Муниципальное казенное учреждение управление образования администрации Калтанского городского округа Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол от 28.08.2020 № 1

Утверждена
директор МБОУ ДО ДДТ
_____ Е. О. Николаева
Приказ МБОУ ДО ДДТ
от 31.08.2020 № 90/1

.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
«Школа Чирлидинга»

Возраст обучающихся: 8 – 14 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик:
Дракунова Анна Александровна
педагог дополнительного
образования МБОУ ДО ДДТ

Калтан
2020

Содержание

Пояснительная записка…… 3

Цели и задачи……..4

Содержание программы…….4

Планируемые результаты освоения программы…….....12

Оценочные материалы, формирующие систему оценивания……..13

Образовательные и учебные форматы……14

Материально - техническое обеспечение программы…….16

Перечень информационно – методических материалов, литературы……17

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Школа Чирлидинга» составлена на основе программы «Черлидинг», Прасолова В.А.

Данная программа оформлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской федерации»; приказом Минпросвящения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Минобрнауки России от от 18.11.2015 № 09-3242); СанПин 2.4.4.3172-14, приказом ДоиН КО от 05.04.2019 № 740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Кемеровской области» и реализуется в творческом объединении «Школа Чирлидинга» МБОУ ДО «Дом детского творчества».

Основные идеи на которых базируется программа – в основе образовательной деятельности лежит индивидуально-групповая работа, которая позволяет дифференцированно и с учетом возрастных, психологических особенностей подойти к каждому обучающемуся.

Основу образовательной деятельности в чирлидинге составляют средства общей физической, специально-физической и технической подготовки. Структуру соревновательных действий составляют основные компоненты: сложность и техника выполнения программы; хореография (композиционное построение, выразительность, оригинальность, динамичность); синхронно-групповая деятельность (взаимодействие, перемещение) и работа с помпонами.

Возраст учащихся 8 – 14 лет, число детей одновременно находящихся в группе, составляет от 12 до 15 человек.

Продолжительность образовательной программы по учебному плану составляет 288 часов;

Продолжительность года обучения образовательной программы по учебному плану составляет 144 часа.

Сроки освоения программы - 2 года.

Режим занятий - 2 раза в неделю по 2 часа.

Цель и задачи программы

Цель программы –создать и сплотить команду по чирлидингу, закрепить двигательные навыки и умения, а также популяризация и развитие чирлидинга.

Задачи:

- обучение разнообразным комбинациям в чирлидинге;
- формирования знаний из области физической культуры и спорта;
- умение сочетать парные и групповые тренировки;
- развитие основных двигательных качеств: выносливости;
- быстроты реакций, ловкости, мышечной силы, гибкости;
- воспитание чувства коллективизма;
- формирование нравственных качеств обучающихся;
- формирование и совершенствование двигательных качеств;
- воспитание стремления к самостоятельной работе в тренировках.

Новизна программы. Чирлидинг как новый вид спорта был утвержден в России приказом министра спорта В. Фетисовым 12 февраля 2007 г., поэтому образовательные программы только начинают появляться. Чирлидинг в России пользуется большой популярностью у детей и подростков. Материалы для тренировочного процесса постепенно нарабатывались федерацией «Черлидерс – группы поддержки спортивных команд», созданной в 1999 г. Сложность заключается в том, что программы «ЧИР», «ДАНС» имеют элементы из акробатики, хореографии, гимнастики, ритмики, музыкальной грамоты и др. В них используется собственные наработки по ОФП и СФП.

Актуальность программы в том, что в последние годы все большую популярность приобретает чирлидинг. Вместе с тем, стремительный рост числа занимающихся чирлидингом определил необходимость поиска средств и методов подготовки обучающихся. Особое значение при этом отводится подготовке обучающихся к соревнованиям, уровень которых также стремительно повышается.

Педагогическая целесообразность программы заключается в ее ориентации на определенный возраст, физическую подготовленность и пол обучающихся. Обучение выстраивается на принципах доступности, «Не навреди!», биологической целесообразности, интеграции, индивидуализации, возрастных изменений в организме, его биоритмической структуры, красоты и эстетической целесообразности, гармонизации всей системы ценностных ориентаций подростков. Программа разработана с учетом корректировки в современных условиях теоретических концепций и практики функционирования чирлидинга как вида спорта.

Содержание программы 1-го года обучения

Раздел 1: понятие чирлидинга

1.Вводное занятие. Игры на знакомство.

Теория: программа чирлидера, история возникновения чирлиденга,

Практика: игры на знакомство.

2.Техника безопасности. Правила личной гигиены.

Теория: техника безопасности на занятиях, просмотр и обсуждение записей выступления других команд, форма одежды, обувь, правила личной гигиены.

Практика: общая физическая разминка.

3.История развития чирлидинга.

Теория: история развития программы «ЧИР» и программы «ДАНС». 4-6. Просмотр и обсуждение записей выступления других команд, подвижные игры.

Раздел 2: программа «Чир»

7. Программа «Чир», развитие.

Теория: история развития программы «Чир».

Практика: общая физическая разминка, выполнение элементов программы.

8-10.Базовые положения рук.

Практика: общая физическая разминка, разучивание базовых положений рук (клинок, подсвечник, ведра, класп и т.д.).

11-15. Два основных хлопка (клапс и кэп).

Практика: общая физическая разминка, повторение положений рук, разучивание хлопков клапс и кеп.

16-19. Базовые положения ног.

Практика: общая физическая разминка, повторение хлопков, разучивание базовых положений ног.

20–23. Выпады вперед и в стороны.

Практика: общая физическая разминка, повторение базовых положений ног, разучивание основных выпадав вперед и в стороны.

24-26. Стойка на коленях, на правом левом колене.

Практика: общая физическая разминка, стоики на правом и левом колене в сочетании с положениями рук.

27-29. Стойка на колене – другая нога в сторону на носок, стойка на колене – другая нога согнута в сторону.

Практика: общая физическая разминка, стоики на правом и левом колене в сочетании с положениями рук, разучивание стойки на колене – другая нога в сторону на носок, стойки на колене – другая нога согнута в сторону.

30–31 . Простые кричалки. Виды движений под музыку.

Практика: разучивание простых кричалок, общая физическая разминка, соединение нескольких движений в одну композицию.

32-33. Упражнения на выносливость.

Практика: общая физическая разминка, бег 1 км., выпрыгивания, приседания.

34-35. Упражнения на гибкость.

Практика: общая физическая разминка, колесо, перевороты, куберты, растяжка ног у станка.

36. Упражнения на координацию.
Практика: общая физическая разминка, выполнение упражнений после определенного задания, стойки.

Раздел 3: программа «Данс»

37. Программа «Данс», развитие.
Теория: история развития программы «Данс».
Практика: просмотр видео-роликов выступления различных команд.
38-43. Элементы техники «Данс».
Практика: общая физическая разминка, развитие силы, выносливости, дыхательные упражнения, разучивание элементов техники «Данс», танцевальные шаги, прыжки.
44-47. Пируэты, шпагаты.
Практика: общая физическая разминка, развитие силы, гибкости, упражнения на растяжку, выполнение пируэтов, шпагатов.
48-54. Лип – прыжки, чир – прыжки.
Практика: общая физическая разминка, развитие силы, гибкости, упражнения на растяжку, выполнение различных прыжков (в паре), прыжки в высоту, длину, с переворотом.
55-63. Танцевальные шаги.
Практика: общая физическая разминка, развитие силы, гибкости, упражнения на растяжку, разучивание танцевальных шагов, комплекс танцевальных упражнений, развитие синхронности, постановка танца.
64-68. Основные ошибки и травматизм.
Практика: общая физическая разминка, просмотр видео-роликов выступления различных команд, ошибки при выполнении упражнений, травматизм при выполнении сложных элементов, его предотвращение.

Раздел 4: показательные выступления.

69-70. Показательные выступления.
Практика: показательные выступления команды в группах и секциях перед чирлидирами и их родителями.
71-72. Подведение итогов.

Содержание программы 2-го года обучения

Раздел 1: понятие чирлидинга

1.Вводное занятие. Игры на знакомство.
Теория: программа чирлидира, история возникновения чирлидинга, его разновидности, классификация.
Практика: игры на знакомство.
2.Техника безопасности. Правила личной гигиены.
Теория: техника безопасности на занятиях, просмотр и обсуждение записей выступления других команд, форма одежды, обувь, правила личной гигиены.
Практика: общая физическая разминка.
3.История развития.
Теория: история развития программы «ЧИР» и программы «ДАНС». 4-6. Просмотр и обсуждение записей выступления других команд, подвижные игры.

Раздел 2: программа «Чир»

7. Программа «Чир», развитие.

Теория: история развития программы «Чир».

Практика: общая физическая разминка, выполнение элементов программы.

8-10.Базовые положения рук.

Практика: общая физическая разминка, разучивание базовых положений рук (клинок, подсвечник, ведра, класп и т.д.).

11-15. Два основных хлопка (клапс и кэп).

Практика: общая физическая разминка, повторение положений рук, разучивание хлопков клапс и кеп.

16-19. Базовые положения ног.

Практика: общая физическая разминка, повторение хлопков, разучивание базовых положений ног.

20–23. Выпады вперед и в стороны.

Практика: общая физическая разминка, повторение базовых положений ног, разучивание основных выпадав вперед и в стороны.

24-26. Стойка на коленях, на правом левом колене.

Практика: общая физическая разминка, стоики на правом и левом колене в сочетании с положениями рук.

27-29. Стойка на колене – другая нога в сторону на носок, стойка на колене – другая нога согнута в сторону.

Практика: общая физическая разминка, стоики на правом и левом колене в сочетании с положениями рук, разучивание стойки на колене – другая нога в сторону на носок, стойки на колене – другая нога согнута в сторону.

30–31 . Простые кричалки. Виды движений под музыку.

Практика: разучивание простых кричалок, общая физическая разминка, соединение нескольких движений в одну композицию.

32-33. Упражнения на выносливость.

Практика: общая физическая разминка, бег 1 км., выпрыгивания, приседания.

34-35. Упражнения на гибкость.

Практика: общая физическая разминка, колесо, перевороты, куберты, растяжка ног у станка.

36. Упражнения на координацию.

Практика: общая физическая разминка, выполнение упражнений после определенного задания, стойки.

Раздел 3: программа «Данс»

37. Программа «Данс», развитие.

Теория: история развития программы «Данс».

Практика: просмотр видео-роликов выступления различных команд.

38-43. Элементы техники «Данс».

Практика: общая физическая разминка, развитие силы, выносливости, дыхательные упражнения, разучивание элементов техники «Данс», танцевальные шаги, прыжки.

44-47. Пируэты, шпагаты.

Практика: общая физическая разминка, развитие силы, гибкости, упражнения на растяжку, выполнение пируэтов, шпагатов.
48-54. Лип – прыжки, чир – прыжки.
Практика: общая физическая разминка, развитие силы, гибкости, упражнения на растяжку, выполнение различных прыжков (в паре), прыжки в высоту, длину, с переворотом.
55-63. Танцевальные шаги.
Практика: общая физическая разминка, развитие силы, гибкости, упражнения на растяжку, разучивание танцевальных шагов, комплекс танцевальных упражнений, развитие синхронности, постановка танца.
64-68. Основные ошибки и травматизм.
Практика: общая физическая разминка, просмотр видео-роликов выступления различных команд, ошибки при выполнении упражнений, травматизм при выполнении сложных элементов, его предотвращение.
Раздел 4: показательные выступления
69-70. Показательные выступления.
Практика: показательные выступления команды в группах и секциях перед черлидирами и их родителями.
71-72. Подведение итогов.

Учебный план 1 – го года обучения.

№ п\п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
I Раздел: понятие чирлидинга – 12 ч.					
1.	Вводное занятие. Игры на знакомство	2	1	1	Анализ
2.	Техника безопасности. Правила личной гигиены	2	1	1	Опрос
3.	История развития черлидинга	2	1	1	Опрос
4.	Просмотр и обсуждение записей выступления других команд, подвижные игры	2	2	-	Опрос
5.	Просмотр и обсуждение записей выступления других команд, подвижные игры	2	2	-	Опрос
6.	Просмотр и обсуждение записей выступления других команд, подвижные игры	2	1	1	Опрос
2 Раздел: программа «ЧИР» - 62 ч.					
7.	Программа «Чир», развитие	2	1	1	Опрос
8.	Базовые положения рук	2	1	1	Показательное выступление

9.	Базовые положения рук	2	-	2	Показательное выступление
10.	Базовые положения рук	2	-	2	Показательное выступление
11.	Два основных хлопка (клапс и кэп)	2	1	1	Показательное выступление
12.	Два основных хлопка (клапс и кэп)	2	-	2	Показательное выступление
13.	Два основных хлопка (клапс и кэп)	2	-	2	Показательное выступление
14.	Два основных хлопка (клапс и кэп)	2	-	2	Показательное выступление
15.	Два основных хлопка (клапс и кэп)	2	-	2	Показательное выступление
16.	Базовые положения ног	2	1	1	Показательное выступление
17.	Базовые положения ног	2	-	2	Показательное выступление
18.	Базовые положения ног	2	-	2	Показательное выступление
19.	Базовые положения ног	2	-	2	Показательное выступление
20.	Выпады вперед и в стороны	2	-	2	Показательное выступление
21.	Выпады вперед и в стороны	2	-	2	Показательное выступление
22.	Выпады вперед и в стороны	2	-	2	Показательное выступление
23.	Выпады вперед и в стороны	2	-	2	Показательное выступление
24.	Стойка на коленях, на правом	2	-	2	Показательное

	левом колене				выступление
25.	Стойка на коленях, на правом левом колене	2	-	2	Показательное выступление
26.	Стойка на коленях, на правом левом колене	2	-	2	Показательное выступление
27.	Стойка на колене – другая нога в сторону на носок, стойка на колене – другая нога согнута в сторону	2	-	2	Показательное выступление
28.	Стойка на колене – другая нога в сторону на носок, стойка на колене – другая нога согнута в сторону	2	-	2	Показательное выступление
29.	Стойка на колене – другая нога в сторону на носок, стойка на колене – другая нога согнута в сторону	2	-	2	Показательное выступление
30.	Простые кричалки. Виды движений под музыку	2	1	1	Исполнение кричалки
31.	Простые кричалки. Виды движений под музыку	2	1	1	Исполнение кричалки
32.	Упражнения на выносливость	2	1	1	Тестирование
33.	Упражнения на выносливость	2	-	2	Тестирование
34.	Упражнения на гибкость	2	-	2	Тестирование
35.	Упражнения на гибкость	2	-	2	Тестирование
36.	Упражнения на координацию	2	1	1	Тестирование
3 Раздел: программа «Данс», развитие – 62 ч.					
37.	Программа «Данс», развитие.	2	1	1	Показательное выступление
38.	Элементы техники «Данс».	2	1	1	Показательное выступление
39.	Элементы техники «Данс».	2	-	2	Показательное выступление
40.	Элементы техники «Данс».	2	-	2	Показательное выступление

41.	Элементы техники «Данс».	2	-	2	Показательное выступление
42.	Элементы техники «Данс».	2	-	2	Показательное выступление
43.	Элементы техники «Данс».	2	-	2	Показательное выступление
44.	Пируэты, шпагаты.	2	1	1	Показательное выступление
45.	Пируэты, шпагаты.	2	-	2	Показательное выступление
46.	Пируэты, шпагаты.	2	-	2	Показательное выступление
47.	Пируэты, шпагаты.	2	-	2	Показательное выступление
48.	Лип – прыжки, чир – прыжки.	2	1	1	Показательное выступление
49.	Лип – прыжки, чир – прыжки.	2	-	2	Показательное выступление
50.	Лип – прыжки, чир – прыжки.	2	-	2	Показательное выступление
51.	Лип – прыжки, чир – прыжки.	2	-	2	Показательное выступление
52.	Лип – прыжки, чир – прыжки.	2	-	2	Показательное выступление
53.	Лип – прыжки, чир – прыжки.	2	-	2	Показательное выступление
54.	Лип – прыжки, чир – прыжки.	2	-	2	Показательное выступление
55.	Танцевальные шаги.	2	1	1	Показательное выступление
56.	Танцевальные шаги.	2	-	2	Показательное

					выступление
57.	Танцевальные шаги.	2	-	2	Показательное выступление
58.	Танцевальные шаги.	2	-	2	Показательное выступление
59.	Танцевальные шаги.	2	-	2	Показательное выступление
60.	Танцевальные шаги.	2	-	2	Показательное выступление
61.	Танцевальные шаги.	2	-	2	Показательное выступление
62.	Танцевальные шаги.	2	-	2	Показательное выступление
63.	Танцевальные шаги.	2	-	2	Показательное выступление
64.	Основные ошибки и травматизм.	2	1	1	Опрос
65.	Основные ошибки и травматизм.	2	1	1	Опрос
66.	Основные ошибки и травматизм.	2	1	1	Опрос
67.	Основные ошибки и травматизм.	2			Опрос
68.	Основные ошибки и травматизм.	2			Опрос
4Раздел: показательные выступления – 8 ч.					
69.	Показательные выступления.	2	-	2	Показательные выступления
70.	Показательные выступления.	2	-	2	Показательные выступления
71.	Подведение итогов.	2	-	2	Сдача спортивных нормативов
72.	Подведение итогов.	2	-	2	Ступени мастерства
Итого:		**144**	**20**	**124**	

Учебный план 2 – го года обучения

№ п\п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
I Раздел: понятие чирлидинга – 12 ч.					
1.	Вводное занятие. Игры на знакомство.	2	-	2	Анализ
2.	Техника безопасности. Правила личной гигиены.	2	1	1	Опрос
3.	История развития черлидинга.	2	1	1	Опрос
4.	Просмотр и обсуждение записей выступления других команд, подвижные игры.	2	-	2	Опрос
5.	Просмотр и обсуждение записей выступления других команд, подвижные игры.	2	-	2	Опрос
6.	Просмотр и обсуждение записей выступления других команд, подвижные игры.	2	-	2	Опрос
2 Раздел: программа «ЧИР» - 62 ч.					
7.	Программа «Чир», развитие.	2	1	1	Опрос
8.	Базовые положения рук.	2	1	1	Показ
9.	Базовые положения рук.	2	-	2	Показ
10.	Базовые положения рук.	2	-	2	Показ
11.	Два основных хлопка (клапс и кэп).	2	-	2	Показ
12.	Два основных хлопка (клапс и кэп).	2	-	2	Показ
13.	Два основных хлопка (клапс и кэп).	2	-	2	Показ
14.	Два основных хлопка (клапс и кэп).	2	-	2	Показ
15.	Два основных хлопка (клапс и кэп).	2	-	2	Показ
16.	Базовые положения ног.	2	1	1	Показ
17.	Базовые положения ног.	2	-	2	Показ.
18.	Базовые положения ног.	2	-	2	Показ
19.	Базовые положения ног.	2	-	2	Показ
20.	Выпады вперед и в стороны.	2	-	2	Показ

21.	Выпады вперед и в стороны.	2	-	2	Показ
22.	Выпады вперед и в стороны.	2	-	2	Показ
23.	Выпады вперед и в стороны.	2	-	2	Показ
24.	Стойка на коленях, на правом левом колене.	2	-	2	Показ
25.	Стойка на коленях, на правом левом колене.	2	-	2	Показ
26.	Стойка на коленях, на правом левом колене.	2	-	2	Показ
27.	Стойка на колене – другая нога в сторону на носок, стойка на колене – другая нога согнута в сторону.	2	-	2	Показ
28.	Стойка на колене – другая нога в сторону на носок, стойка на колене – другая нога согнута в сторону.	2	-	2	Показ
29.	Стойка на колене – другая нога в сторону на носок, стойка на колене – другая нога согнута в сторону.	2	-	2	Показ
30.	Простые кричалки. Виды движений под музыку.	2	1	1	Исполнение кричалки
31.	Простые кричалки. Виды движений под музыку.	2	-	2	Исполнение кричалки
32.	Упражнения на выносливость.	2	-	2	Тестирование
33.	Упражнения на выносливость.	2	-	2	Тестирование
34.	Упражнения на гибкость.	2	-	2	Тестирование
35.	Упражнения на гибкость.	2	-	2	Тестирование
36.	Упражнения на координацию.	2	-	2	Тестирование
3 Раздел: программа «Данс», развитие – 62 ч.					
37.	Программа «Данс», развитие.	2	1	1	Показ
38.	Элементы техники «Данс».	2	-	2	Показ
39.	Элементы техники «Данс».	2	-	2	Показ
40.	Элементы техники «Данс».	2	-	2	Показ
41.	Элементы техники «Данс».	2	-	2	Показ

42.	Элементы техники «Данс».	2	-	2	Показ
43.	Элементы техники «Данс».	2	-	2	Показ
44.	Пируэты, шпагаты.	2	-	2	Показ
45.	Пируэты, шпагаты.	2	-	2	Показ
46.	Пируэты, шпагаты.	2	-	2	Показ
47.	Пируэты, шпагаты.	2	-	2	Показ
48.	Лип – прыжки, чир – прыжки.	2	-	2	Показ
49.	Лип – прыжки, чир – прыжки.	2	-	2	Показ
50.	Лип – прыжки, чир – прыжки.	2	-	2	Показ
51.	Лип – прыжки, чир – прыжки.	2	-	2	Показ
52.	Лип – прыжки, чир – прыжки.	2	-	2	Показ
53.	Лип – прыжки, чир – прыжки.	2	-	2	Показ
54.	Лип – прыжки, чир – прыжки.	2	-	2	Показ
55.	Танцевальные шаги.	2	-	2	Показ
56.	Танцевальные шаги.	2	-	2	Показ
57.	Танцевальные шаги.	2	-	2	Показ
58.	Танцевальные шаги.	2	-	2	Показ
59.	Танцевальные шаги.	2	-	2	Показ
60.	Танцевальные шаги.	2	-	2	Показ
61.	Танцевальные шаги.	2	-	2	Показ
62.	Танцевальные шаги.	2	-	2	Показ
63.	Танцевальные шаги.	2	-	2	Показ
64.	Основные ошибки и травматизм.	2	1	1	Опрос
65.	Основные ошибки и травматизм.	2	1	1	Опрос
66.	Основные ошибки и травматизм.	2	1	1	Опрос
67.	Основные ошибки и травматизм.	2			Опрос
68.	Основные ошибки и травматизм.	2			Опрос

4Раздел: показательные выступления – 8 ч.					
69.	Показательные выступления.	2	-	2	Показательные выступления
70.	Показательные выступления.	2	-	2	Показательные выступления
71.	Подведение итогов.	2	-	2	Сдача спортивных нормативов
72.	Подведение итогов.	2	-	2	Ступени мастерства
Итого:		**144**	**10**	**134**	

Календарный учебный график 1 – го года обучения.

№	Дата	Время	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.			Тренинг	2	Вводное занятие. Игры на знакомство.	МБОУ ДО ДДТ	Анализ
2.			Беседа	2	Техника безопасности. Правила личной гигиены.	МБОУ ДО ДДТ	Опрос
3.			Лекция	2	История развития черлидинга.	МБОУ ДО ДДТ	Опрос
4.			Беседа	2	Просмотр и обсуждение записей выступления других команд, подвижные игры.	МБОУ ДО ДДТ	Опрос
5.			Беседа	2	Просмотр и обсуждение записей выступления других команд, подвижные игры.	МБОУ ДО ДДТ	Опрос
6.			Беседа	2	Просмотр и обсуждение записей выступления других команд, подвижные игры.	МБОУ ДО ДДТ	Опрос
7.			Тренировка	2	Программа «Чир», развитие.	МБОУ ДО ДДТ	Опрос
8.			Тренировка	2	Базовые положения рук.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
9.			Тренировка	2	Базовые положения рук.	МБОУ ДО ДДТ	Показ

10.			Трениров ка	2	Базовые положения рук.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
11.			Трениров ка	2	Два основных хлопка (клапс и кэп).	МБОУ ДО ДДТ	Показ
12.			Трениров ка	2	Два основных хлопка (клапс и кэп).	МБОУ ДО ДДТ	Показ
13.			Трениров ка	2	Два основных хлопка (клапс и кэп).	МБОУ ДО ДДТ	Показ
14.			Трениров ка	2	Два основных хлопка (клапс и кэп).	МБОУ ДО ДДТ	Показ
15.			Трениров ка	2	Два основных хлопка (клапс и кэп).	МБОУ ДО ДДТ	Показ
16.			Трениров ка	2	Базовые положения ног.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
17.			Трениров ка	2	Базовые положения ног.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
18.			Трениров ка	2	Базовые положения ног.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
19.			Трениров ка	2	Базовые положения ног.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
20.			Трениров ка	2	Выпады вперед и в стороны.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
21.			Трениров ка	2	Выпады вперед и в стороны.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
22.			Трениров ка	2	Выпады вперед и в стороны.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
23.			Трениров ка	2	Выпады вперед и в стороны.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
24.			Трениров ка	2	Стойка на коленях, на правом левом колене.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
25.			Трениров ка	2	Стойка на коленях, на правом левом колене.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
26.			Трениров ка	2	Стойка на коленях, на правом левом колене.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
27.			Трениров ка	2	Стойка на колене – другая нога в сторону на носок, стойка на колене – другая нога согнута в сторону.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
28.			Трениров ка	2	Стойка на колене – другая нога в сторону на носок, стойка на колене – другая нога согнута	МБОУ ДО ДДТ	Показ

					в сторону.		
29.			Тренировка	2	Стойка на колене – другая нога в сторону на носок, стойка на колене – другая нога согнута в сторону.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
30.			Тренировка	2	Простые кричалки. Виды движений под музыку.	МБОУ ДО ДДТ	Исполнение кричалки
31.			Тренировка	2	Простые кричалки. Виды движений под музыку.	МБОУ ДО ДДТ	Исполнение кричалки
32.			Тренировка	2	Упражнения на выносливость.	МБОУ ДО ДДТ	Тестирование
33.			Тренировка	2	Упражнения на выносливость.	МБОУ ДО ДДТ	Тестирование
34.			Тренировка	2	Упражнения на гибкость.	МБОУ ДО ДДТ	Тестирование
35.			Тренировка	2	Упражнения на гибкость.	МБОУ ДО ДДТ	Тестирование
36.			Тренировка	2	Упражнения на координацию.	МБОУ ДО ДДТ	Тестирование
37.			Тренировка	2	Программа «Данс», развитие.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
38.			Тренировка	2	Элементы техники «Данс».	МБОУ ДО ДДТ	Показ
39.			Тренировка	2	Элементы техники «Данс».	МБОУ ДО ДДТ	Показ
40.			Тренировка	2	Элементы техники «Данс».	МБОУ ДО ДДТ	Показ
41.			Тренировка	2	Элементы техники «Данс».	МБОУ ДО ДДТ	Показ
42.			Тренировка	2	Элементы техники «Данс».	МБОУ ДО ДДТ	Показ
43.			Тренировка	2	Элементы техники «Данс».	МБОУ ДО ДДТ	Показ
44.			Тренировка	2	Пируэты, шпагаты.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
45.			Тренировка	2	Пируэты, шпагаты.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
46.			Тренировка	2	Пируэты, шпагаты.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
47.			Тренировка	2	Пируэты, шпагаты.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
48.			Тренировка	2	Лип – прыжки, чир – прыжки.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
49.			Тренировка	2	Лип – прыжки, чир – прыжки.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
50.			Тренировка	2	Лип – прыжки, чир – прыжки.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
51			Трениров	2	Лип – прыжки, чир	МБОУ ДО ДДТ	Показ

			ка		– прыжки.		
52			Трениров ка	2	Лип – прыжки, чир – прыжки.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
53.			Трениров ка	2	Лип – прыжки, чир – прыжки.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
54.			Трениров ка	2	Лип – прыжки, чир – прыжки.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
55.			Трениров ка	2	Танцевальные шаги.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
56.			Трениров ка	2	Танцевальные шаги.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
57.			Трениров ка	2	Танцевальные шаги.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
58.			Трениров ка	2	Танцевальные шаги.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
59.			Трениров ка	2	Танцевальные шаги.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
60.			Трениров ка	2	Танцевальные шаги.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
61.			Трениров ка	2	Танцевальные шаги.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
62.			Трениров ка	2	Танцевальные шаги.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
63.			Трениров ка	2	Танцевальные шаги.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
64.			Трениров ка	2	Основные ошибки и травматизм.	МБОУ ДО ДДТ	Опрос
65.			Трениров ка	2	Основные ошибки и травматизм.	МБОУ ДО ДДТ	Опрос
66.			Трениров ка	2	Основные ошибки и травматизм.	МБОУ ДО ДДТ	Опрос
67.			Трениров ка	2	Основные ошибки и травматизм.	МБОУ ДО ДДТ	Опрос
68.			Трениров ка	2	Основные ошибки и травматизм.	МБОУ ДО ДДТ	Опрос
69.			Трениров ка	2	Показательные выступления.	МБОУ ДО ДДТ	Показатель ные выступле ния.
70.			Трениров ка	2	Показательные выступления.	МБОУ ДО ДДТ	Показатель ные выступле ния
71.			Трениров ка	2	Подведение итогов.	МБОУ ДО ДДТ	Сдача спортивн ых норматив ов
72.			Трениров ка	2	Подведение итогов.	МБОУ ДО ДДТ	Ступени мастерств а

Календарный учебный график 2 – го года обучения.

№	Дата	Время	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.			Тренинг		Вводное занятие. Игры на знакомство.	МБОУ ДО ДДТ	Анализ
2.			Беседа		Техника безопасности. Правила личной гигиены.	МБОУ ДО ДДТ	Опрос
3.			Лекция		История развития черлидинга.	МБОУ ДО ДДТ	Опрос
4.			Беседа		Просмотр и обсуждение записей выступления других команд, подвижные игры.	МБОУ ДО ДДТ	Опрос
5.			Беседа		Просмотр и обсуждение записей выступления других команд, подвижные игры.	МБОУ ДО ДДТ	Опрос
6.			Беседа		Просмотр и обсуждение записей выступления других команд, подвижные игры.	МБОУ ДО ДДТ	Опрос
7.			Тренировка		Программа «Чир», развитие.	МБОУ ДО ДДТ	Опрос
8.			Тренировка		Базовые положения рук.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
9.			Тренировка		Базовые положения рук.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
10.			Тренировка		Базовые положения рук.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
11.			Тренировка		Два основных хлопка (клапс и кэп).	МБОУ ДО ДДТ	Показ
12.			Тренировка		Два основных хлопка (клапс и кэп).	МБОУ ДО ДДТ	Показ
13.			Тренировка		Два основных хлопка (клапс и кэп).	МБОУ ДО ДДТ	Показ
14.			Тренировка		Два основных хлопка (клапс и кэп).	МБОУ ДО ДДТ	Показ
15.			Тренировка		Два основных хлопка (клапс и кэп).	МБОУ ДО ДДТ	Показ
16.			Тренировка		Базовые положения ног.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
17.			Тренировка		Базовые положения ног.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
18.			Трениро		Базовые положения	МБОУ ДО	Показ

			вка		ног.	ДДТ	
19.			Трениро вка		Базовые положения ног.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
20.			Трениро вка		Выпады вперед и в стороны.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
21.			Трениро вка		Выпады вперед и в стороны.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
22.			Трениро вка		Выпады вперед и в стороны.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
23.			Трениро вка		Выпады вперед и в стороны.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
24.			Трениро вка		Стойка на коленях, на правом левом колене.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
25.			Трениро вка		Стойка на коленях, на правом левом колене.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
26.			Трениро вка	2	Стойка на коленях, на правом левом колене.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
27.			Трениро вка	2	Стойка на колене – другая нога в сторону на носок, стойка на колене – другая нога согнута в сторону.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
28.			Трениро вка	2	Стойка на колене – другая нога в сторону на носок, стойка на колене – другая нога согнута в сторону.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
29.			Трениро вка	2	Стойка на колене – другая нога в сторону на носок, стойка на колене – другая нога согнута в сторону.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
30.			Трениро вка	2	Простые кричалки. Виды движений под музыку.	МБОУ ДО ДДТ	Исполнени е кричалки
31.			Трениро вка	2	Простые кричалки. Виды движений под музыку.	МБОУ ДО ДДТ	Исполнени е кричалки
32.			Трениро вка	2	Упражнения на выносливость.	МБОУ ДО ДДТ	Тестирован ие
33.			Трениро вка	2	Упражнения на выносливость.	МБОУ ДО ДДТ	Тестирован ие
34.			Трениро вка	2	Упражнения на гибкость.	МБОУ ДО ДДТ	Тестирован ие
35.			Трениро вка	2	Упражнения на гибкость.	МБОУ ДО ДДТ	Тестирован ие
36.			Трениро	2	Упражнения на	МБОУ ДО	Тестирован

			вка		координацию.	ДДТ	ие
37.			Трениро вка	2	Программа «Данс», развитие.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
38.			Трениро вка	2	Элементы техники «Данс».	МБОУ ДО ДДТ	Показ
39.			Трениро вка	2	Элементы техники «Данс».	МБОУ ДО ДДТ	Показ
40.			Трениро вка	2	Элементы техники «Данс».	МБОУ ДО ДДТ	Показ
41.			Трениро вка	2	Элементы техники «Данс».	МБОУ ДО ДДТ	Показ
42.			Трениро вка	2	Элементы техники «Данс».	МБОУ ДО ДДТ	Показ
43.			Трениро вка	2	Элементы техники «Данс».	МБОУ ДО ДДТ	Показ
44.			Трениро вка	2	Пируэты, шпагаты.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
45.			Трениро вка	2	Пируэты, шпагаты.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
46.			Трениро вка	2	Пируэты, шпагаты.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
47.			Трениро вка	2	Пируэты, шпагаты.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
48.			Трениро вка	2	Лип – прыжки, чир – прыжки.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
49.			Трениро вка	2	Лип – прыжки, чир – прыжки.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
50.			Трениро вка	2	Лип – прыжки, чир – прыжки.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
51			Трениро вка	2	Лип – прыжки, чир – прыжки.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
52			Трениро вка	2	Лип – прыжки, чир – прыжки.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
53.			Трениро вка	2	Лип – прыжки, чир – прыжки.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
54.			Трениро вка	2	Лип – прыжки, чир – прыжки.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
55.			Трениро вка	2	Танцевальные шаги.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
56.			Трениро вка	2	Танцевальные шаги.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
57.			Трениро вка	2	Танцевальные шаги.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
58.			Трениро вка	2	Танцевальные шаги.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
59.			Трениро вка	2	Танцевальные шаги.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
60.			Трениро вка	2	Танцевальные шаги.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
61.			Трениро вка	2	Танцевальные шаги.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
62.			Трениро	2	Танцевальные шаги.	МБОУ ДО	Показ

			вка			ДДТ	
63.			Трениро вка	2	Танцевальные шаги.	МБОУ ДО ДДТ	Показ
64.			Трениро вка	2	Основные ошибки и травматизм.	МБОУ ДО ДДТ	Опрос
65.			Трениро вка	2	Основные ошибки и травматизм.	МБОУ ДО ДДТ	Опрос
66.			Трениро вка	2	Основные ошибки и травматизм.	МБОУ ДО ДДТ	Опрос
67.			Трениро вка	2	Основные ошибки и травматизм.	МБОУ ДО ДДТ	Опрос
68.			Трениро вка	2	Основные ошибки и травматизм.	МБОУ ДО ДДТ	Опрос
69.			Трениро вка	2	Показательные выступления.	МБОУ ДО ДДТ	Показатель ные выступлен ия
70.			Трениро вка	2	Показательные выступления.	МБОУ ДО ДДТ	Показатель ные выступлен ия
71.			Трениро вка	2	Подведение итогов.	МБОУ ДО ДДТ	Сдача спортивны х нормативо в
72.			Трениро вка	2	Подведение итогов.	МБОУ ДО ДДТ	Ступени мастерства

Планируемые результаты освоения программы

По окончании учебной программы обучающиеся **должны знать:**

- правила личной гигиены, соблюдать санитарно-гигиенические нормы;
- правила техники безопасности;
- знать технику выполнения упражнений;
- технику исполнения движений;
- формы ориентировки в пространстве;
- умение повторять за педагогом;
- умение слушать музыку и выполнять определенные упражнения;
- танец группы поддержки.

Оценочные материалы, формирующие систему оценивания

Сдача стоек, положений рук, прыжков (той тач, пайк, пистолет, стредл). Сдача ступеней мастерства по возрастным особенностям.

клинок	«подсвечник»	«ведра»
«кинжалы»	«класп»	«клэп»
основная стойка	стойка «ти»	стойка кулаки на бедра

стойка «хай Ви»	стойка «лоу Ви»	стойка «ломаноеТи»

стойка лук и стрела правая	стойка «лоутачдаун»	стойка лук и стрела левая
стойка диагональ правая	стойка «хайтачдаун»	стойка диагональ левая
стойка «Кэй левая»	стойка «Кэй правая»	стойка «тэйбл топ»
стойка «панч»	стойка «форвард панч»	стойка «индеец»

стойка «1\2 хай Ви правая»	стойка «чек мак»	стойка «1\2 хай Ви левая»
стойка«1\2 лоу Ви правая»	стойка «мускулистый мужчина»	стойка «1\2 лоу Ви левая»
стойка «Эл правая»		стойка «Эл левая»

Образовательные и учебные форматы

При реализации программы используются следующие педагогические технологии: технология личностно-ориентированного развивающего обучения, технология коллективного взаимообучения, коммуникативные технологии, здоровьесберегающие и игровые. Применяются различные формы обучения – индивидуальные, парные, групповые. Полученные знания подкреплялись практическими занятиями.

Для осуществления образовательной деятельности на занятиях используются следующие формы обучения: беседа, игра, круговые тренировки, контрольные тесты, конкурсная работа, соревнования, показательные выступления. Организация разнообразного контроля: самооценка, взаимооценка, тестирование, сдача нормативов, ступеней мастерства.

Способы осуществления результативности: соревнования, показательные выступления.

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации программы необходим хорошо освещенный спортзал, рассчитанный на 15 учащихся.

Перечень необходимого оборудования:

- обручи
- скакалка
- мат
- мячи
- гимнастическое палки
- стулья
- гантели
- костюмы
- помпоны

Перечень информационно-методических материалов, литературы

1. Курпан Ю.И. Оставайся изящной / Ю.И. Курпан. — М.: Советский спорт. — 1991. — 64с.
2. Манина Т.С. Эта многоликая гимнастика / Т.С. Манина, Н.Е.Водопьянова. — Л.: Лениздат. — 1989. — 80 с.
3.Виленский М.Я.Студент как субъект физической культуры / М.Я. Виленский. — Москва: Теория и практика физической культуры — 1999. — № 10. — 5 с.
4. Молчанов, С.В. Спорт как зрелище: учеб. пособие / С.В. Молчанов. — Минск: Изд-во МГПУ, 1984.— 18 с.
5. Семёнова М.А. Организационно-педагогические условия физкультурно-оздоровительной работы в высшей школе на современном этапе / М.А. Семёнова. — Москва: автореф. дис. канд. пед. наук. — 2007. — 26 с.
6. Лубышева Л.И. Физкультурное воспитание в вузе: Сущность и ориентиры развития / Л.И. Лубышева. Тула: Теория и практика физического воспитания учащейся молодёжи: межвуз. сб. науч. трудов — Изд-во Тульского госпединститута, 1993. — 24 с.
7. Сальников, В.А. Индивидуализация в системе физкультурного образования / В.А,Сальников. — Омск: Актуализация принципов и технологии обучения в системе физкультурного образования: сб. науч. трудов. — 1996. — 6 с.
8. Виленский М.Я. Сравнительная характеристика восстановительного периода после напряженной физической и умственной работоспособности / М.Я. Виленский. Теория и практика физической культуры — 1971. — № 5. — 48 с.
9. Пилоян, Р.А. Физическая культура как объект познания в аспекте психологической теории деятельности / Р.А.Пилоян, А.Д.Суханов. — Москва: Теория и практика физической культуры. — 2000. — № 11. — 40 с.
10. Прохорцев Л.И. Способ тренировки тела человека типа «шейпинг» / Л.И. Прохорцев. — Санкт-Петербург, Патент № 2007205 на изобретение от 15 февраля 1994 года. Российская Федерация.
11. Федеральный закон: Об образовании в Российской Федерации: Федер. закон № 273, принят Гос. Думой 29.12.2012 // Собрание законодательств РФ.
12. Приказ: Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 : приказ Минпросвещения России