

**Комитет по образованию администрации
Всеволожского муниципального района
Ленинградской области**

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа
«Муринский центр образования №4»

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
от «09» июля 2024 года
Протокол № 13

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
МОБУ «СОШ «Муринский ЦО №4»
От « 09 » июля 2024 года № 336-ОД
_____ К.Е. Белов

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Чирлидинг»**

Автор-составитель Полецкая Дарья Дмитриевна
Педагог дополнительного образования
Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: базовый
Возраст детей, осваивающих программу 8-17 лет
Срок реализации программы 1 год (72 часа)

г.Мурино
2024 – 2025 учебный год

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в Муниципальном общеобразовательном бюджетном учреждении «СОШ «Муринский центр образования №4».

Экспертное заключение (рецензия) № 1 от «05» августа 2024г. Эксперт
Марова А.О. методист

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с современными требованиями к проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ и относится к физкультурно-спортивной направленности, разработана на основе:

- - Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции;
- - Федерального закона от 10.01.2002 № 7-ФЗ «Об охране окружающей среды»;
- - Указа Президента РФ от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» в действующей редакции;
- - Постановления Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
- - Распоряжения Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- - Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- - Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- - Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к

организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- - Устава МОБУ СОШ «Муринский центр образования №4»;
- - Положения о дополнительных общеобразовательных

общеразвивающих программах, реализуемых в МОБУ СОШ «Муринский центр образования №4»;

Другими нормативными правовыми актами Российской Федерации (в действующей редакции), регламентирующими деятельность организаций, осуществляющих образовательную деятельность.

Актуальность программы

Актуальность занятий по программе Чирлидинг состоит в том, что подростки получают всестороннее физическое развитие, заняты в свободное время, имеют возможность участвовать в соревнованиях школы и района в качестве как групп поддержки, так и самостоятельной спортивной команды. Программа по данной общеразвивающей программе - предполагает упор по программе Чир Данс (Чир Данс Фристайл).

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 чирлидинга пронизана стремлением обеспечить условия для учебы, привить ребенку прочные знания, умения и навыки для культурного отношения к своему здоровью.

Отличительные особенности программы, новизна

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.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей от 8 до 17 лет. Срок реализации программы – 1 год.

В соответствии с учебным планом отделения дополнительного образования МОБУ «СОШ «Муринский ЦО №4» на 2024-2025 учебный год рабочая программа курса «Чирлидинг» для 2-11 классов рассчитана на 72 часа (из расчета 2 часа в неделю).

Программа проводится очно.

Форма организации образовательной деятельности: групповая, подгрупповая.

Формы занятий:

- учебно-тренировочное занятие;
- практические занятия;
- лекции с элементами беседы.

1.2. Цель и задачи программы

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.
- Воспитывать уважение к социальным нормам и требованиям, дисциплинированность, собранность, надежность.

1.3 Содержание программы:

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	0	Опрос
2	Профилактика травматизма на занятиях.	1	1	0	Опрос, наблюдение
3	Общая физическая подготовка	8	1	7	Опрос, наблюдение
4	Стретчинг	8	1	7	Опрос, наблюдение
5	Базовые движения чирлидинга	8	1	7	Опрос, наблюдение
6	Разучивание танцевальных связок	8	1	7	Опрос, наблюдение
7	Постановка программ	8	1	7	Наблюдение
8	Лип-прыжки	8	1	7	Опрос, наблюдение
9	Чир-прыжки	7	1	6	Опрос, наблюдение
10	Базовые вращения	7	1	6	Опрос, наблюдение
11	Акробатика	7	1	6	Опрос, наблюдение
12	Показательное выступление	1	0	1	Отчетный концерт

	Итого:	72	11	61	
--	---------------	-----------	-----------	-----------	--

Содержание учебного плана:

1. Введение . 1 час.

Знакомство с дисциплиной, с правилами поведения в спортивном зале и формой одежды. Техника безопасности на уроках. Знакомство с правилами черлилинга. Кодексом

2. Профилактика травматизма на занятиях (1 час)

Техника безопасности на занятиях.

3. Общая физическая подготовка (ОФП) (8 часов)

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах подготовки учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач тренировки можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, гандбол, подвижные игры, применяются как в подготовительной части, так и основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств черлидинга еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях и двусторонней игре).

Периодически для выполнения Общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части занятия даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники. Занятие заканчивают подвижно игрой.

Основные упражнения: Выпрыгивания из положения упор присев, с возвращением в исходное положение, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнение «рыбка» (прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе), подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное

положение, руки скрещены на груди (упражнение на брюшной пресс) одновременный подъем туловища и прямых ног из положения лежа на спине, с возвращением в исходное положение, исходное положение: лежа на спине, подъем прямых ног до 90 градусов.

4. Стретчинг (8 часов)

Комплекс упражнений на растяжку и гибкость. Помогает улучшить работу и эластичность связок, мышц, увеличить подвижность суставов.

5. Базовые движения (8 часов)

Положение кистей. Кисть должна быть продолжением руки и «не заламываться» во время выполнения и смены движений.

РУКИ НА БЕДРАХ - кисти рук находятся в положении "кулак" и упираются в тазовые кости, тыльные стороны кистей направлены вперед

ХАЙ ВИ прямые руки расположены "в стороны-вверх" под углом примерно 30 градусов к вертикали. Тыльные стороны кистей направлены вверх

ЛОУ ВИ

прямые руки расположены "в стороны-вниз" под углом примерно 30 градусов к вертикали. Тыльные стороны кистей направлены вверх

Т прямые руки расположены в стороны. Тыльные стороны кистей направлены вверх

ЛОМАНОЕ Т согнуть руки в локтях из положения "Т", при этом кисть находится на одной линии с плечом. Тыльные стороны кистей направлены вверх

ВЕРХНИЙ ПАНЧ (левый) комбинированное движение: левая рука в положении "ВЕРХНИЙ ТАЧДАУН", правая рука в положении "РУКИ НА БЕДРАХ"

КИНЖАЛЫ руки согнуты в локтях и прижаты к корпусу, кисть расположена над локтем и в одной линии с плечом. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны)

РАМКА руки согнуты в локтях под углом 90 градусов, кисть расположена над локтем, локоть напротив плеча. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны)

ПРАВАЯ ДИАГОНАЛЬ комбинированное движение: правая рука в положении "ХАЙ ВИ", левая рука - в положении "ЛОУ ВИ"

ЛЕВАЯ ДИАГОНАЛЬ комбинированное движение: правая рука в положении "ЛОУ ВИ", левая рука - в положении "ХАЙ ВИ"

ПРАВОЕ К комбинированное движение: правая рука в положении "ХАЙ ВИ", левая рука направлена вправо и находится в положении "ЛОУ ВИ"

ЛЕВОЕ К комбинированное движение: левая рука в положении "ХАЙ ВИ", правая рука направлена влево и находится в положении "ЛОУ ВИ"

ВЕРХНИЙ ТАЧДАУН руки вытянуты вверх в одну линию с корпусом, локоть находится над плечом, кисть над локтем. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны)

НИЖНИЙ ТАЧДАУН прямые руки вытянуты вертикально вниз и прижаты к корпусу. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны)

ЛУК И СТРЕЛА комбинированное движение: правая рука в положении "Т", левая рука - в положении "ЛОМАННОЕ Т"

ЛЕВОЕ Л комбинированное движение: левая рука в положении "Т", правая рука - в положении "ВЕРХНИЙ ТАЧДАУН"

ПРАВОЕ Л комбинированное движение: правая рука в положении "Т", левая рука - в положении "ВЕРХНИЙ ТАЧДАУН"

ИНДЕЕЦ руки согнуты в локтях и расположены на уровне плеч друг над другом: локоть над кистью, кисть над локтем (лежат одна на другой). Тыльные стороны кистей направлены вверх

6. Разучивание танцевальных связок (8 часов)

Разбор и разучивание танцевальных блоков программы для соревнований
Чир-данс – короткий хореографический блок.

Строится на основе базовых движений черлидинга, должен включать в себя разнообразные движения, быть энергичным. Выполняется всей командой минимум на 8 счетов.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ЧИР-ДАНС-ПРОГРАММ

Чир-прыжки (примеры см. выше), пируэты, шпагаты, махи, лип – прыжки

Шпагат — положение тела, при котором ноги находятся на одной линии, разведенные в противоположных направлениях.

Критерии оценки:

- Растяжка и гибкость черлидеров
- Техника исполнения
- Натянутость ног черлидеров во время выполнения элемента (колени не должны быть согнуты)
- Разнообразиие шпагатов.

Махи

Мах – резкое движение ногой вперед, назад, в сторону или круговое движение ногой (мах веер).

При выполнении махов колено должно быть «натянуто». Технически правильное выполнение махов – быстрым резким движением от бедра. Махи выполняются синхронно с максимальной амплитудой.

Баллы даются за гибкость, сложность, технику выполнения и комбинации махов.

Критерии оценки:

- Растяжка и гибкость черлидеров
- Техника исполнения
- Натянутость ног черлидеров во время выполнения элемента (колени не должны быть согнуты)
- Разнообразиие комбинаций махов.

7. Постановка программы (8 часов)

Построение и отработка программы для выступлений. Отработка синхронна, артистичности, точности.

8. Лип-прыжки (8 часов)

Лип-прыжок – прыжок в шпагат с приходом на одну ногу.

Высокий лип вперед

Выброс одной ноги высоко вперед, вторая нога остается сзади, стремясь к положению шпагата в воздухе

Высокий лип в сторону

Выброс одной ноги высоко в сторону, вторая нога поднимается в противоположную сторону, стремясь к положению поперечного шпагата в воздухе

9. Чир прыжки (7 часов)

Быстрое, резкое перемещение тела вверх отталкиванием ног от точки опоры с выполнением вида прыжка в воздухе и последующим приземлением на две ноги.

Судятся техника, высота и чистота прыжка, включая приземление.

Критерии оценки:

- Техника выполнения прыжка
- Растяжка черлидеров и сила прыжка
- Натянутость ног и рук черлидеров во время прыжка (колени и локти не должны быть согнуты)
- Стабильность приземления (тихое и устойчивое)
- Количество участников, выполняющих дополнительный прыжок (все участники/часть команды)
- Количество выполнений прыжка (двойной прыжок, серии прыжков)
- Визуальная эффектность прыжков
- Сложность прыжков

10. Базовые вращения (7 часов)

Пируэт – вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360 градусов.

Пируэт двойной - вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 720 градусов без опускания опорной ноги на пятку.

Критерии оценки:

- Устойчивость пируэта, соблюдение равновесия
- Количество вращений (одинарный/двойной)
- Техничность исполнения
- Четкое завершение элемента.

11. Акробатика (7 часов)

Акробатика в черлидинге – это любые акробатические элементы (кувырок, колесо, рондат и т. д.), выполняемые на полу (соревновательной поверхности).

Акробатика используется в качестве визуального эффекта для повышения зрелищности черлидинговой программы. Элементы акробатики могут выполняться не всем составом команды, а несколькими наиболее подготовленными спортсменами.

Судится сложность, точность, чистота, четкость и визуальный эффект.

Критерии оценки:

- Прямой корпус, натянутые ноги, руки черлидера во время выполнения элементов
- Четкость приземления (выполняется на две ноги вместе)
- Стабильность положения при приземлении
- Техника выполнения элемента

12. Показательное выступление (1 час)

Выступление с танцевальной программой на отчетном концерте.

Система оценки результатов освоения программы:

Критерием успешности освоения программы является умение применять полученные знания на практике.

Метапредметные и личностные результаты отслеживаются путем педагогического наблюдения. Степень вовлеченности учащихся в деятельность объединения, динамика их интереса к занятиям определяется через отслеживание эмоционально-психологического состояния учащихся на занятиях, наличие у них стремления к получению новых знаний и умение преодолевать возникающие трудности.

Система отслеживания, контроля и оценки предметных результатов обучения имеет следующие основные составляющие:

Текущий контроль проводится на каждом занятии. Цель – выявление уровня усвоения знаний, умений, навыков, полученных на занятии. Используются: метод наблюдения, оценка результатов.

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

Итоговая аттестация проводится в конце обучения в форме отчетного концерта.

1. 4 Планируемые результаты освоения ДООП

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

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Дата начала и окончания реализации программы	С 1 сентября по 31 мая
Количество учебных часов	72
Сроки аттестации: Промежуточная Итоговая	Промежуточная (декабрь) Итоговый контроль (май)

**Календарно-тематическое планирование Кружка «Чирлидинг» 1 группа
8-11 лет**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	Сентябрь 1 неделя	
2	Профилактика травматизма на занятиях.	1	Сентябрь 1 неделя	
3	Динамическая разминка. Общая физическая подготовка.	2	Сентябрь 2 неделя	
4	Динамическая разминка. Общая физическая подготовка.	2	Сентябрь 3 неделя	
5	Динамическая разминка. Общая физическая подготовка.	2	Сентябрь 4 неделя	
6	Динамическая разминка. Общая физическая подготовка.	2	Октябрь 1 неделя	
7	Динамическая разминка. Стретчинг. Подготовка к правому и левому шпагатам.	2	Октябрь 2 неделя	
8	Динамическая разминка. Стретчинг. Подготовка к поперечному шпагату.	2	Октябрь 3 неделя	
9	Динамическая разминка.	2	Октябрь 4 неделя	

	Стретчинг. Развитие гибкости.			
10	Динамическая разминка. Стретчинг, развитие подвижности суставов.	2	Октябрь 5 неделя	
11	Базовые движения чирлидинга. Изучение положений рук.	2	Ноябрь 1 неделя	
12	Базовые движения чирлидинга. Изучение положений корпуса.	2	Ноябрь 2 неделя	
13	Базовые движения чирлидинга. Изучение базовых элементов.	2	Ноябрь 3 неделя	
14	Базовые движения чирлидинга. Повторение положений рук и корпуса.	2	Ноябрь 4 неделя	
15	Разучивание танцевальных связок. Танцевальные элементы.	2	Декабрь 1 неделя	
16	Разучивание танцевальных связок. Отработка танцевальных элементов.	2	Декабрь 2 неделя	
17	Разучивание танцевальных связок. Танцевальные дорожки.	2	Декабрь 3 неделя	
18	Разучивание танцевальных связок. Отработка танцевальных дорожек.	2	Декабрь 4 неделя	
19	Постановка программ. Постановка танцевальной композиции.	2	Январь 2 неделя	
20	Постановка программ. Закрепление танцевальной композиции.	2	Январь 3 неделя	
21	Постановка программ. Отработка танцевальной композиции.	2	Январь 4 неделя	

22	Постановка программ. Отработка танцевальной композиции.	2	Январь 5 неделя	
23	Лип-прыжки. Подготовка мышц нижних конечностей.	2	Февраль 1 неделя	
24	Лип-прыжки. Укрепление мышц нижних конечностей.	2	Февраль 2 неделя	
25	Лип-прыжки. Изучение основных лип-прыжков.	2	Февраль 3 неделя	
26	Лип-прыжки. Закрепление лип-прыжков. Чир-прыжки. Подготовительные упражнения.	2	Февраль 4 неделя	
27	Чир-прыжки. Укрепление мышц нижних конечностей.	2	Март 1 неделя	
28	Чир-прыжки. Изучение основных чир-прыжков.	2	Март 2 неделя	
29	Чир-прыжки. Закрепление основных чир-прыжков.	2	Март 3 неделя	
30	Чир-прыжки.	2	Март 4 неделя	
31	Базовые вращения. Подготовительные упражнения.	2	Апрель 1 неделя	
32	Базовые вращения. Изучение основ вращений.	2	Апрель 2 неделя	
33	Базовые вращения Изучение основных вращений в чирлидинге.	2	Апрель 3 неделя	
34	Базовые вращения. Акробатика. Подготовительные упражнения.	2	Апрель 4 неделя	
35	Акробатика. Изучение основных акробатических элементов.	2	Май 1 неделя	
36	Акробатика. Закрепление основных акробатических элементов.	2	Май 2 неделя	
37	Акробатика.	2	Май 3 неделя	

38	Отчетный концерт	1	Май 3 неделя	
----	------------------	---	--------------	--

Календарно-тематическое планирование Кружка «Чирлидинг» 2 группа 12-17 лет

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	Сентябрь 1 неделя	
2	Профилактика травматизма на занятиях.	1	Сентябрь 1 неделя	
3	Динамическая разминка. Общая физическая подготовка.	2	Сентябрь 2 неделя	
4	Динамическая разминка. Общая физическая подготовка.	2	Сентябрь 3 неделя	
5	Динамическая разминка. Общая физическая подготовка.	2	Сентябрь 4 неделя	
6	Динамическая разминка. Общая физическая подготовка.	2	Октябрь 1 неделя	
7	Динамическая разминка. Стретчинг. Подготовка к правому и левому шпагатам.	2	Октябрь 2 неделя	
8	Динамическая разминка. Стретчинг. Подготовка к поперечному шпагату.	2	Октябрь 3 неделя	
9	Динамическая разминка. Стретчинг. Развитие гибкости.	2	Октябрь 4 неделя	
10	Динамическая разминка. Стретчинг, развитие подвижности суставов.	2	Октябрь 5 неделя	
11	Базовые движения чирлидинга. Изучение положений рук.	2	Ноябрь 1 неделя	
12	Базовые движения чирлидинга. Изучение положений корпуса.	2	Ноябрь 2 неделя	

13	Базовые движения чирлидинга.Изучение базовых элементов.	2	Ноябрь 3 неделя	
14	Базовые движения чирлидинга. Повторение положений рук и корпуса.	2	Ноябрь 4 неделя	
15	Разучивание танцевальных связок. Танцевальные элементы.	2	Декабрь 1 неделя	
16	Разучивание танцевальных связок. Отработка танцевальных элементов.	2	Декабрь 2 неделя	
17	Разучивание танцевальных связок. Танцевальные дорожки.	2	Декабрь 3 неделя	
18	Разучивание танцевальных связок. Отработка танцевальных дорожек.	2	Декабрь 4 неделя	
19	Постановка программ. Постановка танцевальной композиции.	2	Январь 2 неделя	
20	Постановка программ. Закрепление танцевальной композиции.	2	Январь 3 неделя	
21	Постановка программ. Отработка танцевальной композиции.	2	Январь 4 неделя	
22	Постановка программ. Отработка танцевальной композиции.	2	Январь 5 неделя	
23	Лип-прыжки.Подготовка мышц нижних конечностей.	2	Февраль 1 неделя	
24	Лип-прыжки. Укрепление мышц нижних конечностей.	2	Февраль 2 неделя	
25	Лип-прыжки. Изучение основных лип-прыжков.	2	Февраль 3 неделя	
26	Лип-прыжки. Закрепление лип-прыжков.	2	Февраль 4 неделя	

	Чир-прыжки. Подготовительные упражнения.			
27	Чир-прыжки. Укрепление мышц нижних конечностей.	2	Март 1 неделя	
28	Чир-прыжки. Изучение основных чир-прыжков.	2	Март 2 неделя	
29	Чир-прыжки. Закрепление основных чир-прыжков.	2	Март 3 неделя	
30	Чир-прыжки.	2	Март 4 неделя	
31	Базовые вращения. Подготовительн ые упражнения.	2	Апрель 1 неделя	
32	Базовые вращения. Изучение основ вращений.	2	Апрель 2 неделя	
33	Базовые вращения Изучение основных вращений в чирлидинге.	2	Апрель 3 неделя	
34	Базовые вращения. Акробатика. Подготовительные упражнения.	2	Апрель 4 неделя	
35	Акробатика. Изучение основных акробатических элементов.	2	Май 1 неделя	
36	Акробатика. Закрепление основных акробатических элементов.	2	Май 2 неделя	
37	Акробатика.	2	Май 3 неделя	
38	Отчетный концерт	1	Май 3 неделя	

2.2 Условия реализации программы

База проведения занятий: МОБУ «СОШ «Муринский ЦО №4»;

Характеристика помещений: спортивный зал образовательного учреждения.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования с высшим профессиональным или средним профессиональным образованием по

направлению подготовки «Образование и педагогика» или в области, соответствующей преподаваемому предмету.

2.3 Формы аттестации:

Данная программа предполагает следующие виды контроля:

КОНТРОЛЬ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ	
Входной мониторинг.	Во время первого занятия по чирлидингу
Текущий контроль;	Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся. Формы: - педагогическое наблюдение; - опрос на выявление умения рассказать правила выполнения; - выступления.
Промежуточный контроль	Контрольные задания (выполнения изученных на данном этапе элементов и танцевальных связок)
Итоговый контроль:	Подведение итогов года; Анализ участия учащихся в отчётном концерте учреждения, соревнованиях и фестивалях

Форма фиксации учебных результатов программы	Баллы, уровень.
Учет техники выполнения элементов	Оценивание техники: Удовлетворительно (упражнение выполнено с несколькими нарушениями в технике) Хорошо (упражнение выполнено с незначительным нарушением техники) Отлично (упражнение выполнено без нарушений техники)
Показательные выступления	Оцениваются по определенным критериям: чистота исполнения, техника выполнения элементов, артистизм, хореография, артистичность, соблюдение тайминга. Отлично - упражнения выполнены технически правильно, соответствуют музыкальному сопровождению, эмоциональны. Хорошо - упражнения выполнены технически правильно, соответствуют музыкальному сопровождению, но менее уверенно и менее эмоционально.

	Удовлетворительно - упражнения выполнены правильно, но с недостаточной амплитудой, допущены ошибки, менее эмоционально.
Система оценивания личностных результатов	
Результаты воспитания	<p>Достичь устойчивого психического состояния во время занятий, воспитать и привить навыки личной гигиены; воспитать дружелюбные отношения в коллективе, развить интерес к занятиям по чирлидингу;</p> <p>Воспитание качеств и свойств личности (дисциплинированности, честности, отзывчивости, взаимопомощи, смелости)</p> <p>Воспитание умений управлять своими эмоциями, принимать правильное решение, находясь в сложных ситуациях</p>
Результаты развития	<p>Знать и иметь представление:</p> <ul style="list-style-type: none"> -о значении физической культуры и спорта; -о правилах поведения и мерах безопасности на занятиях по чирлидингу -об элементах, движениях

Рейтинг результативности

Фамилия , имя	Диагностика результативности			Средний балл
	Теоретические знания	Практические умения	Достижения	

Каждый член объединения набирает определенную сумму баллов за различные виды работы.

2.4 Оценочные материалы

По мере освоения программы проводится контроль в форме тестирования обучающихся по уровню физической и технической подготовленности. Тестирование обучающихся проводится в начале и конце учебного года (2 раза). Подведение итогов по общей, специальной физической и технической подготовке оформляется в табличном виде. Основным критерий - повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатами в начале года.

Данная программа предполагает следующие виды контроля:

Для отслеживания результативности данной программы используются следующие формы контроля:

- Педагогическое наблюдение
- беседа
- коллективные обсуждения
- выступление на отчетном концерте

Итоговый контроль проводится в конце реализации программы посредством выступления на отчетном концерте с использованием полученных знаний в области чирлидинга.

2.5 Методические материалы

- *особенности организации образовательного процесса*– очная;
- *формы организации образовательного процесса*: коллективная, групповая, индивидуальная;

формы организации учебного занятия - открытое занятие, практическое занятие, творческая мастерская.

- *методы обучения*: словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, игровой;

- *воспитания*: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.
- *педагогические технологии*- здоровьесберегающие технологии, технология работы в сотрудничестве, технология коллективного взаимообучения, технология игровой деятельности.

Занятия строятся по определенной структуре:

Организационный момент.

Разминка. Двигательные упражнения (различные виды ходьбы и бега).

Комплекс ОРУ (обще развивающих упражнений).

Закрепление навыков элементов Чирлидинга. Базовые упражнения рук, ног.

Упражнения на растяжку, гибкость.

Движение по музыку.

Упражнение на восстановление дыхания.

Процесс обучения движениям состоит из следующих этапов: обучение (первоначальное разучивание), закрепление умения (углубленное разучивание) и совершенствование навыка. А эффективность обучения во многом зависит от правильного подбора методов и приемов обучения.

В структуре занятия выделяются 3 части: вводная, основная и заключительная.

Вводная часть – это разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. Упражнения данной части занятия направлены также на мобилизацию внимания детей. Содержание вводной части включает построения, перестроения, различные виды ходьбы и бега, прыжки. Упражнения для коррекции осанки и профилактики плоскостопия, подвижные игры. Игровые упражнения. Заканчивается вводная часть ходьбой и дыхательными упражнениями.

Содержание основной части занятия разнообразно. Это упражнения общеразвивающего характера (ОРУ), а также основные виды движений (ОВД) и подвижная игра. Вариативность содержания основной части определяется формой проведения занятия. В этой части сочетаются более интенсивные упражнения с менее интенсивными, чем и обеспечивается оптимальный уровень физической и умственной нагрузки на организм дошкольника. Почти все упражнения взрослый показывает сам, но некоторые может показать ребенок, особенно во втором полугодии. Использование

разнообразного (стандартного и нестандартного) оборудования и инвентаря позволяет сделать комплексы упражнений более интересными и показать дошкольникам варианты одного и того же упражнения. Основные виды движений планируются по 2-3 вида на одно занятие

В заключительной части необходимо привести организм ребенка в относительно спокойное и ровное состояние. Этому способствуют: ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями, упражнения на расслабление и релаксацию, игра малой подвижности.

Дидактические материалы -

Наглядно- дидактическое пособие И. Брускина, И. Мазалова «Дисциплина чир помп фристайл. Техника и классификация положений рук». Методический центр Союза чир спорта и черлидинга России.

- Фото и видео материал образцов стантов, пирамид, программ постановок номеров.
- Аудиозаписи для выступлений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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.,