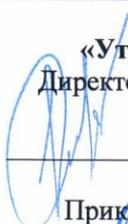


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 323
Невского района Санкт-Петербурга

<p>«Рассмотрено и согласовано» Методист ОДОД  Ермолина И.Б. 29 августа 2022 г.</p>	<p>«Рекомендовано» к использованию Педагогическим советом Протокол №1 от 31 августа 2022 г.</p>	<p>«Утверждено» Директор ГБОУ СОШ №323 Л.А. Флоренкова  Приказ № 76/7-од от 31 августа 2022 г.</p>
--	---	--



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2022– 2023 уч. год

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе физкультурно-спортивной направленности

«Черлидинг»

Год обучения – 1-й
Возраст учащихся – 11-13лет
144 часа в год

Разработчик:
Сибирякова Татьяна Николаевна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Уровень освоения программы: общекультурный.

Данная программа предназначена для учащихся средней школы (10-13 лет) и во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма. Укреплению физических и духовных сил, воспитанию эстетического вкуса, приобретению навыков самостоятельной деятельности, формированию интереса к здоровому образу жизни.

При той огромной умственной нагрузке, которую испытывают учащиеся, у них нет ни возможностей, ни, как правило, устремленности для занятий спортом с целью достижения высоких спортивных результатов. Поэтому вся деятельность черлидинга пронизана стремлением обеспечить условия для учебы, привить ребенку прочные знания, умения и навыки для культурного отношения к своему здоровью.

Программа направлена на овладение учащимися основами техники и тактики выступлений, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального и коллективного мастерства, и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности и не только.

Актуальность и новизна программы.

Программа предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Цель программы:

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

Задачи программы:

Обучающие:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

Условия реализации программы

Условия набора и формирования группы: при зачислении на первый учебный год учитывается спортивно-оздоровительная группа ребенка и разрешение родителя.

Срок реализации программы: программа рассчитана на 4 года обучения. Занятия проводятся 3 раза в неделю (2 раза по 1 академическому часу (45 минут) и 1 раз 2 академических часа вместе с перерывом на отдых) ; 144 часа в год.

Количественный состав группы 1 года обучения 15 человек.

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

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

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

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

- Принципы: научности, доступности, систематичности, динамичности, взаимодействия теории с практикой.
- Методы: поэтапных открытий, диалогический, сравнения, метод активизации деятельности и мышления, метод привлечения эмоционального, визуального и бытового опыта учащихся.

Практическая часть построена на следующих методах:

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

Основные средства тренировочного воздействия:

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

Осуществление общей физической подготовки:

1. **Развитие гибкости:** активные и пассивные упражнения направленные на развитие гибкости в плечевых, тазобедренных суставах и гибкости позвоночного столба (различные махи, наклоны, скручивания, выпады, круговые движения в различных плоскостях).
2. **Развитие выносливости:** прыжки со скакалкой, бег с различной скоростью и продолжительностью, а так же за счёт увеличения плотности и интенсивности занятий.
3. **Развитие силы:** статические и динамические упражнения с собственным весом, с отягощениями (набивные мячи, гантели, амортизаторы, сопротивление партнёра), направленные на развитие силы мышц рук, брюшного пресса, спины, ног.
4. **Развитие координации движений:** упражнения, которые предъявляют высокие требования к точности движений (акробатические упражнения, упражнения в равновесии); упражнения, в которых имеется элемент внезапности (подвижные игры, спортивные игры); упражнения в которых в зависимости от ситуации или сигнала необходимо менять направление движения (челночный бег, танцевальные упражнения).
5. **Развитие быстроты:** упражнения, связанные с необходимостью мгновенного реагирования на различные сигналы, за минимальное время преодолевать короткие расстояния (бег на короткие дистанции, челночный бег, прыжки со скакалкой, подвижные и спортивные игры).

Осуществление специальной физической подготовки:

1. **Строевые упражнения:** перестроения в колонне, в шеренге; движение в колонне по диагонали, противоходом, змейкой, кругом, скрещением;
2. **Силовые упражнения:** акробатические стойки (стойка на лопатках, стойка на руках), специальные стойки, используемые в черлидинге (стойка на бедре, стойка на плечах, стойка сидя на плечах), станты-построения (1,5 роста и 2 уровня, 2 роста и 2 уровня), пирамиды;
3. **Скоростно-силовые упражнения:** различные прыжки, подскоки, выпрыгивания, специальные прыжки (чер-прыжки, лип-прыжки);

4. **Координационные упражнения:** основные положения рук и ног, используемые в черлидинге, акробатические упражнения (кувырки, колеса, перевороты), пируэты, двойные пируэты;
5. **Развитие гибкости:** шпагаты, махи, выпады, прогибы, мосты;
6. **Танцевальные упражнения:** восьмерки, танцевальные блоки, танцевальные стили и направления (джаз, фанк, брейк, рок, поп, рэп, лирический, народный танец, сочетание стилей), чер-данс – танцевальный блок с использованием основных элементов черлидинга;
7. **Кричалки:** используются для привлечения к участию зрителей.
 - **Чант** (скандирование) - повторяющееся слово или фраза, используемая для привлечения зрителей к участию в программе;
 - **Чер** (двустушия и т.д., информирующие зрителей и болельщиков о команде черлидеров, об играющей на поле команде, о происходящих событиях и т. п.)- в содержании должна быть задана определенная информация для зрителей (болельщиков): о команде черлидеров, об играющей на поле команде, о происходящих событиях и т.п.
8. **Постановка голоса:** модуляция, громкость, высота звука, выразительность, разучивание и исполнение гимнов, командных песен.
9. **Дыхательные упражнения:** (упражнения на вдохе и выдохе). Упражнения для тренировки голоса и силы звука.
10. **Хореография:** исправление осанки (подтягивание мышц живота, ягодичной области, расправление плеч, выпрямление позвоночника). Элементы классического танца.
11. **Акробатика:** перекаты, кувырки, выпады, мост из положения лёжа и стоя, стойка на руках, переворот в сторону (колесо), шпагаты, полушпагат.
12. **Пирамиды** (станты): групповые акробатические упражнения в парах, тройках.

Формы подведения итогов:

- Сдача спортивных нормативов
- Различные показательные выступления

Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

- формирование и развитие творческих способностей, общей культуры учащихся;
- развитие познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- развитие самостоятельности, инициативы и ответственности;
- развитие логического и образного мышления, фантазии, внимания, памяти, артистичности;
- приобретение опыта самостоятельного оценивания собственной работы.

Метапредметные:

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

Предметные:

- знать правила техники безопасности при занятии черлидингом;

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

Кадровое и материально-техническое обеспечение программы

Кадровое обеспечение:

- педагог- дополнительного образования по черлидингу – 1.

Материально-техническое обеспечение:

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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

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

	под первую композицию.				
9.	Комплексы упражнений в равновесии, ходьба, бег, прыжки. Развитие координационных способностей.	1	+	+	Оценка координационных способностей.
10.	Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Профилактические и коррекционные упражнения. ОРУ с предметами.	3	+	+	Оценка показа ОРУ
11.	Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Развитие гибкости позвоночного столба и плечевых суставов.	1	+	+	Мост
12.	Гимнастика с элементами акробатики. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба.	2	+	+	Исполнение акробатических элементов
13.	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок назад. Гимнастический мост.	2	+	+	Исполнение акробатических элементов
14.	Развитие гибкости и пластичности. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.	2	+	+	Первые «восьмерки»
15.	Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.	2	-	+	Первые «восьмерки»
16.	Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию с предметами.	2	+	+	Первые «восьмерки»
17.	Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке на	1	+	+	Оценка выполнения упражнений офп на шведской стенке

	группы мышц брюшного пресса, спины и рук.				
18.	Упражнения (асаны) с элементами йоги. Основные стойки. Упражнения (асаны) с элементами йоги. Развитие гибкости и пластичности.	3	+	+	Оценка асан
19.	Упражнения (асаны) с элементами йоги. Показ выученной комбинации.	2	+	+	Показ танца
20.	Выездное мероприятие: УТЦ «Хоккей-холл»	2	+	+	Выступление
21.	Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения для постановки голоса. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через правое плечо.	3	+	+	Техника правильного дыхания
22.	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через левое плечо.	3	+	+	Техника выполнения кувырков
23.	Суставная гимнастика (стретчинг). Наклон вперед. Суставная гимнастика (стретчинг). Наклон вперед к правой и левой ноге.	2	+	+	Наклоны
24.	Разучивание постановки номера	2	-	+	Техника выполнения и синхронность
25.	Постановка номера.	1	-	+	Техника выполнения и синхронность
26.	Сдача контрольных нормативов.	2	-	+	Прием спортивных нормативов
27.	Гимнастика с элементами акробатики. Комбинация из акробатических элементов.	2	+	+	Прием комбинаций из акробатических элементов.
28.	Разучивание стойки на голове.	2	+	+	Техника выполнения стойки на голове
29.	Разучивание стойки на руках лицом к гимнастической стенке. Укрепление мышц пояса верхних конечностей.	2	+	+	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
30.	Выбор музыкальной композиции №2.	2	+	+	Оценка выбора музыкальных направлений
31.	Разучивание кричалок. Упражнения на постановку голоса. Развитие выносливости. Прыжковые упражнения.	2	+	+	Постановка голоса
32.	Повторение основ классической хореографии.	3	+	+	Оценка позиций постановки ног и рук
33.	Развитие подвижности тазобедренных и	1	+	+	Стрейчинг

	голеностопных суставов.				
34.	Разучивание движений под музыкальную композицию №2.	2	+	+	Техника выполнения восьмерок
35.	Укрепление мышц нижних конечностей. Развитие выносливости.	2	+	+	ОФП и СФП
36.	ОРУ с предметами и кричалками.	2	+	+	Оценка ОРУ и кричалок
37.	Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.	3	+	+	Оценка основных стоек
38.	Разучивание движений под музыкальную композицию №2.	2	+	+	Оценка техники выполнения танцевальных движений
39.	Разучивание движений под музыкальную композицию №2 с предметами.	2	+	+	Оценка техники выполнения танцевальных движений
40.	Разучивание движений под музыкальную композицию №2 с помпонами.	2	-	+	Оценка техники выполнения танцевальных движений
41.	Закрепление танцевальной комбинации под музыкальную композицию №2 с помпонами.	1	-	+	Оценка техники выполнения танцевальных движений
42.	Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.	2	+	+	Оценка основных стоек
43.	Разучивание стойки на руках спиной к гимнастической стенке.	2	+	+	Оценка техники выполнения
44.	Развитие скоростно-силовых способностей.	2	+	+	Ускорения
45.	Укрепление мышц пояса верхних конечностей.	2	+	+	Поднимание и опускание корпуса тела
46.	Повторение передвижений различным строем.	2	+	+	Синхронность передвижений
47.	Разучивание стойки на руках без опоры на гимнастических матах.	1	+	+	Техника выполнения
48.	Ходьба в мостиках руками вперед/ногами вперед.	2	+	+	Мост и передвижение в нем
49.	Повторение танцевальной комбинации №1.	2	-	+	Техника исполнения
50.	Танцевальные восьмерки различных направлений.	3	+	+	Техника исполнения
51.	Повторение танцевальной композиции №2.	2	+	+	Техника исполнения
52.	Укрепление мышц брюшного пресса, спины, рук и ног.	2	+	+	ОФП и СФП

53.	Развитие выносливости. Укрепление мышц нижних конечностей.	2	+	+	ОФП и СФП
54.	Развитие гибкости плечевых и тазобедренных суставов.	2	+	+	Стрейчинг
55.	Выбор музыкальной композиции № 3 Выбор и составление новых кричалок и поддержек.	2	+	+	Оценка выбора музыкальных композиций
56.	Разучивание движений под музыкальную композицию 3№.	2	+	+	Техника выполнения восьмерок
57.	Разучивание движений под музыкальную композицию 3№.	2	+	+	Техника выполнения восьмерок
58.	Разучивание движений под музыкальную композицию 3№ с предметами.	2	+	+	Техника выполнения восьмерок
59.	Разучивание движений под музыкальную композицию 3№ с помпонами.	2	-	+	Техника выполнения восьмерок
60.	Закрепление танцевальной комбинации №3.	2	+	+	Техника выполнения танцевальной композиции
61.	Разучивание новых поддержек. Развитие силовых способностей.	2	+	+	ОФП и СФП
62.	Развитие гибкости и пластичности. Сдача контрольных нормативов.	2	+	+	Сдача контрольных нормативов
63.	Работа с зеркалом. Развитие артистичности.	2	+	+	Оценка артистичности
64.	Повторение музыкальной композиции 3№.	2	-	+	Техника исполнения
65.	Работа с зеркалом. Развитие артистичности. Выбор и составление новых кричалок.	2	+	+	Оценка выбора новых кричалок
66.	Повторение танцевальной комбинации №1.	3	+	+	Техника исполнения
67.	Повторение танцевальной комбинации №1 с новыми кричалками. Танцевальные восьмерки различных направлений.	3	+	+	Оценка выбора новых кричалок
68.	Показательное выступление в «Хоккей-Холл»	2	-	+	Техника исполнения
	Итого:	144			

**Планируемые результаты освоения программы
первого года обучения**

Личностные:

- формирование и развитие творческих способностей, общей культуры учащихся;
- развитие познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;

- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- развитие самостоятельности, инициативы и ответственности;
- развитие логического и образного мышления, фантазии, внимания, памяти, артистичности;
- приобретение
- опыта самостоятельного оценивания собственной работы.

Метапредметные:

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

Предметные:

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

Особенности реализации программы второго года обучения: на второй учебный год возможно зачисление в группу, если учащийся имеет определенные физические навыки, что определяется по результатам сдачи спортивных нормативов. Занятия проводятся 3 раза в неделю (1 час равен 1 академическому часу; академический час программы физкультурно-спортивной направленности для учащихся в возрасте от 10 лет составляет 45 минут); 108 часов в год.

Количественный состав группы: 15 человек.

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

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Первый год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Планируемая дата	Фактическая дата
1.	Формирование группы. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Основы знаний о черлидинге. ОРУ. Стрейчинг.	1	01.09-04.09	
2.	Закрепление теоретических знаний о черлидинге. Развитие координационных способностей, гибкости и силы. Основные стойки.	1	05.09-11.09	
3.	Закрепление теоретических знаний о черлидинге. Развитие координационных способностей, гибкости и силы. Основные стойки.	2	05.09-11.09	
4.	Распространенные мировые кричалки. Развитие координационных способностей. Основы перестроений.	1	05.09-11.09	
5.	Различные перестроения. Развитие координации и ловкости. Укрепление мышц брюшного пресса.	1	12.09-18.09	
6.	ОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к	2	12.09-18.09	

	продольным шпагатам.			
7.	Выбор первой музыкальной композиции. Основы классической хореографии. ОРУ с предметами. Развитие гибкости. Повторение стоек из хореографии.	1	12.09-18.09	
8.	Выбор первой музыкальной композиции. Основы классической хореографии. ОРУ с предметами. Развитие гибкости. Повторение стоек из хореографии	1	19.09-25.09	
9.	ОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам.	2	19.09-25.09	
10.	Способы самостоятельной двигательной деятельности. Самостоятельные ОРУ. Поперечные шпагаты. Укрепление мышц брюшного пресса и спины. Выбор танцевального направления под первую композицию.	1	19.09-25.09	
11.	Способы самостоятельной двигательной деятельности. Самостоятельные ОРУ. Поперечные шпагаты. Укрепление мышц брюшного пресса и спины. Выбор танцевального направления под первую композицию.	1	26.09-02.10	
12.	Способы самостоятельной двигательной деятельности. Самостоятельные ОРУ. Поперечные шпагаты. Укрепление мышц брюшного пресса и спины. Выбор танцевального направления под первую композицию.	2	26.09-02.10	
13.	Комплексы упражнений в равновесии, ходьба, бег, прыжки. Развитие координационных способностей.	1	26.09-02.10	
14.	Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Профилактические и коррекционные упражнения. ОРУ с предметами.	1	03.10-09.10	
15.	Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Профилактические и коррекционные упражнения. ОРУ с предметами.	2	03.10-09.10	
16.	Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Профилактические и коррекционные упражнения. ОРУ с предметами.	1	03.10-09.10	
17.	Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Развитие гибкости позвоночного столба и плечевых суставов.	1	10.10-16.10	
18.	Гимнастика с элементами акробатики. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба.	2	10.10-16.10	
19.	Гимнастика с элементами акробатики.	1	10.10-16.10	

	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба..			
20.	Развитие гибкости и пластичности. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.	1	17.10-23.10	
21.	Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.	2	17.10-23.10	
22.	Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию с предметами.	1	17.10-23.10	
23.	Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке на группы мышц брюшного пресса, спины и рук.	1	24.10-30.10	
24.	Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке на группы мышц брюшного пресса, спины и рук.	2	24.10-30.10	
25.	Упражнения (асаны) с элементами йоги. Основные стойки. Упражнения (асаны) с элементами йоги. Развитие гибкости и пластичности.	1	24.10-30.10	
26.	Упражнения (асаны) с элементами йоги. Показ выученной комбинации.	1	31.10-06.11	
27.	Выездное мероприятие: Показательное выступление.	2	31.10-06.11	
28.	Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения для постановки голоса. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через правое плечо.	1	07.11-13.11	
29.	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через левое плечо.	1	07.11-13.11	
30.	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через левое плечо.	2	07.11-13.11	
31.	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через левое плечо.	1	14.11-20.11	
32.	Суставная гимнастика (стретчинг). Наклон вперед. Суставная гимнастика (стретчинг). Наклон вперед к правой и левой ноге.	1	14.11-20.11	
33.	Суставная гимнастика (стретчинг). Наклон вперед. Суставная гимнастика (стретчинг). Наклон вперед к правой и левой ноге.	2	14.11-20.11	
34.	Разучивание постановки номера	1	21.11-27.11	
35.	Разучивание постановки номера	1	21.11-27.11	

36.	Постановка номера.	2	21.11-27.11	
37.	Сдача контрольных нормативов.	1	28.11-04.12	
38.	Гимнастика с элементами акробатики. Комбинация из акробатических элементов.	1	28.11-04.12	
39.	Гимнастика с элементами акробатики. Комбинация из акробатических элементов.	1	28.11-04.12	
40.	Разучивание стойки на голове.	2	28.11-04.12	
41.	Разучивание стойки на руках лицом к гимнастической стенке. Укрепление мышц пояса верхних конечностей.	1	05.12-11.12	
42.	Разучивание стойки на руках лицом к гимнастической стенке. Укрепление мышц пояса верхних конечностей.	1	05.12-11.12	
43.	Выбор музыкальной композиции №2.	2	05.12-11.12	
44.	Разучивание кричалок. Упражнения на постановку голоса. Развитие выносливости. Прыжковые упражнения.	1	12.12-18.12	
45.	Повторение основ классической хореографии.	1	12.12-18.12	
46.	Развитие подвижности тазобедренных и голеностопных суставов.	2	12.12-18.12	
47.	Разучивание движений под музыкальную композицию №2.	1	19.12-25.12	
48.	Разучивание движений под музыкальную композицию №2.	1	19.12-25.12	
49.	Укрепление мышц нижних конечностей. Развитие выносливости.	2	19.12-25.12	
50.	ОРУ с предметами и кричалками.	1	26.12-30.12	
51.	ОРУ с предметами и кричалками.	1	26.12-30.12	
52.	Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.	2	09.01-15.01	
53.	Разучивание движений под музыкальную композицию №2.	1	09.01-15.01	
54.	Разучивание движений под музыкальную композицию №2 с предметами.	1	09.01-15.01	
55.	Разучивание движений под музыкальную композицию №2 с помпонами.	2	16.01-22.01	
56.	Закрепление танцевальной комбинации под музыкальную композицию №2 с помпонами.	1	16.01-22.01	
57.	Закрепление танцевальной комбинации под музыкальную композицию №2 с помпонами.	1	16.01-22.01	
58.	Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.	2	23.01-29.01	
59.	Разучивание стойки на руках спиной к гимнастической стенке.	1	23.01-29.01	
60.	Разучивание стойки на руках спиной к гимнастической стенке.	1	23.01-29.01	
61.	Развитие скоростно-силовых способностей.	2	30.01-05.02	
62.	Укрепление мышц пояса верхних конечностей.	1	30.01-05.02	
63.	Укрепление мышц пояса верхних конечностей.	1	30.01-05.02	
64.	Повторение передвижений различным строем.	2	06.02-12.02	
65.	Разучивание стойки на руках без опоры на гимнастических матах.	1	06.02-12.02	
66.	Разучивание стойки на руках без опоры на	1	06.02-12.02	

	гимнастических матах.			
67.	Ходьба в мостиках руками вперед/ногами вперед.	2	13.02-19.02	
68.	Повторение танцевальной комбинации №1.	1	13.02-19.02	
69.	Танцевальные восьмерки различных направлений.	1	13.02-19.02	
70.	Танцевальные восьмерки различных направлений.	2	20.02-26.02	
71.	Повторение танцевальной композиции №2.	1	20.02-26.02	
72.	Повторение танцевальной композиции №2.	1	20.02-26.02	
73.	Укрепление мышц брюшного пресса, спины, рук и ног.	2	27.02 -05.03	
74.	Развитие выносливости. Укрепление мышц нижних конечностей.	1	27.02 -05.03	
75.	Повторение танцевальных композиций.	1	27.02 -05.03	
76.	Развитие гибкости плечевых и тазобедренных суставов.	2	06.03-12.03	
77.	Выбор музыкальной композиции № 3 Выбор и составление новых кричалок и поддержек.	1	06.03-12.03	
78.	Разучивание движений под музыкальную композицию №3.	1	13.03-19.03	
79.	Разучивание движений под музыкальную композицию №3.	2	13.03-19.03	
80.	Разучивание движений под музыкальную композицию №3.	1	13.03-19.03	
81.	Разучивание движений под музыкальную композицию №3 с предметами.	1	20.03-26.03	
82.	Разучивание движений под музыкальную композицию №3 с предметами.	2	20.03-26.03	
83.	Разучивание движений под музыкальную композицию №3 с помпонами.	1	20.03-26.03	
84.	Разучивание движений под музыкальную композицию №3 с помпонами.	1	27.03-02.04	
85.	Закрепление танцевальной комбинации №3.	2	27.03-02.04	
86.	Разучивание новых поддержек. Развитие силовых способностей.	1	27.03-02.04	
87.	Разучивание новых поддержек. Развитие силовых способностей.	1	03.04-09.04	
88.	Развитие гибкости и пластичности. Сдача контрольных нормативов.	2	10.04-16.04	
89.	Работа с зеркалом. Развитие артистичности.	1	10.04-16.04	
90.	Работа с зеркалом. Развитие артистичности.	1	17.04-23.04	
91.	Повторение музыкальной композиции №3.	2	17.04-23.04	
92.	Работа с зеркалом. Развитие артистичности. Выбор и составление новых кричалок.	1	17.04-23.04	
93.	Работа с зеркалом. Развитие артистичности. Выбор и составление новых кричалок.	1	24.04-30.04	
94.	Работа с зеркалом. Развитие артистичности. Выбор и составление новых кричалок.	2	24.04-30.04	
95.	ОРУ с предметами и кричалками.	1	24.04-30.04	
96.	ОРУ с предметами и кричалками.	1	01.05-07.05	
97.	Повторение танцевальной комбинации №1.	2	01.05-07.05	
98.	Повторение танцевальной комбинации №1.	1	08.05-14.05	

99.	Укрепление мышц брюшного пресса, спины, рук и ног.	1	08.05-14.05	
100	Повторение танцевальной комбинации №2.	2	15.05-21.05	
101	Повторение танцевальной комбинации №2.	1	15.05-21.05	
102	Гимнастика с элементами акробатики. Комбинация из акробатических элементов.	1	15.05-21.05	
103	Повторение танцевальной комбинации №1, №2 и № 3 с новыми кричалками. Танцевальные восьмерки различных направлений.	2	22.05-28.05	
104	Повторение танцевальной комбинации №1, №2 и № 3 с новыми кричалками. Танцевальные восьмерки различных направлений.	1	22.05-28.05	
105	ОРУ. Сдача контрольных нормативов.	1	22.05-28.05	
106	Показательное выступление.	2	29.05-04.06	
107	Показательное выступление.	1	29.05-04.06	
108	Подведение итогов.	1	29.05-04.06	
Итого:		Занятия: 108	Часы: 144	

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы контроля

Формой **входного контроля** является собеседования с педагогом, в ходе которого выявляются интересы и склонности учащихся, учитывается спортивно-оздоровительная группа, а также- спортивные навыки, что определяются по результатам сдачи спортивных нормативов.

Формами **текущего контроля** могут быть педагогическое наблюдение, самоанализ деятельности и взаимооценка, коллективная рефлексия, плановые и внеплановые показательные выступления, ведение видеозаписей танцевальных композиций.

Формой **промежуточного контроля** являются школьные показательные выступления.

Итоговый контроль – показательное выступление на ледовой арене.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для реализации целей и задач программы используются разнообразные формы работы с детьми. Учебные занятия: теория и практика, как основная форма организации образовательного процесса. Беседа с просмотром видеоматериала – основа теоретической части. В практической части решаются конкретно поставленные задачи, включающие в себя четыре комплекса: ОФП/СФП; акробатика; растяжка (стрейчинг); танцевальные направления. Индивидуальный подход к каждому учащемуся обязателен. Дети обучаются работе по принципу: от простого к сложному.

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п\п	Раздел/тема	Формы занятий	Приемы и методы	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	Тренировочное практическое занятие с ознакомительной беседой.	<i>Эмоц.методы:</i> -поощрение, -создание ситуации успеха; <i>Познават.:</i> -показ -просмотр	Опрос Проверка умения быстро запоминать танцевальную «восьмерку»

			<p>видеоматериалов</p> <p><i>Социальные методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -наблюдение; <p><i>Практические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -упражнение; -круговая тренировка <p><i>Словесные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -рассказ; -беседа; -дискуссия 	
2	ОФП и СФП	Тренировочное практическое занятие	<p><i>Эмоц.методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -поощрение, -создание ситуации успеха; -порицание; <p><i>Познават.:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -позн.игры; <p><i>Социальные методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -наблюдение; -игра; -создание ситуации взаимопомощи; <p><i>Практические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -упражнение; -игра; -круговая тренировка <p><i>Словесные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -рассказ; -беседа; -дискуссия 	Сдача спортивных нормативов
3	Акробатика	Тренировочное практическое занятие	<p><i>Эмоц.методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -поощрение, -создание ситуации успеха; -порицание; <p><i>Социальные методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -наблюдение; <p><i>Практические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -упражнение; <p><i>Словесные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -рассказ; -беседа; -дискуссия 	Техника выполнения акробатических элементов
4	Растяжка (стрейчинг)	Тренировочное практическое занятие	<p><i>Эмоц.методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -поощрение, -создание ситуации успеха; -порицание; <p><i>Социальные методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -наблюдение; -игра; -создание ситуации взаимопомощи; -взаимопроверка; <p><i>Практические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -упражнение; -игра; -наблюдение; 	Спортивные нормативы на гибкость

			<p><i>Словесные:</i> -рассказ; -беседа; -дискуссия</p>	
5	Танцевальные направления	Тренировочное практическое занятие	<p><i>Эмоц.методы:</i> -поощрение, -создание ситуации успеха; -порицание; <i>Познават.:</i> -видеоматериалы <i>Социальные методы:</i> -наблюдение; -игра; -создание ситуации взаимопомощи; <i>Практические:</i> -упражнение; -игра; <i>Словесные:</i> -рассказ; -беседа; -дискуссия</p>	Проверка умения быстро запоминать танцевальную «восьмерку»
6	Показательные выступления	Тренировочное практическое занятие, соревнование, конкурс, праздник, флеш-моб.	<p><i>Эмоц.методы:</i> -поощрение, -создание ситуации успеха; -порицание; <i>Познават.:</i> -опора на жизненный опыт; <i>Социальные методы:</i> -наблюдение; -создание ситуации взаимопомощи; <i>Практические:</i> -упражнение <i>Словесные:</i> -рассказ; -беседа; -дискуссия</p>	Выступление

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ (для педагога и учащихся)

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.. Внеурочная деятельность. Гимнастика. М.: «Просвещение», 2014 г.
2. Матвеев А.П., Уроки физической культуры. 1-4 класс. Методические рекомендации. М.: «Просвещение», 2014 г.
3. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта.,2007
4. Твердовская С.В, Краснова Г.В. Черлидинг для обучающихся общеобразовательных школ, ДЮЦ и ДЮСШ.Омск.,2005.
5. Лях В.И и Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы - М.:Просвещение, 2007 г.