных стилей.
- 6.

Дети должны уметь:

1. Выполнять танцевальные композиции с элементами акробатики под музыку.
2. Выполнять шпагаты, полушпагаты, мостики.
3. Выполнять изученные элементы с помпонами в быстром темпе.
4. Уметь выполнять простейшие станты-поддержки.
5. Уметь составлять простейшие пирамиды.
6. Уметь выполнять сальто вперед, через партнера, боком.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Первый год обучения

№	Дата	Форма занятия	Количество уч. часов		Тема занятия	Форма контроля
			практ	теор		
1	сентябрь	Практическое занятие	2		Набор групп	Наблюдение
2	сентябрь	Практическое занятие	2		Набор групп	Наблюдение
3	сентябрь	Практическое занятие		2	Вводные занятия. Инструктаж по охране труда	Наблюдение
4	сентябрь	Практическое занятие	2		Вводные занятия. Инструктаж по охране труда	Наблюдение
5	сентябрь	Практическое занятие	2		Вводные занятия. Инструктаж по охране труда	Наблюдение
6	сентябрь	Практическое занятие	2		Вводные занятия. Инструктаж по охране труда	Наблюдение
7	октябрь	Практическое занятие	2		Вводные занятия. Инструктаж по охране труда	Наблюдение
8	октябрь	Практическое занятие		2	Разминка	Наблюдение
9	октябрь	Практическое занятие	2		Разминка	Наблюдение
10	октябрь	Практическое занятие	2		Разминка	Наблюдение
11	октябрь	Практическое занятие	2		Разминка	Наблюдение
12	октябрь	Практическое занятие	2		Разминка	Наблюдение
13	октябрь	Практическое занятие	2		Разминка	Наблюдение
14	октябрь	Практическое занятие		2	Разминка	Наблюдение
15	октябрь	Практическое занятие	2		Разминка	Наблюдение
14	октябрь	Практическое занятие	2		Разминка	Наблюдение
15	октябрь	Практическое занятие	2		Разминка	Наблюдение
16	октябрь	Практическое занятие	2		Разминка	Наблюдение
17	ноябрь	Лекция, беседа	2		Разминка	Наблюдение

46	январь	Практическое занятие	2		ОФП	Наблюдение
47	январь	Практическое занятие	2		ОФП	Наблюдение
48	январь	Практическое занятие	2		ОФП	Наблюдение
49	февраль	Практическое занятие	2		ОФП	Наблюдение
50	февраль	Практическое занятие	2		ОФП	Наблюдение
51	февраль	Практическое занятие		2	ОФП	Наблюдение
52	февраль	Практическое занятие	2		ОФП	Наблюдение
53	февраль	Практическое занятие	2		ОФП	Наблюдение
54	февраль	Практическое занятие	2		ОФП	Наблюдение
55	февраль	Практическое занятие	2		ОФП	Наблюдение
56	февраль	Практическое занятие	2		ОФП	Наблюдение
57	февраль	Практическое занятие		2	ОФП	Наблюдение
58	февраль	Практическое занятие		2	СФП	Наблюдение
59	февраль	Практическое занятие	2		СФП	Наблюдение
60	февраль	Практическое занятие	2		СФП	Наблюдение
61	март	Практическое занятие	2		СФП	Наблюдение
62	март	Практическое занятие	2		СФП	Наблюдение
63	март	Практическое занятие	2		СФП	Наблюдение
64	март	Практическое занятие		2	СФП	Наблюдение
65	март	Практическое занятие	2		СФП	Наблюдение
66	март	Практическое занятие	2		СФП	Наблюдение
67	март	Практическое занятие	2		СФП	Наблюдение
68	март	Практическое занятие	2		СФП	Наблюдение
69	март	Практическое занятие	2		СФП	Наблюдение
70	март	Практическое занятие		2	СФП	Наблюдение
71	март	Практическое занятие	2		СФП	Наблюдение

72	март	Практическое занятие	2		СФП	Наблюдение
73	апрель	Практическое занятие	2		СФП	Наблюдение
74	апрель	Практическое занятие	2		СФП	Наблюдение
75	апрель	Практическое занятие	2		СФП	Наблюдение
76	апрель	Практическое занятие	2		СФП	Наблюдение
77	апрель	Практическое занятие	2		СФП	Наблюдение
78	апрель	Практическое занятие		2	Растяжка. Станты	Наблюдение
79	апрель	Практическое занятие	2		Растяжка. Станты	Наблюдение
80	апрель	Практическое занятие	2		Растяжка. Станты	Наблюдение
81	апрель	Практическое занятие	2		Растяжка. Станты	Наблюдение
82	апрель	Практическое занятие	2		Растяжка. Станты	Наблюдение
83	апрель	Практическое занятие		2	Растяжка. Станты	Наблюдение
84	апрель	Практическое занятие	2		Растяжка. Станты	Наблюдение
85	май	Практическое занятие	2		Растяжка. Станты	Наблюдение
86	май	Практическое занятие	2		Растяжка. Станты	Наблюдение
87	май	Практическое занятие	2		Растяжка. Станты	Наблюдение
88	май	Практическое занятие		2	Растяжка. Станты	Наблюдение
89	май	Практическое занятие	2		Растяжка. Станты	Наблюдение
90	май	Практическое занятие	2		Растяжка. Станты	Наблюдение
91	май	Практическое занятие	2		Растяжка. Станты	Наблюдение
92	май	Практическое занятие	2		Растяжка. Станты	Наблюдение
93	май	Практическое занятие		2	Итоговое занятие	Наблюдение
94	май	Практическое занятие	2		Итоговое занятие	Диагностика
95	май	Практическое занятие	2		Итоговое занятие	Диагностика
96	май	Практическое занятие	2		Итоговое занятие	Диагностика
		Всего	158	34		

Второй год обучения

№	Дата	Форма занятия	Количество уч. часов		Тема занятия	Форма контроля
			практ	теор		
1	сентябрь	Практическое занятие		2	Вводные занятия. Инструктаж по охране труда	Наблюдение
2	сентябрь	Практическое занятие	2		Вводные занятия. Инструктаж по охране труда	Наблюдение
3	сентябрь	Практическое занятие	2		Вводные занятия. Инструктаж по охране труда	Наблюдение
4	сентябрь	Практическое занятие	2		Вводные занятия. Инструктаж по охране труда	Наблюдение
5	сентябрь	Практическое занятие	2		Вводные занятия. Инструктаж по охране труда	Наблюдение
6	сентябрь	Практическое занятие		2	Разминка	Наблюдение
7	октябрь	Практическое занятие	2		Разминка	Наблюдение
8	октябрь	Практическое занятие	2		Разминка	Наблюдение
9	октябрь	Практическое занятие	2		Разминка	Наблюдение
10	октябрь	Практическое занятие	2		Разминка	Наблюдение
11	октябрь	Практическое занятие	2		Разминка	Наблюдение
12	октябрь	Практическое занятие	2		Разминка	Наблюдение
13	октябрь	Практическое занятие	2		Разминка	Наблюдение
14	октябрь	Практическое занятие		2	Разминка	Наблюдение
15	октябрь	Практическое занятие	2		Разминка	Наблюдение
14	октябрь	Практическое занятие	2		Разминка	Наблюдение
15	октябрь	Практическое занятие	2		Разминка	Наблюдение
16	октябрь	Практическое занятие	2		Разминка	Наблюдение
17	ноябрь	Лекция, беседа	2		Разминка	Наблюдение
18	ноябрь	Практическое занятие		2	Разминка	Наблюдение
19	ноябрь	Практическое занятие	2		Разминка	Наблюдение

48	январь	Практическое занятие	2		ОФП	Наблюдение
49	февраль	Практическое занятие	2		ОФП	Наблюдение
50	февраль	Практическое занятие	2		ОФП	Наблюдение
51	февраль	Практическое занятие	2		ОФП	Наблюдение
52	февраль	Практическое занятие	2		ОФП	Наблюдение
53	февраль	Практическое занятие	2		ОФП	Наблюдение
54	февраль	Практическое занятие	2		ОФП	Наблюдение
55	февраль	Практическое занятие		2	СФП	Наблюдение
56	февраль	Практическое занятие	2		СФП	Наблюдение
57	февраль	Практическое занятие	2		СФП	Наблюдение
58	февраль	Практическое занятие	2		СФП	Наблюдение
59	февраль	Практическое занятие	2		СФП	Наблюдение
60	февраль	Практическое занятие	2		СФП	Наблюдение
61	март	Практическое занятие	2		СФП	Наблюдение
62	март	Практическое занятие	2		СФП	Наблюдение
63	март	Практическое занятие	2		СФП	Наблюдение
64	март	Практическое занятие		2	СФП	Наблюдение
65	март	Практическое занятие	2		СФП	Наблюдение
66	март	Практическое занятие	2		СФП	Наблюдение
67	март	Практическое занятие	2		СФП	Наблюдение
68	март	Практическое занятие	2		СФП	Наблюдение
69	март	Практическое занятие	2		СФП	Наблюдение
70	март	Практическое занятие		2	СФП	Наблюдение
71	март	Практическое занятие	2		СФП	Наблюдение
72	март	Практическое занятие	2		СФП	Наблюдение
73	апрель	Практическое занятие		2	Растяжка. Станты	Наблюдение

74	апрель	Практическое занятие	2		Растяжка. Станты	Наблюдение
75	апрель	Практическое занятие	2		Растяжка. Станты	Наблюдение
76	апрель	Практическое занятие	2		Растяжка. Станты	Наблюдение
77	апрель	Практическое занятие	2		Растяжка. Станты	Наблюдение
78	апрель	Практическое занятие		2	Растяжка. Станты	Наблюдение
79	апрель	Практическое занятие	2		Растяжка. Станты	Наблюдение
80	апрель	Практическое занятие	2		Растяжка. Станты	Наблюдение
81	апрель	Практическое занятие	2		Растяжка. Станты	Наблюдение
82	апрель	Практическое занятие	2		Растяжка. Станты	Наблюдение
83	апрель	Практическое занятие		2	Растяжка. Станты	Наблюдение
84	апрель	Практическое занятие	2		Растяжка. Станты	Наблюдение
85	май	Практическое занятие	2		Растяжка. Станты	Наблюдение
86	май	Практическое занятие	2		Растяжка. Станты	Наблюдение
87	май	Практическое занятие	2		Растяжка. Станты	Наблюдение
88	май	Практическое занятие	2		Растяжка. Станты	Наблюдение
89	май	Практическое занятие	2		Растяжка. Станты	Наблюдение
90	май	Практическое занятие	2		Растяжка. Станты	Наблюдение
91	май	Практическое занятие	2		Растяжка. Станты	Наблюдение
92	май	Практическое занятие	2		Растяжка. Станты	Наблюдение
93	май	Практическое занятие		2	Итоговое занятие	Наблюдение
94	май	Практическое занятие	2		Итоговое занятие	Диагностика
95	май	Практическое занятие	2		Итоговое занятие	Диагностика
96	май	Практическое занятие	2		Итоговое занятие	Диагностика
		Всего	162	30		

Третий год обучения

№	Дата	Форма занятия	Количество уч. часов		Тема занятия	Форма контроля
			практ	теор		
1	сентябрь	Практическое занятие		2	Вводные занятия. Инструктаж по охране труда	Наблюдение
2	сентябрь	Практическое занятие	2		Вводные занятия. Инструктаж по охране труда	Наблюдение
3	сентябрь	Практическое занятие	2		Вводные занятия. Инструктаж по охране труда	Наблюдение
4	сентябрь	Практическое занятие	2		Вводные занятия. Инструктаж по охране труда	Наблюдение
5	сентябрь	Практическое занятие	2		Вводные занятия. Инструктаж по охране труда	Наблюдение
6	сентябрь	Практическое занятие		2	Разминка	Наблюдение
7	октябрь	Практическое занятие	2		Разминка	Наблюдение
8	октябрь	Практическое занятие	2		Разминка	Наблюдение
9	октябрь	Практическое занятие	2		Разминка	Наблюдение
10	октябрь	Практическое занятие	2		Разминка	Наблюдение
11	октябрь	Практическое занятие	2		Разминка	Наблюдение
12	октябрь	Практическое занятие	2		Разминка	Наблюдение
13	октябрь	Практическое занятие	2		Разминка	Наблюдение
14	октябрь	Практическое занятие		2	Разминка	Наблюдение
15	октябрь	Практическое занятие	2		Разминка	Наблюдение
14	октябрь	Практическое занятие	2		Разминка	Наблюдение
15	октябрь	Практическое занятие	2		Разминка	Наблюдение
16	октябрь	Практическое занятие	2		Разминка	Наблюдение
17	ноябрь	Лекция, беседа	2		Разминка	Наблюдение
18	ноябрь	Практическое занятие		2	Разминка	Наблюдение
19	ноябрь	Практическое занятие	2		Разминка	Наблюдение

20	ноябрь	Практическое занятие	2		Разминка	Наблюдение
21	ноябрь	Практическое занятие	2		Разминка	Наблюдение
22	ноябрь	Практическое занятие	2		Разминка	Наблюдение
23	ноябрь	Практическое занятие	2		Разминка	Наблюдение
24	ноябрь	Практическое занятие	2		Разминка	Наблюдение
27	ноябрь	Практическое занятие	2		Разминка	Наблюдение
28	ноябрь	Практическое занятие		2	ОФП	Наблюдение
29	ноябрь	Практическое занятие	2		ОФП	Наблюдение
30	ноябрь	Практическое занятие	2		ОФП	Наблюдение
31	декабрь	Практическое занятие	2		ОФП	Наблюдение
32	декабрь	Практическое занятие	2		ОФП	Наблюдение
33	декабрь	Практическое занятие		2	ОФП	Наблюдение
34	декабрь	Практическое занятие	2		ОФП	Наблюдение
35	декабрь	Практическое занятие	2		ОФП	Наблюдение
36	декабрь	Практическое занятие	2		ОФП	Наблюдение
37	декабрь	Практическое занятие	2		ОФП	Наблюдение
38	декабрь	Практическое занятие		2	ОФП	Наблюдение
39	декабрь	Практическое занятие	2		ОФП	Наблюдение
40	декабрь	Практическое занятие	2		ОФП	Наблюдение
41	декабрь	Практическое занятие	2		ОФП	Наблюдение
42	декабрь	Практическое занятие		2	ОФП	Наблюдение
43	январь	Практическое занятие	2		ОФП	Наблюдение
44	январь	Практическое занятие	2		ОФП	Наблюдение
45	январь	Практическое занятие	2		ОФП	Наблюдение
46	январь	Практическое занятие	2		ОФП	Наблюдение
47	январь	Практическое занятие		2	СФП	Наблюдение

48	январь	Практическое занятие	2		СФП	Наблюдение
49	февраль	Практическое занятие	2		СФП	Наблюдение
50	февраль	Практическое занятие	2		СФП	Наблюдение
51	февраль	Практическое занятие		2	СФП	Наблюдение
52	февраль	Практическое занятие	2		СФП	Наблюдение
53	февраль	Практическое занятие	2		СФП	Наблюдение
54	февраль	Практическое занятие	2		СФП	Наблюдение
55	февраль	Практическое занятие	2		СФП	Наблюдение
56	февраль	Практическое занятие	2		СФП	Наблюдение
57	февраль	Практическое занятие	2		СФП	Наблюдение
58	февраль	Практическое занятие		2	СФП	Наблюдение
59	февраль	Практическое занятие	2		СФП	Наблюдение
60	февраль	Практическое занятие	2		СФП	Наблюдение
61	март	Практическое занятие	2		СФП	Наблюдение
62	март	Практическое занятие	2		СФП	Наблюдение
63	март	Практическое занятие	2		СФП	Наблюдение
64	март	Практическое занятие	2		СФП	Наблюдение
65	март	Практическое занятие		2	Растяжка. Станты	Наблюдение
66	март	Практическое занятие	2		Растяжка. Станты	Наблюдение
67	март	Практическое занятие	2		Растяжка. Станты	Наблюдение
68	март	Практическое занятие	2		Растяжка. Станты	Наблюдение
69	март	Практическое занятие	2		Растяжка. Станты	Наблюдение
70	март	Практическое занятие	2		Растяжка. Станты	Наблюдение
71	март	Практическое занятие	2		Растяжка. Станты	Наблюдение
72	март	Практическое занятие	2		Растяжка. Станты	Наблюдение
73	апрель	Практическое занятие		2	Растяжка. Станты	Наблюдение

74	апрель	Практическое занятие	2		Растяжка. Станты	Наблюдение
75	апрель	Практическое занятие	2		Растяжка. Станты	Наблюдение
76	апрель	Практическое занятие	2		Растяжка. Станты	Наблюдение
77	апрель	Практическое занятие	2		Растяжка. Станты	Наблюдение
78	апрель	Практическое занятие	2		Растяжка. Станты	Наблюдение
79	апрель	Практическое занятие	2		Растяжка. Станты	Наблюдение
80	апрель	Практическое занятие	2		Растяжка. Станты	Наблюдение
81	апрель	Практическое занятие	2		Растяжка. Станты	Наблюдение
82	апрель	Практическое занятие	2		Растяжка. Станты	Наблюдение
83	апрель	Практическое занятие		2	Растяжка. Станты	Наблюдение
84	апрель	Практическое занятие	2		Растяжка. Станты	Наблюдение
85	май	Практическое занятие	2		Растяжка. Станты	Наблюдение
86	май	Практическое занятие	2		Растяжка. Станты	Наблюдение
87	май	Практическое занятие	2		Растяжка. Станты	Наблюдение
88	май	Практическое занятие	2		Растяжка. Станты	Наблюдение
89	май	Практическое занятие	2		Растяжка. Станты	Наблюдение
90	май	Практическое занятие	2		Растяжка. Станты	Наблюдение
91	май	Практическое занятие	2		Растяжка. Станты	Наблюдение
92	май	Практическое занятие	2		Растяжка. Станты	Наблюдение
93	май	Практическое занятие		2	Итоговое занятие	Наблюдение
94	май	Практическое занятие	2		Итоговое занятие	Диагностика
95	май	Практическое занятие	2		Итоговое занятие	Диагностика
96	май	Практическое занятие	2		Итоговое занятие	Диагностика
		Всего	162	30		

2.2. Условия реализации программа

Материально-техническое обеспечение:

Помещение не менее 12х12 метров, высота потолка не менее 3-х метров.

Зал со спортивным покрытием, зеркала.

Спортивная форма чирлидера, спортивная обувь.

Оборудование:

- Маты гимнастические
- Мячи набивные
- Обручи, скакалки
- Скамейки гимнастические
- Лестница гимнастическая
- Канаты для лазания
- Палки гимнастические
- Тренажеры, снаряды для развития физических качеств
- Помпоны
- Музыкальный центр.

Кадровое обеспечение:

Аникеев Павел Николаевич, педагог дополнительного образования, первая квалификационная категория, высшее образование, педагогический стаж – 11 лет, контактный телефон 8(343)334 33 38.

2.3. Формы аттестации

Аттестация обучающихся подтверждается отзывами родителей. Текущий контроль осуществляется систематически в процессе проведенных занятий, игр, методами наблюдения, сопоставлений успехов в игровой деятельности.

Сводная таблица диагностических исследований

Образовательная программа: «Школа чирлидинга» (начальная диагностика)

Группа № - год обучения

Дата заполнения: сентябрь 2019 г.

№	Ф.И. учащегося	Чувство ритма	Выразительность	Координация	Растяжка	Выворотность	Гибкость	Всего баллов
1.								
2.								
3.								

Оценка критериев: низкий уровень – 1-2 балла; средний уровень – 3-4 балла; высокий уровень - 5 баллов.

Сводная таблица диагностических исследований

Образовательная программа: «Школа чирлидинга» (итоговая диагностика)

Группа № - год обучения

Дата заполнения: май 2020 г.

№	Ф.И. учащегося	Чувство ритма	Выразительность	Координация	Растяжка	Выворотность	Гибкость	Всего баллов
1.								
2.								

3.								
----	--	--	--	--	--	--	--	--

Оценка критериев: низкий уровень – 1-2 балла; средний уровень – 3-4 балла; высокий уровень - 5 баллов.

2.4. Методическое обеспечение

Дидактические средства обучения:

- Плакаты
- DVD – аэробика, чирлидинг
- CD - музыка

2.5. Список литературы

1. Буйлова Л.Н., Кленова Н.В. Как организовать дополнительное образование детей в школе? Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2005
2. Горский В.А. Методологическое обоснование содержания, форм и методов деятельности педагога дополнительного образования // Дополнительное образование. - 2003. - №2
3. Кравченко А.В., Головинская С.Ю. «Чирлидинг и чир-спорт в рамках специальной олимпиады». – Ростов на Дону, 2018
4. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры» Москва, ФиС, 1991г.
5. Методическое пособие «Черлидинг. Как подготовить команду», Москва, 2008г.
6. Петров Б.Н. Массовые спортивно-художественные представления. – Москва, 1998г.
7. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. Учебн. для студентов высш. учебн. заведений. - М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003-448С.
8. Правила вида спорта «Чир Спорт», Министерство спорта Российской Федерации, Москва, 2018 г.
9. Сборник зачетных рефератов «Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки», Москва, 2006г.
10. Сливка Е. Поддержка от девочек с помпончиками. –М.: Спортивная жизнь России. – 2001. - №6. -С.20-21.
11. Соколова Э.Ю., Саушкина Т.В. «Учебно-тренировочная программа по черлидингу для детско-юношеских спортивных школ». – Москва,2010
12. 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.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575982

Владелец Михайлова Ольга Викторовна

Действителен с 25.02.2021 по 25.02.2022