

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: 11-14

Направленность: культурно-оздоровительная

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования

Арсентьева Олеся Вадимовна

г.п. 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). 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.

Основные характеристики Программы.

Направленность: культурно-оздоровительная.

Актуальность 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 «Чирлидинг» составлена в соответствии с интересами и потребностями учащихся, а также с запросом со стороны родителей.

Отличительные особенности Программы заключаются в том, что она 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 11 - 14 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). Количество детей в группе – 15 человек.

Цель изучения программы: развитие творческих способностей и физической культуры 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:

- формирование навыков творческого самовыражения, общей культуры, настоящего эстетического вкуса, формирование учебной мотивации;
- ознакомить с историей и терминологией чирлидинга;
- обучать технике выполнения основных элементов чирлидинга;
- расширение и углубление знаний обучающихся, дополняющих школьную программу по физической подготовке;
- дать представление о танцах и его направлениях;
- формировать навыки исполнения танцевальных композиций;
- углубление знаний о гигиене и физиологии подростка;
- обучение навыкам самоконтроля;
- соблюдение правил техники безопасности во время занятий.

Развивающие:

- формирование у обучающихся потребности в регулярных занятиях физической культурой, спортом и танцами в соблюдении здорового образа жизни;
- развитие и совершенствование спортивно-силовых и двигательных качеств, осуществление общей физической и специальной физической подготовки учащихся;
- развитие координации, гибкости, общей физической подготовки;
- развитие чувства ритма и сценической выразительности;
- развитие умений и навыков общения со сверстниками, установление прочных дружеских контактов;
- расширять культурный кругозор учащихся.

Воспитательные:

- воспитание необходимых черт личности: целеустремленность, настойчивости, выдержки, самообладания, дисциплины, трудолюбия;
- воспитывать уважительное отношение друг к другу;
- 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 11-14 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 результат 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 2 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 концертах и в соревнованиях. В течение года проводятся выступления.

Предметные:

- сформированы навыки творческого самовыражения, общей культуры, настоящего эстетического вкуса, формирование учебной мотивации;
- знание и соблюдение правил техники безопасности при выполнении упражнений;
- знание техники выполнения базовых элементов черлидинга;
- умение повторять за педагогом определенные упражнения;
- имеют представление о танцах и его направлениях;
- умеют работать с музыкальными композициями и выполнять упражнения под музыку, соблюдая ритм;
- исполняют танец группы поддержки.

Метапредметные:

- воспитана целеустремленность, настойчивость, выдержку, самообладание дисциплину, трудолюбие;
- 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
«Чирлидинг»
1 год обучения 2 группа**

№	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 чирлидинга. 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 чирлидинга 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 чирлидинга 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 II уровня	Лип прыжки II уровня	Пируэты II 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; - открытый урок

Учебно-методический комплекс программы «Чирлидинг»

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
«Черлидинг»

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 №2	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»**

«Утверждена»

Приказом от _____ № _____

Директора школы _____

Л.Л.Карташова

Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Чирлидинг»

Цель обучения: развитие творческих способностей и физической данных учащихся через занятия чирлидингом.

Задачи:

Обучающие:

- формирование навыков творческого самовыражения, общей культуры, настоящего эстетического вкуса, формирование учебной мотивации;
- ознакомить с историей и терминологией чирлидинга;
- обучать технике выполнения основных элементов чирлидинга;
- расширение и углубление знаний обучающихся, дополняющих школьную программу по физической подготовке;
- дать представление о танцах и его направлениях;
- формировать навыки исполнения танцевальных композиций;
- углубление знаний о гигиене и физиологии подростка;
- обучение навыкам самоконтроля;
- соблюдение правил техники безопасности во время занятий.

Развивающие:

- формирование у подростков потребности в регулярных занятиях физической культурой, спортом и танцами в соблюдении здорового образа жизни;
- развитие и совершенствование спортивно-силовых и двигательных качеств, осуществление общей физической и специальной физической подготовки учащихся;
- развитие координации, гибкости, общей физической подготовки;
- развитие чувства ритма и сценической выразительности;
- развитие умений и навыков общения со сверстниками, установление прочных дружеских контактов;
- расширять культурный кругозор учащихся.

Воспитательные:

- воспитание необходимых черт личности: целеустремленность, настойчивости, выдержки, самообладания, дисциплины, трудолюбия;
- воспитывать уважительное отношение друг к другу;
- 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.

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

Предметные:

- сформированы навыки творческого самовыражения, общей культуры, настоящего эстетического вкуса, формирование учебной мотивации;
- знание и соблюдение правил техники безопасности при выполнении упражнений;
- знание техники выполнения базовых элементов черлидинга;
- умение повторять за педагогом определенные упражнения;
- имеют представление о танцах и его направлениях;
- умеют работать с музыкальными композициями и выполнять упражнения под музыку, соблюдая ритм;
- исполняют танец группы поддержки.

Метапредметные:

- воспитана целеустремленность, настойчивость, выдержку, самообладание дисциплину, трудолюбие;
- 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. Дисциплины чир спорта и их особенности. Кодекс «чирлидера». Правила участия в соревнованиях.

Практика. Просмотр видеоматериалов, прослушивание музыки.

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. Правильное питание.

Практика. Развитие гибкости: активные и пассивные упражнения, направленные для развития гибкости в плечевых, тазобедренных суставах, ног, гибкости позвоночного столба, свода стопы. 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 черлидинга.

Теория. Гигиенические требования, требования к одежде и обуви для занятий черлидингом. Введение в терминологию чирлидинга. Техника работы рук. Техника выполнения прыжков. Виды прыжков. Техника выполнения махов. Виды махов. Вытяжки. Техника выполнения пируэтов. Виды парного и группового взаимодействия. Техника выполнения акробатических элементов.

Практика. Базовые положения рук, работа с помпонами и без помпонов. Чир прыжки, лип прыжки, данс прыжки (второго уровня). Упражнения на гибкость ног: шпагаты, отрицательные шпагаты. Махи, вытяжки. Упражнения на гибкость спины. Чир прыжки, лип прыжки, данс прыжки (второго уровня сложности). Пируэты второго уровня сложности. Акробатические упражнения (колесо с захватом ноги, маховое колесо, переворот вперёд, переворот назад, маховое вперёд). Парное взаимодействие. Групповые поддержки. Перестроения, соблюдения формаций. Рипл. Замедление и увеличения темпа. Танцевальные связки в различных стилях.

Хореография.

Теория. Основы классического танца. Корпус – центр равновесия (развитие силы в области пояса и развитие гибкости). Техника выполнения прыжков по классическим позициям. Направления движений тела в танце. Разделение движений танца в соответствии с музыкальными ритмами.

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. Работа стоп и ног, выполнения упражнений по позициям, соблюдение положения ног во время движения. Комбинации прыжков по основным классическим позициям. Плие по разным позициям ног (плие, деми плие, гранд плие). Выполнение связок с использованием батман тандю, батман жэтэ, гранд батман. Подготовка и выполнение вращений.

Показательные выступления.

Практика. Разучивание танцевальных элементов и 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 2 группы 1 года обучения
педагог Арсентьева Олеся Вадимовна

№	Дата занятия	Дата по факту	Раздел / тема занятия	Количество часов	Примечание
1.	14.09.20		Введение в программу. Правила поведения и техника безопасности.	2	
2.	17.09.20		Дисциплины чир спорта, особенности чир-фристайла.	2	
3.	21.09.20		Основные правила тренировок. Правильное питание.	2	
4.	24.09.20		Базовые положения рук.	2	
5.	28.09.20		Комплексная тренировка. ОФП.	2	
6.	01.10.20		Комплекс упражнений для гибкости ног (поперечный шпагат).	2	
7.	05.10.20		Комплекс упражнений для гибкости ног (продольные шпагаты).	2	
8.	08.10.20		Комплекс упражнений на гибкость спины.	2	
9.	12.10.20		Хореография.	2	
10.	15.10.20		Техника выполнения чир прыжков. Хёрки. Той тач.	2	
11.	19.10.20		Техника выполнения лип прыжков. Позиция «стэг» в липах.	2	
12.	22.10.20		Стэг лип. Дабл стэг.	2	
13.	26.10.20		Техника выполнения пируэтов (двойной джаз пируэт).	2	
14.	29.10.20		Комплексная тренировка. ОФП.	2	
15.	02.11.20		Комплекс упражнений для гибкости ног (поперечный шпагат).	2	
16.	05.11.20		Комплекс упражнений для гибкости ног	2	

			(продольные шпагаты).		
17.	09.11.20		Комплекс упражнений на гибкость спины. Захват ноги скорпион.	2	
18.	12.11.20		Хореография.	2	
19.	16.11.20		Пируэт аттитюд.	2	
20.	19.11.20		Постановка танцевальной композиции.	2	
21.	23.11.20		Постановка танцевальной композиции.	2	
22.	26.11.20		Махи. Мах в кольцо. Вертикальный мах.	2	
23.	30.11.20		Акробатика.	2	
24.	03.12.20		Техника выполнения махового колеса.	2	
25.	07.12.20		Чир прыжки: абстракт, той тач.	2	
26.	10.12.20		Лип прыжки: гранд жэте, девлюппе.	2	
27.	14.12.20		Данс прыжки: С-джамп, С-джамп с поворотом.	2	
28.	17.12.20		Комплексная тренировка. ОФП.	2	
29.	21.12.20		Комплекс упражнений для гибкости ног (оверсплит).	2	
30.	24.12.20		Комплекс упражнений на гибкость спины. Захват ноги нидлс.	2	
31.	28.12.20		Хореография.	2	
32.	11.01.21		Гранд пируэт.	2	
33.	14.01.21		Постановка танцевальной композиции.	2	
34.	18.01.21		Постановка танцевальной композиции.	2	
35.	21.01.21		Махи. Захваты ног.	2	
36.	25.01.21		Акробатика.	2	
37.	28.01.21		Акробатика. Техника выполнения махового вперед.	2	
38.	01.02.21		Техника работы рук с помпонами.	2	
39.	04.02.21		Чир прыжки: хёдлер, той тач.	2	
40.	08.02.21		Лип прыжки: поперечный лип.	2	
41.	11.02.21		Данс прыжки: аксель, баррель джамп.	2	
42.	15.02.21		Комплексная тренировка. ОФП.	2	
43.	18.02.21		Комплекс упражнений для гибкости ног (оверсплит).	2	
44.	22.02.21		Комплекс упражнений на гибкость спины. Захват ноги нидлс.	2	
45.	25.02.21		Хореография.	2	
46.	01.03.21		Гранд пируэт. Пируэт иллюзион.	2	
47.	09.03.21		Постановка танцевальной композиции.	2	
48.	11.03.21		Постановка танцевальной композиции.	2	
49.	15.03.21		Махи. Захваты ног.	2	
50.	18.03.21		Пируэт «лег холд».	2	
51.	22.03.21		Акробатика. Маховое боком, маховое вперед.	2	
52.	25.03.21		Техника работы рук с помпонами.	2	
53.	29.03.21		Чир прыжки: стэг сит, той тач.	2	
54.	01.04.21		Лип прыжки: лип сюрприз, поперечный лип.	2	
55.	05.04.21		Данс прыжки: тилт.	2	
56.	08.04.21		Комплексная тренировка. ОФП.	2	
57.	12.04.21		Комплекс упражнений для гибкости ног.	2	

58.	15.04.21		Комплекс упражнений на гибкость спины.	2	
59.	19.04.21		Хореография.	2	
60.	22.04.21		Комбинации из разных видов ращений.	2	
61.	26.04.21		Постановка танцевальной композиции.	2	
62.	29.04.21		Махи. Захваты ног.	2	
63.	06.05.21		Акробатика.	2	
64.	10.05.21		Партнёрское и групповое взаимодействие.	2	
65.	13.05.21		Техника работы рук с помпонами.	2	
66.	17.05.21		Чир прыжки. Лип прыжки: калипсо, щучка. Данс прыжки: баттерфлай.	2	
67.	20.05.21		Репетиционная работа.	2	
68.	24.05.21		Сдача контрольных нормативов.	2	
69.	27.05.21		Показательное выступление. Подведение итогов.	2	
	69 занятий			138 ч	

План воспитательной работы с учащимися

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
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: «Особенности соревнований в чир спорте».	апрель		
6.	Праздничный концерт	май		

План работы с родителями

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
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		