

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Новосельская общеобразовательная школа»

Рекомендована к использованию

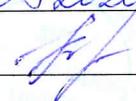
педагогическим советом

МОУ «Новосельская школа»

Протокол от 31.08.2020 № 1

«Утверждена»

Приказом от 01.09.2020 № 13

Директора школы 

Л.Л.Карташова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЧИРЛИДИНГ»**

Возраст учащихся: 7 – 10

Направленность: культурно-оздоровительная

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования

Арсентьева Олеся Вадимовна

ГП «Новоселье»

2020 г.

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чирлидинг» (далее – Программа) составлена на основании Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе ГБОУ № 509 (далее – Положение).

Основные характеристики Программы.

Направленность: культурно-оздоровительная.

Актуальность: Программа представляет один из путей совершенствования физического воспитания детей школьного возраста, в ходе занятий дети приобретают двигательные навыки, развивают основные физические качества: ловкость, силу, быстроту, выносливость, координацию, что благоприятно влияет на здоровье, позволяет гармонично развиваться всем физическим и психологическим качествам ребенка. Элементы хореографии способствуют воспитанию эстетического вкуса, чувства ритма, музыкальности, пластичности. В процессе освоения программы дети знакомятся с различными танцевальными направлениями и техниками.

Данной программы заключается в повышении эффективности физического воспитания детей школьного возраста, так как именно в этот период происходит развитие таких важных качеств ребенка, как: внимательность, точность, настойчивость, память, логическое мышление, инициативность, воображение, самостоятельность, коллективизм, сплоченность, дисциплинированность.

Настоящая программа способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма. Укреплению физических и духовных сил, воспитанию эстетического вкуса, приобретению навыков самостоятельной деятельности, формированию интереса к здоровому образу жизни.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Черлидинг» составлена в соответствии с интересами и потребностями учащихся, а также с запросом со стороны родителей.

Отличительные особенности Программы: Заключаются в том, что программа направлена на ряд задач одновременно, для оздоровления учащихся как физического, так и психологического. Благодаря систематическим упражнениям в зале, устраняется раздражительность, чрезмерная возбудимость, укрепление нервной системы. Учащийся начинает открываться и доверять коллективу, в котором он занимается, налаживать дружеское общение со сверстниками.

Программа представляет один из путей совершенствования физического воспитания детей школьного возраста, в ходе занятий дети приобретают двигательные навыки, развивают основные физические качества: ловкость, силу, быстроту, выносливость, координацию, что благоприятно влияет на здоровье, позволяет гармонично развиваться всем физическим и психологическим качествам ребенка. Элементы хореографии способствуют воспитанию эстетического вкуса, чувства ритма, музыкальности, пластичности. В процессе освоения программы дети знакомятся с различными танцевальными направлениями и техниками.

Адресат программы: программа рассчитана на обучающихся 7 – 10 лет. Занятия могут посещать все желающие, не имеющие врачебных противопоказаний по состоянию здоровья и получившие разрешение родителей.

Уровень освоения: общекультурный.

Срок и объем реализации программы: объем и сроки определяются на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учетом возрастных особенностей учащихся и требованием СанПиН 2.4.4.3172-14 «санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Данная программа рассчитана на 1 учебный год и реализуется за 144 учебных часа, с периодичностью 2 занятия в неделю по 2 академических часа. Занятия проходят в

танцевальном (малом спортивном зале) или на стадионе. Количество детей в группе – 15 человек.

Цель изучения программы: Создать условия для развития творческих способностей и физических данных учащихся через занятия чирлидингом.

Опираясь на основную цель закономерно конкретизируется блок задач, направленных на выявление и развитие интересов ребенка, его творческих возможностей и личностного потенциала, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Задачи:

Обучающие:

- ознакомить с историей и терминологией чирлидинга;
- обучать технике выполнения основных элементов чирлидинга;
- обучать основам здорового образа жизни;
- обучать технике выполнения физических упражнений;
- обучать навыкам хореографии, гимнастики и акробатики;
- формировать навыки исполнения танцевальных композиций.

Развивающие:

- развивать основные двигательные качества;
- развивать выносливости, ловкости, гибкости;
- развивать координационных способностей;
- развивать эмоциональную сферу личности;
- развивать память, внимание, образное мышление;
- развивать творческую самостоятельность;
- расширять кругозор учащихся.

Воспитательные:

- вырабатывать умение работать в коллективе;
- воспитывать уважительное отношение друг к другу;
- воспитывать уверенность в себе, правильной самооценки, чувства коллективизма, дисциплинированности;
- воспитывать потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитывать эстетику движения, умение двигаться под музыку, приносить эмоциональную удовлетворенность, развивать вкус, совершенствовать духовный мир человека;
- воспитывать музыкальность, чувство ритма и чувство красоты.

Организационно-педагогические условия реализации программы: условия приема и формирования группы: к обучению приглашаются все желающие дети в возрасте 7-10 лет, имеющие медицинский допуск, на основании заявления родителей (законных представителей) 15 человек в группе.

Форма и режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа.

Материально-техническое оснащение: для занятий необходим светлый-просторный зал, зеркала, гимнастические маты, хореографический станок, музыкальная система, скамейки. Для работы каждый учащийся имеет индивидуальную спортивную одежду, специальную обувь для занятий, приспособления для длинных волос.

Кадровое обеспечение: реализация Программы осуществляется педагогическими работниками, имеющими высшее или среднее педагогическое образование, владеющие основами образовательной деятельности по представленной рабочей программе в соответствии с указанным направлением, умеющие видеть индивидуальные возможности и способности воспитанников, направляя их к реализации этих возможностей.

В рамках данной работы используются все формы занятий (фронтальная, групповая, коллективная): беседы, репетиции, мастер-классы, танцевальные батлы, концерты, соревнования.

Планируемые результаты освоения программы:

В ходе обучения оценивается динамика развития каждого ребенка и группы в целом. Кроме того, контроль позволяет оценивать эффективность организации всего учебно-тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы. Диагностика проводится в форме сдачи контрольных нормативов и выступлениями. Контрольные испытания проводятся 3 раза в год. Анализ показателей позволяет педагогу получить объективную картину уровня физической подготовки обучающихся и уровня освоения ими технических приемов. Эффективным и наилучшим средством диагностики результативности учебно-тренировочного процесса является участие коллектива в фестивалях, соревнованиях и показательных выступлениях.

Предметные:

- знание и соблюдение правил техники безопасности при выполнении упражнений;
- знание техники выполнения базовых элементов черлидинга;
- умение повторять за педагогом определенные упражнения;
- умение выполнять гимнастические и акробатические элементы;
- умение работать с музыкальными композициями и выполнять упражнения под музыку, соблюдая ритм;
- исполнять танец группы поддержки.

Метапредметные:

- сформированность адекватной самооценки учебных достижений;
- умение работать в команде, используя правильные стандарты поведения;
- способность осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- получение опыта организации собственной творческой деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий;
- овладение общими навыками в физической культуре;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

Личностные:

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- наличие мотивации к творческому труду, к гармоничному физическому развитию, к работе на результат;
- сформированность культурно-эстетического восприятия через освоение творческой деятельности;

- приобретение навыков сотрудничества, содержательного и бесконфликтного участия в совместной учебной работе;
- формирование лидерских качеств, уверенности в себе, правильной самооценке, чувства команды и сплоченности;
- формирование музыкально-двигательных навыков.

**Учебный план общеобразовательной программы
«Черлидинг»
1 год обучения**

№	Название раздела	Тема	Количество часов			Формы контроля
			Теория (час)	Практика (час)	Всего (час)	
1	Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности.	2	-	2	Опрос
2	Теоретическая часть.	История развития черлидинга. Дисциплины и их особенности.	4	1	4	Подготовка презентаций, беседа
3	Общая физическая подготовка.	Развитие гибкости. Укрепление всего мышечного каркаса.	8	18	26	Сдача контрольных нормативов
4	Специальная физическая подготовка.	Базовые элементы.	14	54	68	Тестирование
5	Хореография.	Базовые элементы.	8	20	28	Тестирование
6	Участие в выступлениях.	Показательные выступления, соревнования	2	8	12	Участие в фестивалях и соревнованиях
7	Итоговые занятия.	Открытый урок, сдача тестирования	-	4	4	Открытое занятие
	Итого (час)		50	94	144	

Оценочные и методические материалы.

Формы и методы обучающего процесса.

Обучение детей происходит в форме групповых занятий. Теоретический материал усваивается в процессе объяснения элементов тренировочных упражнений, разбора правильной силовой нагрузки на группы мышц. Существующая последовательность исполнения элементов тренировочных упражнений способствует усвоению профессиональной терминологии. Приобретение практических навыков напрямую связаны с трудоспособностью детей и их физической выносливостью, что непременно учитывается при проведении занятий.

Форма оценки результативности.

Результативность усвоения программы прослеживается на тестировании, а также участием обучающихся детей в фестивалях и соревнованиях. Оценка результативности необходима

для определения эффективности программы и внесения в нее изменений с учетом индивидуальности детей.

Методика и организация учебно-воспитательного процесса.

Методика и организация учебно-воспитательного процесса проводится с учетом психофизических и возрастных особенностей развития ребенка. Основными принципами обучения являются – от простого к сложному, системность, последовательность, доступность. Обучение строится на взаимодействии видов деятельности – подражательной, познавательной, коммуникативной, ценностно-ориентированной, творческой. Музыкальное сопровождение занятий является не вспомогательной функцией, а организует, вдохновляет и воспитывает музыкальный эстетический вкус.

Диагностика образовательного процесса.

Во время занятий наблюдается выполнение элементов черлидинга и определяется уровень способности каждого учащегося.

- баллы выставляются каждому учащемуся по **пятибалльной шкале** по каждому показателю,
- затем все баллы суммируются, и вычисляется **среднеарифметический балл**
- уровень освоения программы выявляется по следующей шкале:
 - от 1 до 3,5 – уровень низкий (учащийся не может выполнить все предложенные задания)
 - от 3,6 до 4,5 – уровень средний (учащийся выполняет некоторые предложенные задания)
 - от 4,6 до 5 – уровень высокий (учащийся выполняет все предложенные задания)

Промежуточный и итоговый контроль/аттестация освоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

- Входная диагностика и контроль – сентябрь
- Промежуточная диагностика и контроль – январь-февраль
- Итоговая диагностика и контроль – апрель-май

Формы проведения диагностики и контроля:

- тестирование базовых элементов черлидинга и ОФП
- проверка знания танцевальной программы

**Карта результативности освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Чирлидинг» (вид контроля)**

Год обучения № группы 1 Фамилия, имя учащегося	Показатели результативности освоения (конкретные знания, умения, навыки, указанные в программе)							Итоги освоения программы в баллах	Уровень освоения программы
	Базовые положения рук	Чир прыжки I уровня	Лип прыжки I уровня	Пируэты I уровня	Шпагаты	Акробатические элементы	Знание танцевальной композиции		

Баллы проставляются по пятибалльной (или иной) шкале по каждому показателю, затем суммируется и вычисляется среднеарифметический балл, который заносится в графу «Итоги освоения программы в баллах». Уровень освоения программы выявляется по следующей шкале: 1 – начальный (до 3,5 баллов), 2 – средний (3,6 – 4,5), 3 – высокий (4,6 – 5,0).

МЕТЕДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

№	Наименование темы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. Правила Поведения и техника безопасности на занятиях.	традиционное, аудиторные и внеаудиторны, дистанционное обучение	беседа, объяснение, показ, взаимоконтроль	презентации	Музыкальная колонка	- самоанализ; - взаимоанализ; - опрос
2	Теоретическая часть.	традиционное, аудиторные и внеаудиторны, дистанционное обучение	беседа, объяснение, показ, презентации	презентации	Музыкальная колонка	- самоанализ; - задания по ходу занятия; - контрольные занятия
3	Общая физическая подготовка.	традиционное, практическое, аудиторные и внеаудиторны, дистанционное обучение	объяснение, показ, практическая отработка,	музыкальное сопровождение	Музыкальная колонка	- самоанализ; - задания по ходу занятия; - контрольные занятия
4	Специальная физическая подготовка.	традиционное, практическое, аудиторные и внеаудиторны, дистанционное обучение	объяснение, отработка элементов, многократное повторение элементов, взаимоконтроль	музыкальное сопровождение	Музыкальная колонка	- задания по ходу занятия; - контрольные занятия
5	Хореография.	традиционное, практическое, аудиторные и внеаудиторны, дистанционное обучение	объяснение, отработка элементов, многократное повторение элементов, взаимоконтроль	музыкальное сопровождение	Музыкальная колонка	- задания по ходу занятия; - контрольные занятия
6	Участие в выступлениях.	традиционное, практическое	Показ, практическая отработка элементов	музыкальное сопровождение	Музыкальная колонка	- самоанализ; - фестивали; - конкурсы
7	Итоговые занятия.	традиционное, практическое	Показ, практическая отработка элементов	музыкальное сопровождение	Музыкальная колонка	- сдача контрольных нормативов; - открытое занятие

Учебно-методический комплекс программы «Чирлидинг»

Учебные и методические пособия для педагога и учащихся.

Информационные источники:

Списки литературы для педагогов:

1. Лисицкая Т.С. Аэробика: Т. 1. Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 232с.
2. Морель Ф. Хореография в спорте. М., 2001.
3. Мякинченко Е.Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304с.
4. Методическое пособие «Черлидинг. Как подготовить команду», -Москва, 2008 г
5. Организация работы спортивных секций в школе, к.п.н. А.Н. Каинов, В. «учитель», 2012г
6. Робинсон Л. Управление телом по методу Пилатесса/ Л. Робинсон, Г. Томсон. – Мн.: ООО «Попурри», 2003. – 128с.
7. Сахарнова Т.К. Гимнастика. Учебно-методическое пособие/ Т.К. Сахарнова. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. 2001.
8. Физическая культура «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» / И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Циганкова.-М. «Просвещение», 2012г.
9. Физическая культура гимнастика. Рабочие программы . / Под редакцией И.А. Винер -; М. «Просвещение» 2011
10. Янович Ю.А., Корнелюк Т.В., Дюмин И.М. Организация учебно-тренировочного процесса по чирлидингу. Особенности техники выполнения основных акробатических упражнений ЧИР-программы команд поддержки и методики их обучения/ Ю.А. Янович, Т.В. Корнелюк, И.М. Дюмин – РУМЦ ФВН, 2008.
11. Учебно-тренировочная программа по черлидингу для детско-юношеских спортивных школ, утверждена Департаментом физической культуры и спорта - г. Москва, 2010.

Списки литературы для учащихся:

1. Правила соревнований по черлидингу Общероссийской общественной организации «Федерация черлидинга России».- Москва, 2018 г.

Интернет-источники:

1. <http://www.cheerleading.su/soyuz/dokumenty-i-pravila/463-pravila-vida-sporta-chir-sport-2018>

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Новосельская общеобразовательная школа»**

«Утвержден»

Приказом от _____ № _____

Директора школы _____

Л.Л.Карташова

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Чирлидинг»

на 2020-2021 учебный год

Год обучения	Дата обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2020-2021 Группа №1	15.09.2020	31.05.2021	34	69	138	2 раз в неделю по 2 часа

Режим работы в период школьных каникул

Занятия проводятся по расписанию или утвержденному временному расписанию, составленному на период каникул, в форме работы творческих групп и сборных творческих групп.

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Новосельская общеобразовательная школа»**

Рекомендована к использованию

«Утверждена»

педагогическим советом

Приказом от _____ № _____

МОУ «Новосельская школа»

Директора школы _____

Протокол от _____ № _____

Л.Л.Карташова

Рабочая программа

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Чирлидинг»

Цель обучения: создать условия для развития творческих способностей и физической культуры учащихся через занятия черлидингом.

Задачи:

Обучающие:

- ознакомить с историей и терминологией чирлидинга;
- обучать основам здорового образа жизни;
- обучать технике выполнения основных элементов чирлидинга;
- обучать технике выполнения физических упражнений;
- обучать навыкам хореографии, гимнастики и акробатики;
- формировать навыки исполнения танцевальных композиций.

Развивающие:

- развивать основные двигательные качества;
- развивать выносливости, ловкости, гибкости;
- развивать координационных способностей;
- развивать эмоциональную сферу личности;
- развивать память, внимание, образное мышление;
- развивать творческую самостоятельность;
- расширять кругозор учащихся.

Воспитательные:

- вырабатывать умение работать в коллективе;
- воспитывать уважительное отношение друг к другу;
- воспитывать уверенность в себе, правильной самооценки, чувства коллективизма, дисциплинированности;
- воспитывать потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитывать эстетику движения, умение двигаться под музыку, приносить эмоциональную удовлетворенность, развивать вкус, совершенствовать духовный мир человека;

- воспитывать музыкальность, чувство ритма и чувство красоты.

Планируемые результаты: в ходе обучения оценивается динамика освоения программы каждым ребенком индивидуально и всей группы в целом. К концу обучения обучающиеся должны:

Предметные:

- знание и соблюдение правил техники безопасности при выполнении упражнений;
- знание техники выполнения базовых элементов чирлидинга;
- умение повторять за педагогом определенные упражнения;
- умение выполнять гимнастические и акробатические элементы;
- умение работать с музыкальными композициями и выполнять упражнения под музыку, соблюдая ритм;
- исполнять танец группы поддержки.

Метапредметные:

- сформированность адекватной самооценки учебных достижений;
- умение работать в команде, используя правильные стандарты поведения;
- способность осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- получение опыта организации собственной творческой деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий;
- овладение общими навыками в физической культуре;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

Личностные:

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- наличие мотивации к творческому труду, к гармоничному физическому развитию, к работе на результат;
- сформированность культурно-эстетического восприятия через освоение творческой деятельности;
- приобретение навыков сотрудничества, содержательного и бесконфликтного участия в совместной учебной работе;
- формирование лидерских качеств, уверенности в себе, правильной самооценке, чувства команды и сплоченности;
- формирование музыкально-двигательных навыков.

Содержание образовательной программы

Вводное занятие

Теория: Организация работы секции. Расписание. Планы на год. Техника безопасности и спортивный травматизм. Техника безопасности на тренировке, техника безопасности на соревнованиях. Травмы в танцах. Предупреждение травм. Последствие травм.

Практика: Демонстрация зала и инвентаря. Знакомство коллектива.

Теоретическая часть. История возникновения чирлидинга и характерные особенности.

Теория. Понятие «Чирлидинг». История возникновения чирлидинга. Развитие чирлидинга в России и за рубежом, основные этапы и особенности. Основные правила тренировок по чирлидингу. Кодекс «чирлидера». Дисциплины чир спорта и их особенности.

Практика. Просмотр видеоматериалов, прослушивание музыки. Изучение элементов современных танцевальных направлений.

Общая физическая подготовка.

Теория. Техника безопасности при проведении занятий в помещении и при выполнении различных упражнений. Основы знаний о личной гигиене, режиме сна и отдыха. Влияние занятий физическими упражнениями на системы дыхания и кровообращения.

Практика. Развитие гибкости: активные и пассивные упражнения, направленные для развития гибкости в плечевых, тазобедренных суставах и гибкости позвоночного столба (различные махи, наклоны, скручивания, выпады, круговые движения в различных плоскостях). Развитие выносливости: прыжки со скакалкой, бег с различной скоростью и продолжительностью. Развитие силы: статистические и динамические упражнения с собственным весом, направленные на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Развитие координации движений: упражнения, которые предъявляют высокие требования к точности движений; упражнения, в которых в зависимости от ситуации или сигнала необходимо менять направление движения (челночный бег, танцевальные упражнения). Развитие быстроты: бег на короткие дистанции, челночный бег, прыжки со скакалкой, подвижные и спортивные игры. Скоростно-силовые упражнения: различные прыжки, подскоки, выпрыгивания, специальные прыжки.

Специальная физическая подготовка. Базовые элементы чирлидинга.

Теория. Гигиенические требования, требования к одежде и обуви для занятий чирлидингом. Введение в терминологию чирлидинга. Техника работы кистей и рук (с помпонами и без помпонов). Основные положения ног, базовые шаги. Техника выполнения прыжков (подготовка, взмах, подъем, приземление, завершение). Виды прыжков и их характерные особенности (прыжки первого уровня). Виды махов. Техника выполнения махов. Техника выполнения пируэтов (первого уровня). Виды парного и группового взаимодействия.

Практика. Техника работы руками: базовые положения рук и кистей. Техника работы с помпонами. Базовые шаги, перестроения. Чир прыжки, лип прыжки, данс прыжки. Развитие гибкости ног: поперечный шпагат, продольный (правый, левый). Виды махов. Захваты ног (флажок, У-скейл, скейл). Развитие гибкости спины: стойка на грудной клетке, паучок, мост (из положения лёжа, из положения стоя), перекат в мост. Акробатические элементы: кувырок, дайв ролл, стойка на руках, спичаг, колесо (на двух руках, на одной руке), переворот вперед, переворот назад на двух руках. Танцевальные упражнения: разучивание танцевальных композиций (чир-фристайл, танец группы поддержки). Парное и групповое взаимодействие.

Хореография.

Теория. Основы классического танца. Основные позиции кисти руки. Работа стоп, основные позиции стоп, позиции стоп во время движения. Корпус – центр равновесия (развитие силы в области поясницы и развитие гибкости). Понятие «релеве». Техника выполнения прыжков по классическим позициям. Направления движений тела в танце. Разделение движений танца в соответствии с музыкальными ритмами. Техника выполнения плие и классификация плие (деми плие, гранд плие). Понятия и техника выполнения батман тандю, батман жэте, гранд батман. Понятие «пируэт». Общие нормы и техника выполнения вращений.

Практика. Работа кистей рук, упражнения для рук с использованием классических позиций. Освоение элементов хореографической подготовки. Постановка осанки (подтягивание мышц живота, ягодичной области, расправления плеч, выпрямление позвоночника). Упражнения для корпуса (наклоны, прогибы, волны). Работа стоп и ног, выполнения упражнений по позициям, соблюдение положения ног во время движения.

Упражнения для свода стопы. Работа над гибкостью подъемов. Прыжки по основным классическим позициям. Плие по разным позициям ног (плие, демиплие, гранд плие). Выполнение связок с использованием батман тандю, батман жэтэ, гранд батман. Работа головы и корпуса во время вращений: шэне, тур пике, простой пируэт.

Показательные выступления.

Практика. Разучивание танцевальных композиций, соединение танцевальных движений с гимнастическими и акробатическими. Репетиционная работа (отработка движений и элементов). Постановочная работа. Соединение всех движений и комбинаций, разводка по рисунку. Подготовка костюмов. Показательные выступления.

Итоговые занятия.

Практика. Самостоятельная работа, тестирование, сдача нормативов.

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Новосельская общеобразовательная школа»**

«Утвержден»

Приказом от _____ № _____

Директора школы _____

Л.Л.Карташова

Календарный тематический план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Чирлидинг»

на 2020-2021 учебный год
для 1 группы 1 года обучения
педагог Арсентьева Олеся Вадимовна

№	Дата занятия	Дата по факту	Раздел / тема занятия	Количество часов
1.	15.09.20		Введение в программу. Правила поведения и техника безопасности.	2
2.	17.09.20		Развитие чир спорта в России и за рубежом. Дисциплины чир спорта, характерные особенности.	2
3.	22.09.20		Положение кистей: кулак, клинок, клэп (хлопок), клэсп (пряжка).	2
4.	24.09.20		Базовые положения рук.	2
5.	29.09.20		Комплексная тренировка. ОФП.	2
6.	01.10.20		Комплекс упражнения для гибкости ног (поперечный шпагат).	2
7.	06.10.20		Комплекс упражнений для растяжки спины.	2
8.	08.10.20		Комплекс упражнений для свода стопы. Понятие "релеве".	2
9.	13.10.20		Комплекс упражнений для растяжки (продольный правый и левый шпагаты).	2
10.	15.10.20		Разные виды махов (вперёд, в сторону, назад).	2
11.	20.10.20		Вытяжка "флажок".	2
12.	22.10.20		Техника исполнения чир прыжков.	2
13.	27.10.20		Чир прыжки: карандаш, т-джамп, банана-сплит.	2
14.	29.10.20		Базовые положения рук.	2
15.	03.11.20		Комплексная тренировка ОФП.	2
16.	05.11.20		Кувырок вперёд. Кувырок в шпагат.	2
17.	10.11.20		Акробатика: стойка на руках.	2
18.	12.11.20		Хореография. Понятие "точка", "шэне".	2
19.	17.11.20		Техника исполнения пируэтов. Подготовка.	2

20.	19.11.20		Простой джаз-пируэт.	2
21.	24.11.20		Комплекс упражнения для растяжки (поперечный шпагат).	2
22.	26.11.20		Комплекс упражнений для растяжки (продольный правый и левый шпагаты).	2
23.	01.12.20		Комплекс упражнений для растяжки спины.	2
24.	03.12.20		"Рыбка", "корзиночка", "мостик из положения лёжа".	2
25.	08.12.20		Техника исполнения лип-прыжков.	2
26.	10.12.20		Лип-прыжки: стэг-лип, дабл-стэг.	2
27.	15.12.20		Базовые положения рук. Работа с помпонами.	2
28.	17.12.20		Комплексная тренировка ОФП.	2
29.	22.12.20		Акробатика: стойка на руках, спичаг, колесо.	2
30.	24.12.20		Постановка танцевальной программы.	2
31.	29.12.20		Хореография.	2
32.	12.01.21		Простой джаз-пируэт.	2
33.	14.01.21		Чир прыжки: так, стредл.	2
34.	19.01.21		Комплекс упражнения для растяжки шпагатов.	2
35.	21.01.21		Мах "тилт". Вертикальный мах.	2
36.	26.01.21		Вытяжка "лук и стрела".	2
37.	28.01.21		Сдача контрольных нормативов.	2
38.	02.02.21		Сдача контрольных нормативов.	2
39.	04.02.21		Комплекс упражнения для растяжки (поперечный шпагат).	2
40.	09.02.21		Комплекс упражнений для растяжки (продольный правый и левый шпагаты).	2
41.	11.02.21		Комплекс упражнений для растяжки спины.	2
42.	16.02.21		Шпагат с захватом ноги назад. Захват ноги "скорпион".	2
43.	18.02.21		Данс прыжки.	2
44.	25.02.21		Базовые положения рук. Работа с помпонами.	2
45.	02.03.21		Постановка танцевальной программы.	2
46.	04.03.21		Постановка танцевальной программы.	2
47.	09.03.21		Комплексная тренировка ОФП.	2
48.	11.03.21		Акробатика: стойка на руках, спичаг, колесо.	2
49.	16.03.21		Хореография: турк пике, шэне.	2
50.	18.03.21		Пируэт "карандаш".	2
51.	23.03.21		Чир прыжки: абстракт, Си-джамп.	2
52.	25.03.21		Комплекс упражнения для растяжки шпагатов.	2
53.	30.03.21		Вытяжка "скеил".	2
54.	01.04.21		Чир прыжки: той тач.	2
55.	06.04.21		Базовые положения рук. Работа с помпонами.	2
56.	08.04.21		Постановка танцевальной программы.	2
57.	13.04.21		Постановка танцевальной программы.	2
58.	15.04.21		Точность и четкость выполнения танцевальных движений. Синхронность выполнения. Отработка элементов	2
59.	20.04.21		Комплексная тренировка ОФП.	2
60.	22.04.21		Дайв ролл. Разные виды стойки на руках.	2
61.	27.04.21		Мост из положения стоя. Переворот вперёд.	2
62.	29.04.21		Комплекс упражнения для растяжки шпагатов.	2

63.	06.05.21		Комплекс упражнений для растяжки спины.	2
64.	11.05.21		Хореография. Понятие "точка", "шассе".	2
65.	13.05.21		Лип-прыжки: гранд жэте, девлюпе.	2
66.	18.05.21		Чир прыжки: той тач.	2
67.	20.05.21		Точность и четкость выполнения танцевальных движений. Синхронность выполнения. Отработка элементов. Показательное выступление.	2
68.	25.05.21		Сдача контрольных нормативов.	2
69.	27.05.21		Подведение итогов.	2
	69 Занятий			138

План воспитательной работы с учащимися

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения
1.	Беседа: «Техника безопасности на занятиях»	сентябрь	
2.	Профилактическая беседа на тему: «Здоровый образ жизни залог успеха»	октябрь	
3.	Тематическое занятие: «Кодекс чирлидера».	ноябрь	
4.	Профилактическая беседа на тему: «Как спорт и танцы влияют на организм»	декабрь	
5.	Тематическое занятие: «Танец воспитывает личность»	апрель	
6.	Праздничный концерт	май	

План работы с родителями

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения
1.	Родительское собрание: Условия и режим работы. Планы мероприятий на 1 полугодие	сентябрь	
2.	Информирование о деятельности объединения. Мастер-класс: «Режим и правильное питание для спортсменов».	сентябрь	
3.	Индивидуальное консультирование родителей	В течение года	
4.	Родительское собрание: Итоги работы 1 полугодия Планы мероприятий на 2 полугодие	январь	
5.	Мастер-класс: «Подготовка к соревнованиям».	март	
6.	Открытый урок	май	
7.	Информирование общественности о деятельности объединения	В течение года	