**Комитет по образованию МРУРМО**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Белая средняя общеобразовательная школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласовано»  Руководитель ШМО  Ищенко Н.Н. /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  Протокол № 1  от \_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019 г. | «Согласовано»  Заместитель директора по УВР МБОУ «Белая СОШ»  Климентьева И.В. /\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  от \_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019 г. | «Утверждаю»  Директор  МБОУ «Белая СОШ»  Ченских А.В. /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  Приказ № \_\_\_\_  от \_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА** **КРУЖКА**

**«ЧИРЛИДИНГ»**

Составитель: Пестерева О.И.,

педагог дополнительного образования

2019-2020 учебный год

Год разработки программы: 2019

Срок реализации программы: 1 год.

Возраст обучающихся: 12-17 дет (6-11 кл.)

п. Средний, 2019

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. **Пояснительная записка**
   1. Актуальность программы
   2. Цель, задачи и условия реализации программы.
   3. Формы организации обучающихся и формы проведения занятий.
   4. Формы подведения итогов.
   5. Планируемые результаты.
2. **Учебный план**
3. **Содержание программы**
4. **Календарно-тематическое планирование**
5. **Оценочные и методические материалы**
6. **Информационно-методическое обеспечение программы**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Актуальность и новизна программы**:

Актуальность программы в том, что она создает условия для продвижения обучающихся к образцам физического совершенства. Позволяет им приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу, формировать этические установки, создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества. Занятия чирлидингом развивают физические способности, а так же смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, взаимоуважение, взаимовыручку, ответственность, умение работать в команде, т.е. коммуникативную, социальную и нравственную компетенции обучающихся. Дети приобретают хорошую физическую форму, укрепляют здоровье, развивают грацию, пластику, формируют правильную осанку и походку. У подростков развивается координация движений, суставная подвижность, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Воспитывается музыкальность и чувство ритма, чувство красоты. Происходит развитие паралингвистической системы (качество голоса, его диапазон, тональность), экстралингвистической системы (около речевые приемы), оптико-кинестической системы (знаки, мимика, пантомимика, жесты: иллюстраторы, регуляторы, эмблемы, адаптаторы, афоректоры). В спортивно-досуговой деятельности обучающихся устанавливается гармоничная связь между обучением и здоровьем, развиваются физические качества личности, происходит снятие напряжения, накопившегося утомления.

Чирлидинг как новый вид спорта был утвержден в России приказом министра спорта В. Фетисовым 12 февраля 2007 г., поэтому образовательные программы только начинают появляться. Чирлидинг в России пользуется большой популярностью у детей и подростков. Материалы для тренировочного процесса постепенно нарабатывались федерацией «Чирлидерс – группы поддержки спортивных команд», созданной в 1999 г. Сложность заключается в том, что программы «ЧИР», «ДАНС» имеют элементы из акробатики, хореографии, гимнастики, ритмики, музыкальной грамоты и др. В них используется наработки по ОФП и СФП.

Освоение программы дополняет и расширяет школьные программы по биологии, химии, физике, ОБЖ, психологии и, конечно, физкультуре. Расширяются основы научных знаний о целостности организма человека, общих и наиболее важных закономерностях функционирования организма в различные возрастные периоды жизнедеятельности. Данная программа позволяет обучающимся комплексно и целенаправленно применять гигиенические факторы и естественные силы природы в оздоровительных целях при занятиях чирлидингом. Особое значение в программе имеет художественное движение ведь музыка – уникальная, совершенная «информационная система» (Н. Бекетова), хранящая звучащий образ мира.

**Цель программы:**

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

**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 учебный год учитывается спортивно-оздоровительная группа ребенка и разрешение родителя.

**Срок реализации программы:** программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (1 час равен 1 академическому часу); 136 часов в год.

**Количественный состав группы:** 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, стретчинг), ОФП, СФП, элементы гимнастики и акробатики, составление и разучивание танцевальных движений, разучивание поддержек, разработка кричалок.

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

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

- Принципы: научности, доступности, систематичности, динамичности, взаимодействия теории с практикой.

- Методы: поэтапных открытий, диалогический, сравнения, метод активизации деятельности и мышления, метод привлечения эмоционального, визуального и бытового опыта учащихся.

Практическая часть построена на следующих методах:

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

**Основные средства тренировочного воздействия:**

- общеразвивающие упражнения с предметами (помпоны) и без;

- комплекс прыжковых упражнений;

- силовые упражнения (с отягощениями и без)

- элементы акробатики (кувырки, повороты, группировки, перекаты и т.д.);

- элементы гимнастики («мост», махи, шпагаты и т.д.);

- элементы хореографии

- комплекс прыжковых упражнений;

- музыкальное сопровождение;

- изучение «возгласов и скандирований».

**Осуществление общей физической подготовки**:

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

**Осуществление специальной физической подготовки:**

1. **Строевые упражнения**: перестроения в колонне, в шеренге; движение в колонне по диагонали, противоходом, змейкой, кругом, скрещением;
2. **Силовые упражнения**: акробатические стойки (стойка на лопатках, стойка на руках), специальные стойки, используемые в чирлидинге (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 чирлидинге, 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), чир-данс – танцевальный блок с использованием основных элементов чирлидинга;
7. **Кричалки:** используются для привлечения к участию зрителей.  
    -**Чант** (скандирование) - повторяющееся слово или фраза, использующаяся для привлечения зрителей к участию в программе;  
    - **Чир** (двустишья 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 чирлидеров, об играющей на поле команде, о происходящих событиях и т.п.
8. **Постановка голоса**: модуляция, громкость, высота звука, выразительность, разучивание и исполнение гимнов, командных песен.
9. **Дыхательные упражнения:** (упражнения на вдохе и выдохе). Упражнения для тренировки голоса и силы звука.
10. **Хореография**: исправление осанки (подтягивание мышц живота, ягодичной области, расправление плеч, выпрямление позвоночника). Элементы классического танца.
11. **Акробатика:** перекаты, кувырки, выпады, мост из положения лёжа и стоя, стойка на руках, переворот в сторону (колесо), шпагаты, полушпагат.
12. **Пирамиды** (станты):групповые акробатические упражнения в парах, тройках.

**Формы подведения итогов:**

* Сдача спортивных нормативов
* Различные показательные выступления

**Планируемые результаты освоения программы**

**Личностные:**

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

**Метапредметные:**

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

**Предметные:**

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

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| Всего | Теория (час) | Практика (час) |
| 1 | Формирование группы. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Основы знаний о черлидинге. ОРУ. Стретчинг. | 2 | 1 | 1 | Оценка показа ОРУ |
| 2 | Закрепление теоретических знаний о чирлидинге. Развитие координационных способностей, гибкости и силы. Основные стойки. | 2 | 1 | 1 | Опрос |
| 3 | Распространенные мировые кричалки. Развитие координационных способностей. Основы перестроений. | 2 | 1 | 1 | Кричалки |
| 4 | Различные перестроения. Развитие координации и ловкости. Укрепление мышц брюшного пресса. | 2 | - | 2 | Поднимание и опускание корпуса тела (кол-во раз) |
| 5 | ОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам. | 2 | - | 2 | Оценка показа ОРУ |
| 6 | Выбор первой музыкальной композиции. Основы классической хореографии. ОРУ с предметами. Развитие гибкости. Повторение стоек из хореографии. | 2 | 1 | 1 | Наклон вперед из положения сидя (см) |
| 7 | ОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам. | 2 | - | 2 | 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 | 1 | 1 | Предложения танцевальных направлений под первую музыкальную композицию. |
| 9 | Комплексы упражнений в равновесии, ходьба, бег, прыжки. Развитие координационных способностей. | 2 | - | 2 | Оценка координационных способностей. |
| 10 | Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Профилактические и коррекционные упражнения. ОРУ с предметами. | 2 | 1 | 1 | Оценка показа ОРУ |
| 11 | Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Развитие гибкости позвоночного столба и плечевых суставов. | 2 | - | 2 | Мост |
| 12 | Гимнастика с элементами акробатики. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба. | 2 | 1 | 1 | Исполнение акробатических элементов |
| 13 | Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок назад. Гимнастический мост. | 2 | - | 2 | Исполнение акробатических элементов |
| 14 | Развитие гибкости и пластичности. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов. | 2 | 1 | 1 | Первые «восьмерки» |
| 15 | Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов. | 2 | - | 2 | Первые «восьмерки» |
| 16 | Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию с предметами. | 2 | - | 2 | Первые «восьмерки» |
| 17 | Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке на группы мышц брюшного пресса, спины и рук. | 2 | - | 2 | 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 | 1 | 1 | Оценка асан |
| 19 | Упражнения (асаны) с элементами йоги. Показ выученной комбинации. | 2 | 1 | 1 | Показ танца |
| 20 | Выездное мероприятие | 2 | - | 2 | Выступление |
| 21 | Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения для постановки голоса. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через правое плечо. | 2 | 1 | 1 | Техника правильного дыхания |
| 22 | Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через левое плечо. | 2 | 1 | 1 | Техника выполнения кувырков |
| 23 | Суставная гимнастика (стретчинг).  Наклон вперед. Суставная гимнастика (стретчинг). Наклон вперед к правой и левой ноге. | 2 | - | 2 | Наклоны |
| 24 | Разучивание постановки номера | 2 | - | 2 | Техника выполнения и синхронность |
| 25 | Разучивание постановки номера | 2 | - | 2 | Техника выполнения и синхронность |
| 26 | Разучивание постановки номера | 2 | - | 2 | Техника выполнения и синхронность |
| 27 | Постановка номера. | 2 | - | 2 | Техника выполнения и синхронность |
| 28 | Сдача контрольных нормативов. | 2 | - | 2 | Прием спортивных нормативов |
| 29 | Гимнастика с элементами акробатики. Комбинация из акробатических элементов. | 2 | 1 | 1 | Прием комбинаций из акробатических элементов. |
| 30 | Разучивание стойки на голове. | 2 | 1 | 1 | Техника выполнения стойки на голове |
| 31 | Разучивание стойки на руках лицом к гимнастической стенке. Укрепление мышц пояса верхних конечностей. | 2 | - | 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |
| 32 | Выбор музыкальной композиции №2. | 2 | 2 | - | Оценка выбора музыкальных направлений |
| 33 | Разучивание кричалок. Упражнения на постановку голоса. Развитие выносливости. Прыжковые упражнения. | 2 | 1 | 1 | Постановка голоса |
| 34 | Повторение основ классической хореографии. | 2 | 1 | 1 | Оценка позиций постановки ног и рук |
| 35 | Развитие подвижности тазобедренных и голеностопных суставов. | 2 | - | 2 | Стретчинг |
| 36 | Разучивание движений под музыкальную композицию №2. | 2 | - | 2 | Техника выполнения восьмерок |
| 37 | Укрепление мышц нижних конечностей. Развитие выносливости. | 2 | - | 2 | ОФП и СФП |
| 38 | ОРУ с предметами и кричалками. | 2 | - | 2 | Оценка ОРУ и кричалок |
| 39 | Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д. | 2 | 1 | 1 | Оценка основных стоек |
| 40 | Разучивание движений под музыкальную композицию №2. | 2 | - | 2 | Оценка техники выполнения танцевальных движений |
| 41 | Разучивание движений под музыкальную композицию №2 с предметами. | 2 | - | 2 | Оценка техники выполнения танцевальных движений |
| 42 | Закрепление танцевальной комбинации под музыкальную композицию №2 с помпонами. | 2 | - | 2 | Оценка техники выполнения танцевальных движений |
| 43 | Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д. | 2 | - | 2 | Оценка основных стоек |
| 44 | Разучивание стойки на руках спиной к гимнастической стенке. | 2 | 1 | 1 | Оценка техники выполнения |
| 45 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 2 | - | 2 | Ускорения |
| 46 | Укрепление мышц пояса верхних конечностей. | 2 | 1 | 1 | Поднимание и опускание корпуса тела |
| 47 | Повторение передвижений различным строем. | 2 | - | 2 | Синхронность передвижений |
| 48 | Разучивание стойки на руках без опоры на гимнастических матах. | 2 | 1 | 1 | Техника выполнения |
| 49 | Ходьба в мостиках руками вперед/ногами вперед. | 2 | - | 2 | Мост и передвижение в нем |
| 50 | Повторение танцевальной комбинации №1. | 2 | - | 2 | Техника исполнения |
| 51 | Танцевальные восьмерки различных направлений. | 2 | 1 | 1 | Техника исполнения |
| 52 | Повторение танцевальной композиции №2. | 2 | - | 2 | Техника исполнения |
| 53 | Укрепление мышц брюшного пресса, спины, рук и ног. | 2 | - | 2 | ОФП и СФП |
| 54 | Развитие выносливости. Укрепление мышц нижних конечностей. | 2 | - | 2 | ОФП и СФП |
| 55 | Развитие гибкости плечевых и тазобедренных суставов. | 2 | - | 2 | Стретчинг |
| 56 | Выбор музыкальной композиции № 3 Выбор и составление новых кричалок и поддержек. | 2 | 2 | - | Оценка выбора музыкальных композиций |
| 57 | Разучивание движений под музыкальную композицию 3№. | 2 | 1 | 1 | Техника выполнения восьмерок |
| 58 | Разучивание движений под музыкальную композицию 3№. | 2 | 1 | 1 | Техника выполнения восьмерок |
| 59 | Разучивание движений под музыкальную композицию 3№ с предметами. | 2 | 1 | 1 | Техника выполнения восьмерок |
| 60 | Закрепление танцевальной комбинации №3. | 2 | - | 2 | Техника выполнения танцевальной композиции |
| 61 | Разучивание новых поддержек. Развитие силовых способностей. | 2 | 1 | 1 | ОФП и СФП |
| 62 | Развитие гибкости и пластичности. Сдача контрольных нормативов. | 2 | - | 2 | Сдача контрольных нормативов |
| 63 | Работа с зеркалом. Развитие артистичности. | 2 | 1 | 1 | Оценка артистичности |
| 64 | Повторение музыкальной композиции 3№. | 2 | - | 2 | Техника исполнения |
| 65 | Работа с зеркалом. Развитие артистичности. Выбор и составление новых кричалок. | 2 | 1 | 1 | Оценка выбора новых кричалок |
| 66 | Повторение танцевальной комбинации №1. | 2 | - | 2 | Техника исполнения |
| 67 | Повторение танцевальной комбинации №1 с новыми кричалками. Танцевальные восьмерки различных направлений. | 2 | 1 | 1 | Оценка выбора новых кричалок |
| 68 | Показательное выступление | 2 | - | 2 | Техника исполнения |
|  | **Итого:** | **136** | 32 | 104 |  |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Тема 1. Формирование группы. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Основы знаний о чирлидинге. ОРУ. Стретчинг.**

**Теория:** Знакомство с учащимися. Инструктаж по ТБ. Основы знаний о чирлидинге. Основные понятия чирлидинга.

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

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

**Теория:** Повторение основных понятий чирлидинга. 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 – стретчинг.

**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:** Стретчинг

**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. Гимнастика с элементами акробатики. Комбинация из акробатических элементов.**

**Практика:** Гимнастика

**Тема 30. Разучивание стойки на голове.**

**Практика:** Гимнастика

**Тема 31. Разучивание стойки на руках лицом к гимнастической стенке. Укрепление мышц пояса верхних конечностей.**

**Практика:** Гимнастика. Развитие силовых способностей.

**Тема 32. Выбор музыкальной композиции №2.**

**Теория:** Выбор музыкальной композиции №2.

**Практика:** Развитие кондиционных способностей.

**Тема 33. Разучивание кричалок. Упражнения на постановку голоса. Развитие выносливости. Прыжковые упражнения.**

**Теория:** Кричалки.

**Практика:** Развитие силовых способностей.

**Тема 34. Повторение основ классической хореографии.**

**Теория:** Позиции рук и ног.

**Практика:** Хореография.

**Тема 35. Развитие подвижности тазобедренных и голеностопных суставов.**

**Практика:** Развитие гибкости.

**Тема 36. Разучивание движений под музыкальную композицию №2.**

**Практика:** Поставка танца.

**Тема 37. Укрепление мышц нижних конечностей. Развитие выносливости.**

**Практика:** Развитие силовых способностей и выносливости.

**Тема 38. ОРУ с предметами и кричалками.**

**Практика:** Сочетание разминки с кричалками.

**Тема 39. Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.**

**Теория:** Основы станов.

**Практика:** Станы.

**Тема 40. Разучивание движений под музыкальную композицию №2.**

**Практика:** Постановка танца

**Тема 41. Разучивание движений под музыкальную композицию №2 с предметами.**

**Практика:** Постановка танца

**Тема 42. Разучивание движений под музыкальную композицию №2 с помпонами.**

**Практика:** Постановка танца

**Тема 43. Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.**

**Практика:** Станы

**Тема 44. Разучивание стойки на руках спиной к гимнастической стенке.**

**Практика:** Гимнастика у шведской стенки.

**Тема 45. Развитие скоростно-силовых способностей.**

**Практика:** Развитие скоростно-силовых способностей.

**Тема 46. Укрепление мышц пояса верхних конечностей.**

**Практика:** Развитие силовых способностей.

**Тема 47. Повторение передвижений различным строем.**

**Практика:** Упражнения в передвижениях.

**Тема 48. Разучивание стойки на руках без опоры на гимнастических матах.**

**Практика:** Гимнастика

**Тема 49. Ходьба в мостиках руками вперед/ногами вперед.**

**Практика:** Гимнастика и развитие гибкости.

**Тема 50. Повторение танцевальной комбинации №1.**

**Практика:** Повторение танца.

**Тема 51. Танцевальные восьмерки различных направлений.**

**Теория:** Различные танцевальные направления.

**Практика:** Различные танцевальные направления.

**Тема 52. Повторение танцевальной композиции №2.**

**Практика:** Повторение танца

**Тема 53. Укрепление мышц брюшного пресса, спины, рук и ног.**

**Практика:** Развитие силовой выносливости.

**Тема 54. Развитие выносливости. Укрепление мышц нижних конечностей.**

**Практика:** Развитие выносливости и силовых способностей.

**Тема 55. Развитие гибкости плечевых и тазобедренных суставов.**

**Практика:** Развитие гибкости.

**Тема 56. 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 57. Разучивание движений под музыкальную композицию 3№.**

**Практика:** Разучивание танца

**Тема 58. Разучивание движений под музыкальную композицию 3№.**

**Практика:** Разучивание танца

**Тема 59. Разучивание движений под музыкальную композицию 3№ с предметами.**

**Практика:** Разучивание танца

**Тема 60. Закрепление танцевальной комбинации №3.**

**Практика:** Постановка танца

**Тема 61. Разучивание новых поддержек. Развитие силовых способностей.**

**Теория:** Разучивание новых поддержек.

**Практика:** Развитие силовых способностей.

**Тема 62. Развитие гибкости и пластичности. Сдача контрольных нормативов.**

**Практика:** Развитие гибкости и пластичности. Сдача контрольных нормативов.

**Тема 63. Работа с зеркалом. Развитие артистичности.**

**Теория:** Работа с зеркалом.

**Практика:** Развитие артистичности.

**Тема 64. Повторение музыкальной композиции 3№.**

**Практика:** Повторение танца

**Тема 65. Работа с зеркалом. Развитие артистичности. Выбор и составление новых кричалок.**

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

**Практика:** Развитие артистичности.

**Тема 66. Повторение танцевальной комбинации №1.**

**Практика:** Повторение танца

**Тема 67. Повторение танцевальной комбинации №1 с новыми кричалками. Танцевальные восьмерки различных направлений.**

**Практика:** Повторение танца

**Тема 68.** Показательное выступление. Подведение итогов.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Дата начала занятий** | **Дата окончания занятий** | **Количество учебных недель** | **Количество учебных дней** | **Количество учебных часов** | **Режим занятий** |
| 1 год обучения | 01.09. | 25.05. | 34 | 68 | 136 | 2 раза в неделю |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | **Планируемая дата** | **Фактическая дата** |
| 1 | Формирование группы. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Основы знаний о чирлидинге. ОРУ. Стрейчинг. | **2** | **2.09** |  |
| 2 | Закрепление теоретических знаний о чирлидинге. Развитие координационных способностей, гибкости и силы. Основные стойки. | **2** | **05.09.** |  |
| 3 | Распространенные мировые кричалки. Развитие координационных способностей. Основы перестроений. | **2** | **10.09.** |  |
| 4 | Различные перестроения. Развитие координации и ловкости. Укрепление мышц брюшного пресса. | **2** | **12.09.** |  |
| 5 | ОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам. | **2** | **17.09.** |  |
| 6 | Выбор первой музыкальной композиции. Основы классической хореографии. ОРУ с предметами. Развитие гибкости. Повторение стоек из хореографии. | **2** | **19.09.** |  |
| 7 | ОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам. | **2** | **24.09.** |  |
| 8 | Способы самостоятельной двигательной деятельности. Самостоятельные ОРУ. Поперечные шпагаты. Укрепление мышц брюшного пресса и спины. Выбор танцевального направления под первую композицию. | **2** | **26.09.** |  |
| 9 | Комплексы упражнений в равновесии, ходьба, бег, прыжки. Развитие координационных способностей. | **2** | **01.10.** |  |
| 10 | Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Профилактические и коррекционные упражнения. ОРУ с предметами. | **2** | **3.10.** |  |
| 11 | Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Развитие гибкости позвоночного столба и плечевых суставов. | **2** | **08.10** |  |
| 12 | Гимнастика с элементами акробатики. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба. | **2** | **10.10** |  |
| 13 | Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок назад. Гимнастический мост. | **2** | **15.10.** |  |
| 14 | Развитие гибкости и пластичности. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов. | **2** | **17.10.** |  |
| 15 | Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов. | **2** | **22.10.** |  |
| 16 | Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию с предметами. | **2** | **24.10.** |  |
| 17 | Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке на группы мышц брюшного пресса, спины и рук. | **2** | **05.11.** |  |
| 18 | Упражнения (асаны) с элементами йоги. Основные стойки. Упражнения (асаны) с элементами йоги. Развитие гибкости и пластичности. | **2** | **07.11.** |  |
| 19 | Упражнения (асаны) с элементами йоги. Показ выученной комбинации. | **2** | **12.11.** |  |
| 20 | Выездное мероприятие | **2** | **14.11.** |  |
| 21 | Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения для постановки голоса. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через правое плечо. | **2** | **19.11.** |  |
| 22 | Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через левое плечо. | **2** | **21.11.** |  |
| 23 | Суставная гимнастика (стретчинг).  Наклон вперед. Суставная гимнастика (стретчинг). Наклон вперед к правой и левой ноге. | **2** | **26.11.** |  |
| 24 | Разучивание постановки номера | **2** | **28.11.** |  |
| 25 | Разучивание постановки номера | **2** | **03.12.** |  |
| 26 | Разучивание постановки номера | **2** | **05.12.** |  |
| 27 | Постановка номера. | **2** | **10.12.** |  |
| 28 | Сдача контрольных нормативов. | **2** | **12.12.** |  |
| 29 | Гимнастика с элементами акробатики. Комбинация из акробатических элементов. | **2** | **17.12.** |  |
| 30 | Разучивание стойки на голове. | **2** | **19.12.** |  |
| 31 | Разучивание стойки на руках лицом к гимнастической стенке. Укрепление мышц пояса верхних конечностей. | **2** | **24.12.** |  |
| 32 | Выбор музыкальной композиции №2. | **2** | **26.12.** |  |
| 33 | Разучивание кричалок. Упражнения на постановку голоса. Развитие выносливости. Прыжковые упражнения. | **2** | **14.01.** |  |
| 34 | Повторение основ классической хореографии. | **2** | **16.01.** |  |
| 35 | Развитие подвижности тазобедренных и голеностопных суставов. | **2** | **21.01.** |  |
| 36 | Разучивание движений под музыкальную композицию №2. | **2** | **23.01.** |  |
| 37 | Укрепление мышц нижних конечностей. Развитие выносливости. | **2** | **04.02.** |  |
| 38 | ОРУ с предметами и кричалками. | **2** | **06.02.** |  |
| 39 | Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д. | **2** | **11.02.** |  |
| 40 | Разучивание движений под музыкальную композицию №2. | **2** | **13.02.** |  |
| 41 | Разучивание движений под музыкальную композицию №2 с предметами. | **2** | **18.02.** |  |
| 42 | Закрепление танцевальной комбинации под музыкальную композицию №2 с помпонами. | **2** | **20.02.** |  |
| 43 | Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д. | **2** | **25.02.** |  |
| 44 | Разучивание стойки на руках спиной к гимнастической стенке. | **2** | **27.02.** |  |
| 45 | Развитие скоростно-силовых способностей. | **2** | **03.03.** |  |
| 46 | Укрепление мышц пояса верхних конечностей. | **2** | **05.03.** |  |
| 47 | Повторение передвижений различным строем. | **2** | **10.03.** |  |
| 48 | Разучивание стойки на руках без опоры на гимнастических матах. | **2** | **12.03.** |  |
| 49 | Ходьба в мостиках руками вперед/ногами вперед. | **2** | **17.03.** |  |
| 50 | Повторение танцевальной комбинации №1. | **2** | **19.03.** |  |
| 51 | Танцевальные восьмерки различных направлений. | **2** | **31.03.** |  |
| 52 | Повторение танцевальной композиции №2. | **2** | **02.04.** |  |
| 53 | Укрепление мышц брюшного пресса, спины, рук и ног. | **2** | **07.04.** |  |
| 54 | Развитие выносливости. Укрепление мышц нижних конечностей. | **2** | **09.04.** |  |
| 55 | Развитие гибкости плечевых и тазобедренных суставов. | **2** | **14.04.** |  |
| 56 | Выбор музыкальной композиции № 3 Выбор и составление новых кричалок и поддержек. | **2** | **16.04.** |  |
| 57 | Разучивание движений под музыкальную композицию 3№. | **2** | **21.04.** |  |
| 58 | Разучивание движений под музыкальную композицию 3№. | **2** | **23.04.** |  |
| 59 | Разучивание движений под музыкальную композицию 3№ с предметами. | **2** | **28.04.** |  |
| 60 | Закрепление танцевальной комбинации №3. | **2** | **30.04.** |  |
| 61 | Разучивание новых поддержек. Развитие силовых способностей. | **2** | **06.05.** |  |
| 62 | Развитие гибкости и пластичности. Сдача контрольных нормативов. | **2** | **07.05.** |  |
| 63 | Работа с зеркалом. Развитие артистичности. | **2** | **12.05.** |  |
| 64 | Повторение музыкальной композиции 3№. | **2** | **14.05.** |  |
| 65 | Работа с зеркалом. Развитие артистичности. Выбор и составление новых кричалок. | **2** | **19.05.** |  |
| 66 | Повторение танцевальной комбинации №1. | **2** | **21.05.** |  |
| 67 | Повторение танцевальной комбинации №1 с новыми кричалками. Танцевальные восьмерки различных направлений. | **2** | **26.05.** |  |
| 68 | Показательное выступление | **2** | **28.05.** |  |

**ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Формы контроля**

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

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

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

**Итоговый контроль**–показательное выступление на ледовой арене.

**МЕТОДИЧЕСОЕ 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.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Раздел/тема | Формы занятий | Приемы и методы | Формы подведения итогов |
| 1 | **Вводное занятие.** Инструктаж по ТБ. | Тренировочное практическое занятие с ознакомительной беседой. | Эмоц.*методы*:  -поощрение,  -создание ситуации успеха;  *Познават.:*  -показ  -просмотр видеоматериалов  *Социальные методы:*  -наблюдение;  *Практические:*  -упражнение;  -круговая тренировка  *Словесные*:  -рассказ;  -беседа;  -дискуссия | Опрос  Проверка умения быстро запоминать танцевальную «восьмерку» |
| 2 | ОФП и СФП | Тренировочное практическое занятие | *Эмоц.методы:*  -поощрение,  -создание ситуации успеха;  -порицание;  *Познават.:*  -позн.игры;  *Социальные методы:*  -наблюдение;  -игра;  -создание ситуации взаимопомощи;  *Практические:*  -упражнение;  -игра;  -круговая тренировка  *Словесные:*  -рассказ;  -беседа;  -дискуссия | Сдача спортивных нормативов |
| 3 | Акробатика | Тренировочное практическое занятие | *Эмоц.методы:*  -поощрение,  -создание ситуации успеха;  -порицание;  *Социальные методы:*  -наблюдение;  *Практические:*  -упражнение;  Словесные:  -рассказ;  -беседа;  -дискуссия | Техника выполнения акробатических элементов |
| 4 | Растяжка (стрейчинг) | Тренировочное практическое занятие | *Эмоц.методы:*  -поощрение,  -создание ситуации успеха;  -порицание;  *Социальные методы:*  -наблюдение;  -игра;  -создание ситуации взаимопомощи;  -взаимопроверка;  *Практические:*  -упражнение;  -игра;  -наблюдение;  *Словесные*:  -рассказ;  -беседа;  -дискуссия | Спортивные нормативы на гибкость |
| 5 | Танцевальные направления | Тренировочное практическое занятие | *Эмоц.методы:*  -поощрение,  -создание ситуации успеха;  -порицание;  *Познават.:*  -видеоматериалы  *Социальные методы:*  -наблюдение;  -игра;  -создание ситуации взаимопомощи;  *Практические:*  -упражнение;  -игра;  *Словесные:*  -рассказ;  -беседа;  -дискуссия | Проверка умения быстро запоминать танцевальную «восьмерку» |
| 6 | Показательные выступления | Тренировочное практическое занятие, соревнование, конкурс, праздник,флеш-моб. | *Эмоц.методы:*  -поощрение,  -создание ситуации успеха;  -порицание;  *Познават.:*  -опора на жизненный опыт;  *Социальные методы:*  -наблюдение;  -создание ситуации взаимопомощи;  *Практические:*  -упражнение  *Словесные:*  -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.,