

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
образовательная школа с. Девлезеркино муниципального района Челно-
Вершинский Самарской области

Согласовано на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 30.08.2019г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СОШ
с. Девлезеркино

Е.А. Белов
Приказ № 221-од от 29.08.2019 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Черлидинг»

Возраст: 7-10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Сахарова Светлана Викторовна,
педагог дополнительного образования

с. Челно-Вершины, 2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В наше время очень трудно удивить современных детей, увлечь их чем-то интересным и особенно полезным для их же здоровья. Одним из увлекательных видов спорта можно назвать черлидинг.

Черлидинг (англ. cheerleading, от cheer — одобрительное, призывное восклицание и lead — вести, управлять) — вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастику и акробатику). Этот вид спорта благодаря зрелищности, эмоциональности и красоте способен увлечь детей и подростков.

Занятия черлидингом позволяет обучающимся выработать необходимые для современного исполнителя качества: координацию, чувства ритма, свободу тела, ориентацию в сценическом пространстве. Эти качества вырабатываются целостной системой упражнений, построенных на основных законах новых танцевальных техник: полицентрии и полиритмии, мультипликации и других принципах, отличных от техники классического танца.

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.

Рабочая программа по черлидингу (далее Программа) составлена в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;

- Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта";
- Уставом;
- Правилами соревнований по черлидингу Федерации черлидинга России;
- Дополнительной общеразвивающей программой по черлидингу.

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

Уровень освоения программы: общекультурный.

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. На второй учебный год возможно зачисление в группу, если учащийся имеет определенные спортивные навыки, что определяется по результатам сдачи спортивных нормативов.

Срок реализации программы: программа рассчитана на 1 года обучения. Занятия проводятся 3ч 30мин в неделю (1 час равен 1 академическому часу); 126 часов в год.

Количественный состав группы 1 года обучения 20 человек, 2 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.

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».

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.

Формы подведения итогов:

- ✓ Сдача спортивных нормативов
- ✓ Различные показательные выступления.

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 также 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, противходом, 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** (двустисья 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.

Модуль 1 «Базовые элементы» и «ДАНС-программа» и их значение в системе подготовки юных черлидеров»

Цель: 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.

Задачи:

- совершенствование двигательного опыта учащихся посредством изменения и усложнения упражнений скоростно-силового характер;
- развитие и совершенствование техники двигательных действий, умений, навыков;
- воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- формирование навыков культуры поведения.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ 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	15	30	Оценка показа ОРУ

2	Закрепление теоретических знаний о черлидинге. Развитие координационных способностей, гибкости и силы. Основные стойки.	2	15	75	Опрос
3	Распространенные мировые кричалки. Развитие координационных способностей. Основы перестроений.	1	10	35	Кричалки
4	Различные перестроения. Развитие координации и ловкости. Укрепление мышц брюшного пресса.	2	10	80	Поднимание и опускание корпуса тела (кол-во раз)
5	ОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам.	1	10	35	Оценка показа ОРУ
6	Выбор первой музыкальной композиции. Основы классической хореографии. ОРУ с предметами. Развитие гибкости. Повторение стоек из хореографии.	2	15	75	Наклон вперед из положения сидя (см)
7	ОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам.	1	10	35	Наклоны к правой/левой ноге
8	Способы самостоятельной двигательной деятельности. Самостоятельные ОРУ. Поперечные шпагаты. Укрепление мышц брюшного пресса и спины. Выбор танцевального направления под первую композицию.	2	10	80	Предложения танцевальных направлений под первую музыкальную композицию.

9	Комплексы упражнений в равновесии, ходьба, бег, прыжки. Развитие координационных способностей.	1	10	35	Оценка координационных способностей.
10	Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Профилактические и коррекционные упражнения. ОРУ с предметами.	2	10	80	Оценка показа ОРУ
11	Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Развитие гибкости позвоночного столба и плечевых суставов.	1	5	40	Мост
12	Гимнастика с элементами акробатики. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба.	2	10	80	Исполнение акробатических элементов
13	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок назад. Гимнастический мост.	1	5	40	Исполнение акробатических элементов

14	<p>Развитие гибкости и пластичности.</p> <p>Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию.</p> <p>Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.</p>	2	5	85	Первые «восьмерки»
15	<p>Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.</p>	1	-	45	Первые «восьмерки»
16	<p>Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке.</p> <p>Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию с предметами.</p>	2	15	75	Первые «восьмерки»
17	<p>Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке на группы мышц брюшного пресса, спины и рук.</p>	1	5	40	Оценка выполнения упражнений офп на шведской стенке

18	Упражнения (асаны) с элементами йоги. Основные стойки. Упражнения (асаны) с элементами йоги. Развитие гибкости и пластичности.	2	15	75	Оценка асан
19	Упражнения (асаны) с элементами йоги. Показ выученной комбинации.	1	5	40	Показ танца
20	Выездное мероприятие: УТЦ «Хоккей-холл»	2	10	80	Выступление
21	Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения для постановки голоса. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через правое плечо.	1	15	30	Техника правильного дыхания
22	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через левое плечо.	2	10	80	Техника выполнения кувырков
23	Суставная гимнастика (стретчинг). Наклон вперед. Суставная гимнастика (стретчинг). Наклон вперед к правой и левой ноге.	1	5	40	Наклоны
24	Разучивание постановки номера	2	-	90	Техника выполнения и синхронность
25	Разучивание постановки номера	1	-	45	Техника выполнения и синхронность
26	Разучивание постановки номера	2	-	90	Техника выполнения и синхронность
27	Постановка номера.	1	-	45	Техника выполнения и синхронность
28	Сдача контрольных нормативов.	2	-	90	Прием спортивных нормативов
29	Сдача контрольных нормативов.	1	-	45	Прием спортивных нормативов
30	Сдача контрольных нормативов.	2	-	90	Прием спортивных нормативов

31	Гимнастика с элементами акробатики. Комбинация из акробатических элементов.	1	5	40	Прием комбинаций из акробатических элементов.
32	Разучивание стойки на голове.	2	10	80	Техника выполнения стойки на голове
33	Разучивание стойки на руках лицом к гимнастической стенке. Укрепление мышц пояса верхних конечностей.	1	5	40	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
34	Выбор музыкальной композиции №2.	2	15	75	Оценка выбора музыкальных направлений
35	Разучивание кричалок. Упражнения на постановку голоса. Развитие выносливости. Прыжковые упражнения.	1	15	30	Постановка голоса
36	Повторение основ классической хореографии.	2	10	80	Оценка позиций постановки ног и рук
37	Развитие подвижности тазобедренных и голеностопных суставов.	1	5	40	Стрейчинг
38	Разучивание движений под музыкальную композицию №2.	2	5	85	Техника выполнения восьмерок
39	Укрепление мышц нижних конечностей. Развитие выносливости.	1	5	40	ОФП и СФП
40	ОРУ с предметами и кричалками.	2	15	75	Оценка ОРУ и кричалок
41	Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.	1	15	30	Оценка основных стоек
42	Разучивание движений под музыкальную композицию №2.	2	10	80	Оценка техники выполнения танцевальных движений
43	Разучивание движений под музыкальную композицию №2 с предметами.	1	5	40	Оценка техники выполнения танцевальных движений

44	Разучивание движений под музыкальную композицию №2 с помпонами.	2	-	90	Оценка техники выполнения танцевальных движений
45	Закрепление танцевальной комбинации под музыкальную композицию №2 с помпонами.	1	-	45	Оценка техники выполнения танцевальных движений
46	Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.	2	10	80	Оценка основных стоек
47	Разучивание стойки на руках спиной к гимнастической стенке.	1	10	35	Оценка техники выполнения
48	Развитие скоростно-силовых способностей.	2	5	85	Ускорения
49	Укрепление мышц пояса верхних конечностей.	1	5	40	Поднимание и опускание корпуса тела
50	Повторение передвижений различным строем.	2	5	85	Синхронность передвижений
51	Разучивание стойки на руках без опоры на гимнастических матах.	1	10	35	Техника выполнения
52	Ходьба в мостиках руками вперед/ногами вперед.	2	5	85	Мост и передвижение в нем
53	Повторение танцевальной комбинации №1.	1	-	45	Техника исполнения
54	Танцевальные восьмерки различных направлений.	2	15	75	Техника исполнения
55	Повторение танцевальной композиции №2.	1	10	35	Техника исполнения
56	Укрепление мышц брюшного пресса, спины, рук и ног.	2	5	85	ОФП и СФП
57	Развитие выносливости. Укрепление мышц нижних конечностей.	1	5	40	ОФП и СФП

58	Развитие гибкости плечевых и тазобедренных суставов.	2	5	85	Стрейчинг
59	Выбор музыкальной композиции № 3 Выбор и составление новых кричалок и поддержек.	1	15	30	Оценка выбора музыкальных композиций
60	Разучивание движений под музыкальную композицию 3№.	2	10	80	Техника выполнения восьмерок
61	Разучивание движений под музыкальную композицию 3№.	1	10	35	Техника выполнения восьмерок
62	Разучивание движений под музыкальную композицию 3№ с предметами.	2	10	80	Техника выполнения восьмерок
63	Разучивание движений под музыкальную композицию 3№ с помпонами.	1	-	45	Техника выполнения восьмерок
64	Закрепление танцевальной комбинации №3.	2	10	80	Техника выполнения танцевальной композиции
65	Разучивание новых поддержек. Развитие силовых способностей.	1	15	30	ОФП и СФП
66	Развитие гибкости и пластичности. Сдача контрольных нормативов.	2	5	85	Сдача контрольных нормативов
67	Работа с зеркалом. Развитие артистичности.	1	15	30	Оценка артистичности
68	Повторение музыкальной композиции 3№.	2	-	90	Техника исполнения
69	Работа с зеркалом. Развитие артистичности. Выбор и составление новых кричалок.	1	10	35	Оценка выбора новых кричалок
70	Повторение танцевальной комбинации №1.	2	10	80	Техника исполнения

71	Повторение танцевальной комбинации №1 с новыми кричалками. Танцевальные восьмерки различных направлений.	1	10	35	Оценка выбора новых кричалок
72	Показательное выступление	2	-	90	Техника исполнения
	Итого:	126ч	18ч	108ч	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

Тема 1. Формирование группы. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Основы знаний о черлидинге. ОРУ. Стрейчинг.

Теория: Знакомство с учащимися. Инструктаж по ТБ. Основы знаний о черлидинге. Основные понятия черлидинга.

Практика: Разминка по средствам ОРУ. Стрейчинг – растяжка всех суставов организма.

Тема 2. Закрепление теоретических знаний о черлидинге. Развитие координационных способностей, гибкости и силы. Основные стойки.

Теория: Повторение основных понятий черлидинга. Основные стойки. Что включает в себя ОФП и СФП.

Практика: Упражнения на развитие координационных и кондиционных способностей.

Тема 3. Распространенные мировые кричалки. Развитие координационных способностей. Основы перестроений.

Теория: Прослушивание кричалок других команд. Основные стойки.

Практика: Развитие координационных способностей – стрейчинг.

Тема 4. Различные перестроения. Развитие координации и ловкости. Укрепление мышц брюшного пресса.

Теория: Схемы возможных перестроений.

Практика: Развитие координационных и кондиционных способностей. ОФП и СФП.

Тема 5. ОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам.

Теория: Правильная последовательность выполнения ОРУ.

Практика: Развитие гибкости.

Тема 6. Выбор первой музыкальной композиции. Основы классической хореографии. ОРУ с предметами. Развитие гибкости. Повторение стоек из хореографии.

Теория: Выбор первой музыкальной композиции. Основы классической хореографии.

Практика: Развитие гибкости.

Тема 7. ОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам.

Теория: Правильная последовательность выполнения ОРУ.

Практика: Развитие гибкости.

Тема 8. Способы самостоятельной двигательной деятельности. Самостоятельные ОРУ. Поперечные шпагаты. Укрепление мышц брюшного пресса и спины. Выбор танцевального направления под первую композицию.

Теория: Выбор танцевального направления под первую композицию.

Практика: Развитие кондиционных и координационных способностей.

Тема 9. Комплексы упражнений в равновесии, ходьба, бег, прыжки. Развитие координационных способностей.

Практика: Развитие координационных и кондиционных способностей.

Тема 10. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Профилактические и коррекционные упражнения. ОРУ с предметами.

Теория: Влияние профилактических и коррекционных упражнений на организм.

Практика: Разучивание танцевальных движений.

Тема 11. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Развитие гибкости позвоночного столба и плечевых суставов.

Практика: Разучивание танцевальных движений. Развитие гибкости.

Тема 12. Гимнастика с элементами акробатики. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба.

Теория: ТБ по гимнастике и выполнению акробатических элементов.

Практика: Гимнастика.

Тема 13. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок назад. Гимнастический мост.

Практика: Гимнастика.

Тема 14. Развитие гибкости и пластичности. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.

Практика: Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.

Тема 15. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.

Практика: Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.

Тема 16. Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию с предметами.

Теория: Влияние профилактических и коррекционных упражнений на организм.

Практика: Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.

Тема 17. Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке на группы мышц брюшного пресса, спины и рук.

Теория: Влияние профилактических и коррекционных упражнений на организм.

Практика: Развитие силовых способностей.

Тема 18. Упражнения (асаны) с элементами йоги. Основные стойки.

Упражнения (асаны) с элементами йоги. Развитие гибкости и пластичности.

Теория: Основы йоги.

Практика: Развитие гибкости.

Тема 19 Упражнения (асаны) с элементами йоги. Показ выученной комбинации.

Теория: Основы йоги.

Практика: Упражнения (асаны) с элементами йоги.

Тема 20 Выездное мероприятие.

Практика: Выступление

Тема 21 Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения для постановки голоса. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через правое плечо.

Теория: Основы правильного дыхания.

Практика: Гимнастика

Тема 22 Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через левое плечо.

Практика: Гимнастика

Тема 23. Суставная гимнастика (стретчинг). Наклон вперед. Суставная гимнастика (стретчинг). Наклон вперед к правой и левой ноге.

Практика: Стрейчинг

Тема 24. Разучивание постановки номера

Практика: Постановка номера

Тема 25. Разучивание постановки номера

Практика: Постановка номера

Тема 26. Разучивание постановки номера

Практика: Постановка номера

Тема 27. Постановка номера.

Практика: Постановка номера

Тема 28. Сдача контрольных нормативов.

Практика: Спортивные нормативы.

Тема 29. Сдача контрольных нормативов.

Практика: Спортивные нормативы.

Тема 30. Сдача контрольных нормативов.

Практика: Спортивные нормативы.

Тема 31. Гимнастика с элементами акробатики. Комбинация из акробатических элементов.

Практика: Гимнастика

Тема 32. Разучивание стойки на голове.

Практика: Гимнастика

Тема 33. Разучивание стойки на руках лицом к гимнастической стенке.

Укрепление мышц пояса верхних конечностей.

Практика: Гимнастика. Развитие силовых способностей.

Тема 34. Выбор музыкальной композиции №2.

Теория: Выбор музыкальной композиции №2.

Практика: Развитие кондиционных способностей.

Тема 35. Разучивание кричалок. Упражнения на постановку голоса.

Развитие выносливости. Прыжковые упражнения.

Теория: Кричалки.

Практика: Развитие силовых способностей.

Тема 36. Повторение основ классической хореографии.

Теория: Позиции рук и ног.

Практика: Хореография.

Тема 37. Развитие подвижности тазобедренных и голеностопных суставов.

Практика: Развитие гибкости.

Тема 38. Разучивание движений под музыкальную композицию №2.

Практика: Постановка танца.

Тема 39. Укрепление мышц нижних конечностей. Развитие выносливости.

Практика: Развитие силовых способностей и выносливости.

Тема 40. ОРУ с предметами и кричалками.

Практика: Сочетание разминки с кричалками.

Тема 41. Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.

Теория: Основы станов.

Практика: Станы.

Тема 42. Разучивание движений под музыкальную композицию №2.

Практика: Постановка танца

Тема 43. Разучивание движений под музыкальную композицию №2 с предметами.

Практика: Постановка танца

Тема 44. Разучивание движений под музыкальную композицию №2 с помпонами.

Практика: Постановка танца

Тема 45. Закрепление танцевальной комбинации под музыкальную композицию №2 с помпонами.

Практика: Постановка танца

Тема 46. Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.

Практика: Станы

Тема 47. Разучивание стойки на руках спиной к гимнастической стенке.

Практика: Гимнастика у шведской стенки.

Тема 48. Развитие скоростно-силовых способностей.

Практика: Развитие скоростно-силовых способностей.

Тема 49. Укрепление мышц пояса верхних конечностей.

Практика: Развитие силовых способностей.

Тема 50. Повторение передвижений различным строем.

Практика: Упражнения в передвижениях.

Тема 51. Разучивание стойки на руках без опоры на гимнастических матах.

Практика: Гимнастика

Тема 52. Ходьба в мостиках руками вперед/ногами вперед.

Практика: Гимнастика и развитие гибкости.

Тема 53. Повторение танцевальной комбинации №1.

Практика: Повторение танца.

Тема 54. Танцевальные восьмерки различных направлений.

Теория: Различные танцевальные направления.

Практика: Различные танцевальные направления.

Тема 55. Повторение танцевальной композиции №2.

Практика: Повторение танца

Тема 56. Укрепление мышц брюшного пресса, спины, рук и ног.

Практика: Развитие силовой выносливости.

Тема 57. Развитие выносливости. Укрепление мышц нижних конечностей.

Практика: Развитие выносливости и силовых способностей.

Тема 58. Развитие гибкости плечевых и тазобедренных суставов.

Практика: Развитие гибкости.

Тема 59. Выбор музыкальной композиции № 3 Выбор и составление новых кричалок и поддержек.

Теория: Выбор музыкальной композиции № 3 Выбор и составление новых кричалок и поддержек.

Практика: Новые поддержки.

Тема 60. Разучивание движений под музыкальную композицию 3№.

Практика: Разучивание танца

Тема 61. Разучивание движений под музыкальную композицию 3№.

Практика: Разучивание танца

Тема 62. Разучивание движений под музыкальную композицию 3№ с предметами.

Практика: Разучивание танца

Тема 63. Разучивание движений под музыкальную композицию 3№ с помпонами.

Практика: Разучивание танца

Тема 64. Закрепление танцевальной комбинации №3.

Практика: Постановка танца

Тема 65. Разучивание новых поддержек. Развитие силовых способностей.

Теория: Разучивание новых поддержек.

Практика: Развитие силовых способностей.

Тема 66. Развитие гибкости и пластичности. Сдача контрольных нормативов.

Практика: Развитие гибкости и пластичности. Сдача контрольных нормативов.

Тема 67. Работа с зеркалом. Развитие артистичности.

Теория: Работа с зеркалом.

Практика: Развитие артистичности.

Тема 68. Повторение музыкальной композиции 3№.

Практика: Повторение танца

Тема 69. Работа с зеркалом. Развитие артистичности. Выбор и составление новых кричалок.

Теория: Работа с зеркалом. Выбор и составление новых кричалок.

Практика: Развитие артистичности.

Тема 70. Повторение танцевальной комбинации №1.

Практика: Повторение танца

Тема 71. Повторение танцевальной комбинации №1 с новыми кричалками.

Танцевальные восьмерки различных направлений.

Практика: Повторение танца

Тема 72. Показательное выступление. Подведение итогов. Правила личной гигиены, соблюдать санитарно-гигиенические нормы;

К окончанию 1-го года обучения должны знать и уметь:

- Правила личной гигиены, соблюдать санитарно-гигиенические нормы;
- Правила техники безопасности;
- Технику выполнения упражнений;

- Увеличение двигательного опыта. Умение управлять своими движениями, правильно использовать свой физический потенциал;
- Выполнение требований к точности каждого двигательного акта;
- Освоение музыкального ритма;
- Сочетание движений с музыкальным темпом;
- Повысить функциональные возможности организма и эмоциональную устойчивость к стрессам;
- Музыкально – ритмическая воспитанность.

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 к окончанию учебного года.

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 видеоматериалов <i>Социальные методы:</i> -наблюдение; <i>Практические:</i> -упражнение; -круговая тренировка <i>Словесные:</i> -рассказ; -беседа; -дискуссия	Опрос Проверка умения быстро запоминать танцевальную «восьмерку»
2	ОФП и СФП	Тренировочное практическое занятие	<i>Эмоц.методы:</i> -поощрение, -создание ситуации успеха; -порицание; <i>Познават.:</i> -позн.игры; <i>Социальные методы:</i> -наблюдение; -игра; -создание ситуации взаимопомощи; <i>Практические:</i> -упражнение; -игра; -круговая тренировка <i>Словесные:</i> -рассказ; -беседа; -дискуссия	Сдача спортивных нормативов

3	Акробатика	Тренировочное практическое занятие	<p><i>Эмоц.методы:</i> -поощрение, -создание ситуации успеха; -порицание; <i>Социальные методы:</i> -наблюдение; <i>Практические:</i> -упражнение; <i>Словесные:</i> -рассказ; -беседа; -дискуссия</p>	Техника выполнения акробатических элементов
4	Растяжка (стрейчинг)	Тренировочное практическое занятие	<p><i>Эмоц.методы:</i> -поощрение, -создание ситуации успеха; -порицание; <i>Социальные методы:</i> -наблюдение; -игра; -создание ситуации взаимопомощи; -взаимопроверка; <i>Практические:</i> -упражнение; -игра; -наблюдение; <i>Словесные:</i> -рассказ; -беседа; -дискуссия</p>	Спортивные нормы на гибкость
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></p>	Проверка умения быстро запоминать танцевальную «восьмерку»

			-упражнение; -игра; <i>Словесные:</i> -рассказ; -беседа; -дискуссия	
6	Показательные выступления	Тренировочное практическое занятие, соревнование, конкурс, праздник, флеш-моб.	<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	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.,