

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. ХАБАРОВСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г. ХАБАРОВСКА  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ВОСХОЖДЕНИЕ»

**Принята**  
на заседании  
педагогического совета  
от "29" августа 2023 г.  
Протокол № 1



**Утверждаю**  
Директор  
ЦОЦ «Восхождение»  
*Зыкова Е.Н.*  
Зыкова Е.Н.  
"29" августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ХОРЕОГРАФИЯ В ЧИРЛИДИНГЕ»**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Возраст обучающихся:** 12 - 17 лет

**Уровень освоения:** продвинутый

**Срок реализации программы:** 3 года

**Автор-составитель программы:**  
Чикватадзе Александра Анатольевна,  
педагог дополнительного образования

г. Хабаровск  
2023 год

# **РАЗДЕЛ №1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»**

## **1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная, направление – чирлидинг, продвинутый уровень.

При разработке данной программы были учтены нормативно - правовые документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

2. Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

4. Приказ Минобрнауки РФ от 23.08.2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

7. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

8. Приказ Министерства просвещения РФ от 13 марта 2019 г №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996).

10. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2021-2025 годы (Постановление Правительства РФ от 12 ноября 2020г. №2945-р).

11. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 7 декабря 2018 г., протокол №3).

12. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р).

13. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 августа 2015 г. №АК-2563/05 «Методические рекомендации по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

15. Положение о дополнительной общеобразовательной программе, реализуемой в Хабаровском крае (утверждено приказом КГАОУДО «Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)» от 26 сентября 2019 г. №383П).

16. Постановление администрации г. Хабаровска от.25.10.2019 г. №3501 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей на территории городского округа «Город Хабаровск».

17. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования г. Хабаровска «Детско-юношеский центр «Восхождение» от 11.02.2022 г.

#### **Актуальность 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 также 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.

#### **Отличительные особенности программы**

Программа «Хореография в чирлидинге – Продвинутый уровень» составлена на основе методических материалов ООО «Федерация чир спорта и чирлидинга России» по чирлидингу и правил вида спорта «чир спорт» и корректируется ежегодно в соответствии с правилами чир спорта, кроме того, в основу программы «Чирлидер» легла образовательная программа по хореографии «Грация» (автор Чикватадзе А.А.)

В программу включены авторские методики и упражнения на развитие вестибулярной устойчивости юных черлидеров, способствующие удержанию равновесия при исполнении танцевальных фигур, комплекс на увеличение растяжки и большое внимание уделяется развитию коммуникативных качеств учащихся, их лидерских способностей.

#### **Педагогическая целесообразность**

Занятия по программе «Акробатика в чирлидинге» целенаправленно развивают личностные качества ребенка: упорство, трудолюбие, силу воли, ответственность, позитивное видение мира и другие. Особое внимание уделяется развитию физических и коммуникативных качеств личности ребенка. В рамках данной программы формируется сплоченный коллектив творческих личностей, способных брать ответственность на себя, формируется умение жить и эффективно работать в коллективе.

#### **Формы организации содержания и процесса педагогической деятельности**

Содержание программы линейного типа, что определяется последовательным изложением программного материала по этапам многолетней подготовки.

На программу «Хореография в чирлидинге - Продвинутый уровень» записываются учащиеся, прошедшие программу «Хореография в чирлидинге - Базовый уровень», а так же дети соответствующие возрастной категории 12-17 лет (Юниоры и юниорки, согласно ВРВС). Дети, которые пришли на данную программу, но не прошли подготовку по программе «Хореография в чирлидинге - Начальный или базовый уровень» зачисляются в группы и имеют свою, отличную от подготовленных детей нагрузку. Педагог на тренировке дозирует нагрузку чередует ее с интервалами отдыха, постепенно подводя воспитанников к получению общей нагрузки.

На занятиях используются следующие формы: групповые (12 – 15 человек), звеньевые (5 – 6 человек), интегрированные и бинарные.

Интегрированные и бинарные занятия предусматривают работу 2-х или нескольких педагогов - педагога по хореографии, акробатике и педагога по речи, особенно в репетиционно-постановочный период.

Вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей чирлидера.

Для высокомотивированных и особо успешных обучающихся имеется возможность проведение занятий по модулю программы «Групповые станты» (Приложение 2).

**Адресат программы:** учащиеся 12 – 17 лет, прошедшие обучение по программе «Хореография в чирлидинге» (Базовый уровень) и дети, соответствующие спортивной возрастной категории «Юниоры и юниорки», пройдя предварительный просмотр и подготовку. Для занятий необходим допуск врача и письменное разрешение родителей.

**Объем и срок освоения программы:** 774 часов на 3 года обучения.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:** 3 раза в неделю по 2 часа, 6 часов в неделю, 258 часов в год.

**Форма обучения:** очная.

**Цель программы:** совершенствование спортивного мастерства юных чирлидеров.

**Задачи:**

*Личностные:*

Формирование волевых качеств, направленных на достижение успеха.

*Метапредметные:*

Развивать коммуникативные, организаторские и лидерские навыки юных чирлидеров.

*Предметные:* Углубление знаний в области чир-спорта.

## 1 год обучения

### Учебный план 1 года обучения

№	Раздел	Теория	Практика	Всего часов	Форма аттестации/ контроля
1.	Вводное занятие	1	1	2	Диагностика
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	1	2	
3.	Разучивание танцевального материала		20	20	Концерт
4.	Танцевальная импровизация	2	14	16	
5.	Прыжки	6	14	20	Открытое занятие
6.	Растяжки	4	22	26	Зачёт
7.	Элементы чирлидинга	6	24	30	
8.	Чиры и чанты	2	8	10	
9.	Репетиционно- постановочная работа		40	40	
10.	Участие в концертных программах. Показательные выступления.		20	20	
11.	Соревнования, конкурсы, первенства		20	20	
12.	Мероприятия учебно-воспитательного характера		8	8	Рефлексия
13.	Итоговое занятие		2	2	Открытое занятие
14.	Летний блок	6	36	42	Рефлексия
	ВСЕГО	28	216	258	

### Содержание программы 1 года обучения

**Вводное занятие (2 часа).**

*Теория:* Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности,

повторение основ безопасного выполнения отдельных элементов и правил поведения на занятиях в целом.

*Практика:* Обсуждение правил безопасности, моделирование ситуаций.

### **Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль (2 часа).**

*Теория:* Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Основы питания спортсмена-чирлидера. Закаливание.

*Практика:* Прохождение медицинских осмотров.

### **Разучивание танцевального материала (20 часов).**

*Теория.* Проучивание танцевального материала, на различных уровнях пространства. Сложно-координационных комбинаций с использованием риппов, смещений ритма, изучение новых стилей хореографии.

*Практика.* Танцевальные движения, комбинации и связки усложняются. Динамика танцевального материала повышается. Используются разные уровни, смещения ритма, различные уровни размещения в пространстве.

### **Танцевальная импровизация (16 часов)**

*Практика.* Дети импровизируют опираясь на изученный танцевальный материал.

### **Прыжки (20 часов).**

*Теория.* Проучиваются прыжки третьего, и четвертого уровней сложности. Умение комбинировать прыжки различных уровней сложности с элементами акробатики, хореографии и базовыми элементами чирлидинга.

*Практика.* Исполняются прыжки третьего, и четвертого уровней сложности и прыжковые связки, в связки включаются элементы акробатики, хореографии и базовые элементы чирлидинга.

### **Растяжки (26 часов).**

*Теория.* Правила постановки корпуса при выполнении растяжек у станка и в балансовых упражнениях. Изучение растяжек на основе йоги.

*Практика.* Большое внимание уделяется усилению растяжки. Шпагаты тянутся с опоры, особо успешные обучающиеся с двух опор, растяжки в балансовых упражнениях. Исполняются растяжки у станка, элементы йоги.

### **Элементы чирлидинга (30 часов).**

*Теория:* Проучивание элементов чирлидинга 4 уровню сложности в соответствии с правилами вида спорта Чир спорт.

*Практика:* отработка и исполнение элементов чирлидинга 4 уровню сложности в соответствии с правилами вида спорта Чир спорт.

### **Чиры и чанты (10 часов).**

*Теория.* Проучивание чиров и чантов. Работа над дыханием. Изучение новых упражнений разогревающих и подготавливающих речевой аппарат и дыхательную систему к работе с голосом.

*Практика.* Сочинение кричалок на заданную тему. Отработка синхронности и четкости исполнения чиров и чантов. Работа со зрителями. Введение в чиры элементов чирлидинга. Работа со средствами наглядной агитации. Чир батлы индивидуальные и малыми группами.

### **Репетиционно-постановочная работа (40 часов).**

*Практика.* Отработка новых спортивных и показательных программ. Проучивание и отработка показательных номеров. Проучивание массовых номеров.

**Участие в концертных программах. Показательные выступления (20 часов).**

*Практика.* Учащиеся регулярно выступают на различных мероприятиях и концертах разной направленности (культурно-массовые, спортивные, патриотические, развлекательные, посвященные значимым датам и т.д.) и разного уровня, включая краевые, Всероссийские и международные.

**Соревнования, конкурсы, первенства. (20 часов)**

Воспитанники принимают участие в соревнованиях и первенствах различного уровня.

**Мероприятия учебно-воспитательного характера (8 часов).**

*Практика.* Беседы об изучаемом и о вспомогательных видах спорта. Прослушивание аудио и просмотр видео материалов, обсуждение. Беседы с родителями. Тесты и упражнения на формирование уверенности в себе, на позитивное восприятие окружающего мира, на формирование лидерских качеств. Игры на сплочение коллектива, на взаимовыручку и взаимопонимание. Большое внимание уделяется воспитательной работе и организации досуга детей. Выходы с детьми на концерты, конкурсы, праздники и т.д. Проходят дни именинника.

**Итоговое занятие (2 часа).** Подведение итогов по программе, анкетирование. Итоговая аттестация. Поздравление выпускников.

**Летний блок (42 часа).**

*Теория.* Разбор нестандартных ситуаций, обсуждение правил построения программ соответствующего уровня сложности и программ для детей младшего возраста, исторические аспекты развития чир спорта.

*Практика.* Проводятся состязания внутри клуба по различным аспектам в чир спорте (спортивные прически, сочинения дансов, кричалок, стантов), встречи с профессиональными спортсменами, воспитательные и развивающие занятия связанные со значимыми датами страны (День России, День начала ВОВ). Учащиеся принимают участие в разработке и оценивании соревнований для детей младших возрастов.

**Планируемые результаты**

*Личностные:* проявляют упорство и настойчивость в достижении результатов.

*Метапредметные:* дети проявляют активность, участвуют в жизни клуба и центра.

*Предметные:* Физическая подготовленность (выполняемые элементы соответствуют 3-4 уровню сложности вида спорта чир спорт, дисциплина чирлидинг).

## 2 год обучения

### Учебный план 2 года обучения

№	Тема	Теория	Практика	Всего часов	Форма аттестации/
---	------	--------	----------	-------------	-------------------

					<b>контроля</b>
1.	Вводное занятие	1	1	2	Диагностика
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	1	2	
3.	Разучивание танцевального материала	4	28	32	Концерт
4.	Прыжки	4	18	20	Открытое занятие
5.	Растяжки	4	12	16	Зачёт
6.	Танцевальная импровизация		8	8	
7.	Элементы чирлидинга	6	30	38	
8.	Чиры и чанты		8	8	
9.	Репетиционно- постановочная работа	10	30	40	
10	Участие в концертных программах. Показательные выступления.		20	20	
11	Соревнования, конкурсы, первенства		20	20	
12	Мероприятия учебно-воспитательного характера		8	8	Рефлексия
13	Итоговое занятие		2	2	Открытое занятие
14	Летний блок	6	36	42	Рефлексия
	<b>ВСЕГО</b>	<b>36</b>	<b>222</b>	<b>258</b>	

### **Содержание программы 2 года обучения**

#### **Вводное занятие (2 часа).**

*Теория:* Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности, повторение основ безопасного выполнения отдельных элементов и правил поведения на занятиях в целом.

*Практика:* Обсуждение правил безопасности, моделирование ситуаций.

#### **Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль (2 часа).**

*Теория:* Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Основы питания спортсмена- чирлидера. Закаливание.

*Практика:* Прохождение медицинских осмотров.

#### **Разучивание танцевального материала (32 часа).**

*Теория.* Проучивание танцевального материала, на различных уровнях пространства. Сложно-координационных комбинаций с использованием риппов, смещений ритма, сменой рисунков.

*Практика.* Танцевальные движения, комбинации и связки усложняются. Динамика танцевального материала повышается. Используются разные уровни, смещения ритма, различные уровни размещения в пространстве, сложные рисунки и построения.

#### **Прыжки (20 часов).**

*Теория.* Проучиваются прыжки пятого и шестого уровней сложности.

*Практика.* Прыжковые связки, увеличивается количество прыжков.

#### **Растяжки (16 часов).**

*Теория.* Правила постановки корпуса при выполнении растяжек в балансовых упражнениях. Связки и мышцы и принципы их работы в организме. Упражнения йоги.

*Практика.* Большое внимание уделяется усилению растяжки. Шпагаты тянутся с опоры, особо успешные обучающиеся с двух опор, растяжки в балансовых упражнениях.

### **Танцевальная импровизация (8 часов)**

*Практика.* Дети импровизируют опираясь на изученный танцевальный материал.

### **Элементы чирлидинга (38 часов)**

*Теория:* Проучивание элементов чирлидинга 4-5 уровню сложности в соответствии с правилами вида спорта Чир спорт.

*Практика:* отработка и исполнение элементов чирлидинга 4-5уровню сложности в соответствии с правилами вида спорта Чир спорт.

### **Чиры и чанты (8 часов).**

*Теория.* Проучивание чиров и чантов. Работа над дыханием. Сочитание чиров с элементами чирлидинга.

*Практика.* Сочинение кричалок на заданную тему. Отработка синхронности и четкости исполнения чиров и чантов. Работа со зрителями. Введение в чиры элементов чирлидинга и акробатики. Работа со средствами наглядной агитации (помпоны, таблички, флаги, рупоры).

### **Репетиционно-постановочная работа (40 часов).**

*Практика.* Отработка новых спортивных и показательных программ. Проучивание и отработка показательных номеров. Проучивание массовых номеров. Отработка умения выразить эмоциональный настрой и характер танцевальной постановки.

### **Участие в концертных программах. Показательные выступления (20 часов).**

*Практика.* Учащиеся регулярно выступают на различных мероприятиях и концертах разной направленности (культурно-массовые, спортивные, патриотические, развлекательные, посвященные значимым датам и т.д.) и разного уровня, включая краевые, Всероссийские и международные.

### **Соревнования, конкурсы, первенства. (20 часов)**

Воспитанники принимают участие в соревнованиях и первенствах различного уровня, включая международный.

### **Мероприятия учебно-воспитательного характера (8 часов).**

*Практика.* Беседы об изучаемом и о вспомогательных видах спорта. Прослушивание аудио и просмотр видео материалов, обсуждение. Беседы с родителями. Тесты и упражнения на формирование уверенности в себе, на позитивное восприятие окружающего мира, на формирование лидерских качеств. Игры на сплочение коллектива, на взаимовыручку и взаимопонимание. Большое внимание уделяется воспитательной работе и организации досуга детей. Выходы с детьми на концерты, конкурсы, праздники и т.д. Проходят дни именинника.

**Итоговое занятие (2 часа).** Подведение итогов по программе, анкетирование. Итоговая аттестация. Поздравление выпускников.

### **Летний блок (42 часа).**

*Теория.* Разбор нестандартных ситуаций, обсуждение правил построения программ соответствующего уровня сложности и программ для детей младшего возраста, исторические аспекты развития чир спорта.

*Практика.* Проводятся состязания внутри клуба по различным аспектам в чир спорте (спортивные прически, сочинения дансов, кричалок, стантов), встречи с профессиональными спортсменами, воспитательные и развивающие занятия связанные со значимыми датами страны (День России, День начала ВОВ). Учащиеся принимают участие в разработке и оценивании соревнований для детей младших возрастов.

### **Планируемые результаты**

*Личностные:* проявляют настойчивость, самостоятельность в достижении спортивных результатов

*Метапредметные:* активно участвуют в организации мероприятий для детей младших групп.

*Предметные:* дети исполняют спортивные элементы чирлидинга соответствующие 4 уровню сложности, с интересом самостоятельно занимаются спортом, участвуют в комплексе ГТО.

## **3 год обучения**

### **Учебный план 3 года обучения**

№	Тема	Теория	Практика	Всего часов	Форма аттестации/ контроля
1.	Вводное занятие	1	1	2	Диагностика
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	1	2	
3.	Разучивание танцевального материала	4	28	32	Концерт
4.	Прыжки	4	18	20	Открытое занятие
5.	Растяжки	4	12	16	Зачёт
6	Танцевальная импровизация		8	8	
7	Элементы чирлидинга	6	30	38	
8	Чиры и чанты		8	8	
9	Репетиционно- постановочная работа	10	30	40	
10	Участие в концертных программах. Показательные выступления.		20	20	
11	Соревнования, конкурсы, первенства		20	20	
12	Мероприятия учебно-воспитательного характера		8	8	Рефлексия
13	Итоговое занятие		2	2	Открытое занятие
14	Летний блок	6	36	42	Рефлексия
	<b>ВСЕГО</b>	<b>36</b>	<b>208</b>	<b>258</b>	

### **Содержание программы 3 года обучения**

#### **Вводное занятие (2 часа).**

*Теория:* Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности, повторение основ безопасного выполнения отдельных элементов и правил поведения на занятиях в целом.

*Практика:* Обсуждение правил безопасности, моделирование ситуаций.

### **Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль (2 часа).**

*Теория:* Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Основы питания спортсмена-чирлидера. Закаливание.

*Практика:* Прохождение медицинских осмотров.

### **Разучивание танцевального материала (32 часа).**

*Теория.* Проучивание танцевального материала, на различных уровнях пространства. Сложно-координационных комбинаций с использованием риппов, смещений ритма, сменой рисунков. Изучение новых видов хореографии. Изучение принципов построения хореографических комбинаций и композиций. Принципы драматургии при построении танцевальных связок.

*Практика.* Танцевальные движения, комбинации и связки усложняются. Динамика танцевального материала повышается. Используются разные уровни, смещения ритма, различные уровни размещения в пространстве, сложные рисунки и построения. Сочинение связок с учетом правил построения танцевальных программ.

### **Прыжки (20 часов).**

*Теория.* Проучиваются прыжки пятого и шестого уровней сложности. Правила построения прыжковых комбинаций с учетом распределения нагрузки на мышцы и дыхательную систему.

*Практика.* Прыжковые связки, увеличивается количество прыжков. Прыжки комбинируются с элементами акробатики, дансами и другими элементами чирлидинга. Сочинение прыжковых комбинаций с учетом правил драматургии и распределения нагрузки.

### **Растяжки (16 часов).**

*Теория.* Упражнения йоги.

*Практика.* Большое внимание уделяется усилению растяжки. Шпагаты тянутся с опоры, особо успешные обучающиеся с двух опор, растяжки в балансовых упражнениях.

### **Танцевальная импровизация (8 часов)**

*Практика.* Дети импровизируют опираясь на изученный танцевальный материал, учитывая правила построения композиции.

### **Элементы чирлидинга (38 часов)**

*Теория:* Проучивание элементов чирлидинга 5 уровня сложности в соответствии с правилами вида спорта Чир спорт.

*Практика:* отработка и исполнение элементов чирлидинга 5 уровня сложности в соответствии с правилами вида спорта Чир спорт.

### **Чиры и чанты (8 часов).**

*Теория.* Проучивание чиров и чантов. Работа над дыханием. Сочитание чиров с элементами акробатики, базовыми элементами чирлидинга.

*Практика.* Сочинение кричалок на заданную тему. Отработка синхронности и четкости исполнения чиров и чантов. Работа со зрителями. Введение в чирры элементов чирлидинга и акробатики. Работа со средствами наглядной агитации (помпоны, таблички, флаги, рупоры).

**Репетиционно-постановочная работа (40 часов).**

*Практика.* Отработка новых спортивных и показательных программ. Проучивание и отработка показательных номеров. Проучивание массовых номеров. Отработка умения выразить эмоциональный настрой и характер танцевальной постановки.

**Участие в концертных программах. Показательные выступления (20 часов).**

*Практика.* Учащиеся регулярно выступают на различных мероприятиях и концертах разной направленности (культурно-массовые, спортивные, патриотические, развлекательные, посвященные значимым датам и т.д.) и разного уровня, включая краевые, Всероссийские и международные.

**Соревнования, конкурсы, первенства. (20 часов)**

Воспитанники принимают участие в соревнованиях и первенствах различного уровня, включая международный.

**Мероприятия учебно-воспитательного характера (8 часов).**

*Практика.* Беседы об изучаемом и о вспомогательных видах спорта. Прослушивание аудио и просмотр видео материалов, обсуждение. Беседы с родителями. Тесты и упражнения на формирование уверенности в себе, на позитивное восприятие окружающего мира, на формирование лидерских качеств. Игры на сплочение коллектива, на взаимовыручку и взаимопонимание. Большое внимание уделяется воспитательной работе и организации досуга детей. Выходы с детьми на концерты, конкурсы, праздники и т.д. Проходят дни именинника.

**Итоговое занятие (2 часа).** Подведение итогов по программе, анкетирование. Итоговая аттестация. Поздравление выпускников.

**Летний блок (28 часов).**

*Теория.* Разбор нестандартных ситуаций, обсуждение правил построения программ соответствующего уровня сложности и программ для детей младшего возраста, исторические аспекты развития чир спорта.

*Практика.* Проводятся состязания внутри клуба по различным аспектам в чир спорте (спортивные прически, сочинения дансов, кричалок, стантов), встречи с профессиональными спортсменами, воспитательные и развивающие занятия связанные со значимыми датами страны (День России, День начала ВОВ). Учащиеся проводят и оценивают соревнования для детей младших возрастов.

**Планируемые результаты**

*Личностные:* проявляют выдержку и самообладание при подготовке и участии в соревнованиях.

*Метапредметные:* Учащиеся являются организаторами мероприятий для детей младших групп.

*Предметные:* дети исполняют спортивные элементы чирлидинга соответствующие 5 уровню сложности, самостоятельно занимаются спортом, участвуют в комплексе ГТО.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ**

### *Личностные:*

- договариваются, учитывая разные мнения, и приходят к общему решению в работе в команде;
- осуществляют взаимный контроль и оказывают помощь при проведении поддержек и стантов;

### *Метапредметные:*

- проявляют выносливость, дисциплинированность, трудоспособность, упорство в достижении поставленных целей и другие волевые качества настоящего чирлидера;

### *Предметные:*

- владеют углубленными знаниями из области Чир спорта, соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.

## **РАЗДЕЛ №2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»**

### **КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

1 год обучения

Месяц	Дата	Тема	Форма проведения	Кол-во часов	Форма контроля
Сентябрь		Вводное занятие	Беседа	2	Анализ
Сентябрь		Инструктаж по технике безопасности. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	Инструктаж	2	Опрос
Сентябрь		Повторение показательных номеров	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Сентябрь		Чир прыжки в номере	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Сентябрь		Чир прыжки в номере	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Сентябрь		Разучивание танцевального материала	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Сентябрь		Игра на сплочение коллектива	Игра	2	Анализ
Сентябрь		Повторение Спортивной программы	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Сентябрь		Проучивание поддержек	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Сентябрь		Проучивание поддержек	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Сентябрь		Показательные выступления.	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение

Сентябрь		Прыжки	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Сентябрь		Работа над кричалками в стантах	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Октябрь		Прыжки	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Октябрь		Танцевальная импровизация	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Октябрь		танцевальные комбинации с базовыми элементами чир	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Октябрь		танцевальные комбинации с базовыми элементами чир	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Октябрь		Конкурс кричалок про спорт	Конкурс	2	Результаты конкурса
Октябрь		Подготовка к соревнованиям	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Октябрь		Подготовка к соревнованиям	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Октябрь		Растяжка	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Октябрь		Базовые элементы чирлидинга (повторение)	Викторина	2	Результаты викторины
Октябрь		Соревнования	Соревнования	2	Результаты Соревнований
Октябрь		Растяжка	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Октябрь		Танцевальная импровизация	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Октябрь		чир прыжки- связки	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Ноябрь		чир прыжки- связки	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Ноябрь		чир прыжки- связки	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Ноябрь		Показательные выступления.	Показательные выступления.	2	Рефлексия
Ноябрь		Игра-тест лидерских качеств	Игра	2	Результаты теста
Ноябрь		Танцевальная импровизация	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Ноябрь		Показательные выступления.	Показательные выступления.	2	Рефлексия
Ноябрь		Чиры и чанты с элементами акробатики	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Ноябрь		Соревнования	Соревнования	2	Результаты Соревнования
Ноябрь		Растяжка	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Ноябрь		Работа над номером	Тренировочное	2	Педагогическое

			занятие		наблюдение
Ноябрь		Работа над номером	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Ноябрь		Синхронность исполнения акробатических элементов	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Ноябрь		Соревнования	Соревнования	2	Результаты Соревнования
Декабрь		Танцевальная импровизация	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Декабрь		Танцевальная импровизация	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Декабрь		Растяжка	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Декабрь		Пирамиды и станты в номерах	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Декабрь		Базовые элементы чирлидинга - термины	Тест	2	Результаты теста
Декабрь		Разучивание танцевального материала	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Декабрь		Лук и стрела	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Декабрь		Разучивание танцевального материала	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Декабрь		Растяжка в сторону	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Декабрь		Растяжка в сторону	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Декабрь		Чир- Новый год!	Игра	2	Анализ
Декабрь		Нисходящие инверсии	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Декабрь		Тоссы с 2 элементами	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Декабрь		Хедлер с разворотом	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Январь		Хедлер с разворотом	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Январь		Танцевальная импровизация	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Январь		Арабеск	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Январь		Разучивание танцевального материала	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Январь		Разучивание танцевального материала	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Январь		Разучивание танцевального материала	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Январь		Соревнования	Соревнования	2	Результаты Соревнования
Январь		Питание чирлидера	Семинар-	2	Анализ

			практикум		
Февраль		Работа над музыкальностью программы	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Февраль		Танцевальная импровизация	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Февраль		Растяжка	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Февраль		Танцевальная импровизация	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Февраль		Проучивание новой программы	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Февраль		Отработка номера	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Февраль		Отработка номера	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Февраль		Чир прыжки в номере	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Февраль		Чир прыжки в номере	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Февраль		Соревнования	Соревнования	2	Результаты Соревнования
Февраль		Показательные выступления.	Показательные выступления.	2	Рефлексия
Февраль		Показательные выступления.	Показательные выступления.	2	Рефлексия
Март		Показательные выступления.	Показательные выступления.	2	Рефлексия
Март		Разучивание танцевального материала	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Март		Разучивание танцевального материала	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Март		Соревнования	Соревнования	2	Результаты Соревнования
Март		Чиры и чанты с элементами акробатики	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Март		Чиры и чанты с элементами акробатики	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Март		Репетиция показательной программы	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Март		Работа над номером	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Март		Работа над номером	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Март		Разучивание танцевального материала	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Март		Чир прыжки с акробатикой	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Март		Растяжка	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Апрель		Растяжка	Тренировочное	2	Педагогическое

			занятие		наблюдение
Апрель		Показательные выступления.	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Апрель		Разучивание танцевального материала	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Апрель		Репетиция показательной программы	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Апрель		Соревнования	Соревнования	2	Результаты Соревнования
Апрель		Репетиция показательной программы	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Апрель		Разучивание танцевального материала	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Апрель		затяжка в сторону	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Апрель		затяжка в сторону	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Апрель		Репетиция спортивной программы	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Апрель		Соревнования	Соревнования	2	Результаты Соревнования
Апрель		Соревнования	Соревнования	2	Результаты Соревнования
Май		Показательные выступления.	Показательные выступления.	2	Рефлексия
Май		Показательные выступления.	Показательные выступления.	2	Рефлексия
Май		Репетиция спортивной программы	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Май		Репетиция спортивной программы	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Май		Репетиция	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Май		Лучшие чирлидеры мира	Семинар-практикум	2	Анализ
Май		Соревнования	Соревнования	2	Результаты Соревнования
Май		Показательные выступления.	Показательные выступления.	2	Рефлексия
Май		Репетиция	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Май		Итоговая диагностика	Сдача нормативов	2	Диагностика
Май		Заключительное занятие	Тренировочное занятие	2	Опрос
<b>ИТОГО</b>				<b>216</b>	
Летний блок					
Июнь		«Кто, если не мы!»,	эвристическая беседа	2	Педагогическое наблюдение
Июнь		«Кто больше!» (Подбор рифм)	Конкурс	2	Педагогическое наблюдение

Июнь		Растяжка	Тренировочное занятие	2	
Июнь		Подготовка к соревнованиям	Тренировочное занятие	2	
Июнь		Конкурс кричалок	Соревнование	2	Педагогическое наблюдение
Июнь		Участие в соревнованиях	Соревнование	2	Рефлексия
Июнь		Соревнования на лучшую чир-разминку соответствующего уровня сложности	Соревнование	2	Педагогическое наблюдение
Июнь		Подготовка к соревнованиям	Тренировочное занятие	2	Рефлексия
Июнь		Участие в соревнованиях	Соревнование	2	Рефлексия
Август		Сочиняем данс	Конкурс	2	Педагогическое наблюдение
Август		Чем чирлидинг отличается от других видов спорта?	эвристическая беседа	2	Педагогическое наблюдение
Август		Конкурс костюмов с учетом правил, возрастной категории и особенностей команды	Конкурс	2	Педагогическое наблюдение
Август		Конкурс стантов 4 уровня сложности	Соревнования	2	Педагогическое наблюдение
Август		сравнительный анализ получившихся стантов	Обсуждение	2	Педагогическое наблюдение
Август		Конкурс чир-причесок	Конкурс	2	Педагогическое наблюдение
Август		«Придумай максимальное количество стантов без схода на одиночной базе» (4 уровень сложности)	Конкурс	2	Педагогическое наблюдение
Август		«Какой он, самый, самый чирлидер»	эвристическая беседа	2	Педагогическое наблюдение
Август		Чир эстафета	Соревнования	2	Педагогическое наблюдение
Август		Викторина по уровням сложности элементов (1-4)	Викторина	2	Педагогическое наблюдение
Август		Сочиняем прыжковые комбинации	Соревнования	2	Педагогическое наблюдение
Август		Заключительное занятие	Беседа	2	Педагогическое наблюдение
<b>ИТОГО</b>				<b>42</b>	

### 2 год обучения

Месяц	Дата	Тема	Форма проведения	Кол-во часов	Форма контроля
Сентябрь		Вводное занятие	Беседа	2	Анализ

Сентябрь		Инструктаж по технике безопасности. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	Инструктаж	2	Опрос
Сентябрь		Повторение показательных номеров	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Сентябрь		Чир прыжки в номере	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Сентябрь		Чир прыжки в номере	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Сентябрь		Разучивание танцевального материала	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Сентябрь		Игра на сплочение коллектива	Игра	2	Анализ
Сентябрь		Повторение Спортивной программы	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Сентябрь		Проучивание поддержек	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Сентябрь		Проучивание поддержек	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Сентябрь		Показательные выступления.	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Сентябрь		Работа над кричалками в стантах	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Октябрь		Прыжки	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Октябрь		Танцевальная импровизация	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Октябрь		танцевальные комбинации с базовыми элементами чир	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Октябрь		танцевальные комбинации с базовыми элементами чир	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Октябрь		Конкурс кричалок про спорт	Конкурс	2	Результаты конкурса
Октябрь		Подготовка к соревнованиям	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Октябрь		Подготовка к соревнованиям	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Октябрь		Растяжка	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Октябрь		Базовые элементы чирлидинга (повторение)	Викторина	2	Результаты викторины
Октябрь		Соревнования	Соревнования	2	Результаты Соревнований
Октябрь		Растяжка	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Октябрь		Танцевальная импровизация	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Октябрь		чир прыжки- связки	Тренировочное	2	Педагогическое

			занятие		наблюдение
Ноябрь		чир прыжки- связки	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Ноябрь		чир прыжки- связки	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Ноябрь		Показательные выступления.	Показательные выступления.	2	Рефлексия
Ноябрь		Игра-тест лидерских качеств	Игра	2	Результаты теста
Ноябрь		Показательные выступления.	Показательные выступления.	2	Рефлексия
Ноябрь		Чиры и чанты с элементами акробатики	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Ноябрь		Соревнования	Соревнования	2	Результаты Соревнования
Ноябрь		Растяжка	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Ноябрь		Работа над номером	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Ноябрь		Работа над номером	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Ноябрь		Синхронность исполнения акробатических элементов	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Ноябрь		Соревнования	Соревнования	2	Результаты Соревнования
Декабрь		Танцевальная импровизация	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Декабрь		Танцевальная импровизация	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Декабрь		Растяжка	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Декабрь		Пирамиды и станты в номерах	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Декабрь		Базовые элементы чирлидинга - термины	Тест	2	Результаты теста
Декабрь		Разучивание танцевального материала	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Декабрь		Лук и стрела	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Декабрь		Разучивание танцевального материала	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Декабрь		Растяжка в сторону	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Декабрь		Чир- Новый год!	Игра	2	Анализ
Декабрь		Нисходящие инверсии	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Декабрь		Тоссы с 2-3 элементами	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Декабрь		Хедлер + Херке с разворотом	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Январь		Хедлер + Херке с	Тренировочное	2	Педагогическое

		разворотом	занятие		наблюдение
Январь		Танцевальная импровизация	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Январь		Арабеск Экстеншн	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Январь		Разучивание танцевального материала	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Январь		Разучивание танцевального материала	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Январь		Разучивание танцевального материала	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Январь		Работа над музыкальностью программы	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Январь		Соревнования	Соревнования	2	Результаты Соревнования
Январь		Питание чирлидера	Семинар-практикум	2	Анализ
Февраль		Работа над музыкальностью программы	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Февраль		Танцевальная импровизация	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Февраль		Растяжка	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Февраль		Танцевальная импровизация	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Февраль		Проучивание новой программы	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Февраль		Отработка номера	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Февраль		Отработка номера	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Февраль		Чир прыжки в номере	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Февраль		Чир прыжки в номере	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Февраль		Соревнования	Соревнования	2	Результаты Соревнования
Февраль		Показательные выступления.	Показательные выступления.	2	Рефлексия
Февраль		Показательные выступления.	Показательные выступления.	2	Рефлексия
Март		Показательные выступления.	Показательные выступления.	2	Рефлексия
Март		Разучивание танцевального материала	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Март		Разучивание танцевального материала	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Март		Соревнования	Соревнования	2	Результаты Соревнования

Март		Чиры и чанты с элементами акробатики	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Март		Чиры и чанты с элементами акробатики	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Март		Репетиция показательной программы	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Март		Работа над номером	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Март		Работа над номером	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Март		Разучивание танцевального материала	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Март		Чир прыжки с акробатикой	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Март		Растяжка	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Апрель		Растяжка	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Апрель		Показательные выступления.	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Апрель		Разучивание танцевального материала	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Апрель		Репетиция показательной программы	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Апрель		Соревнования	Соревнования	2	Результаты Соревнования
Апрель		Репетиция показательной программы	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Апрель		Разучивание танцевального материала	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Апрель		Лук и стрела	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Апрель		Лук и стрела	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Апрель		Репетиция спортивной программы	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Апрель		Соревнования	Соревнования	2	Результаты Соревнования
Апрель		Показательные выступления.	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Апрель		Соревнования	Соревнования	2	Результаты Соревнования
Май		Показательные выступления.	Показательные выступления.	2	Рефлексия
Май		Показательные выступления.	Показательные выступления.	2	Рефлексия
Май		Репетиция спортивной программы	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Май		Репетиция спортивной программы	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Май		Репетиция	Тренировочное	2	Педагогическое

			занятие		наблюдение
Май		Лучшие чирлидеры мира	Семинар-практикум	2	Анализ
Май		Соревнования	Соревнования	2	Результаты Соревнования
Май		Показательные выступления.	Показательные выступления.	2	Рефлексия
Май		Репетиция	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Май		Репетиция	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Май		Итоговая диагностика	Сдача нормативов	2	Диагностика
Май		Заключительное занятие	Тренировочное занятие	2	Опрос
<b>ИТОГО</b>				<b>216</b>	
<b>Летний блок</b>					
Июнь		«Кто, если не мы!»,	эвристическая беседа	2	Педагогическое наблюдение
Июнь		«Кто больше!» (Подбор рифм)	Конкурс	2	Педагогическое наблюдение
Июнь		Растяжка	Тренировочное занятие	2	
Июнь		Подготовка к соревнованиям	Тренировочное занятие	2	
Июнь		Конкурс кричалок	Соревнование	2	Педагогическое наблюдение
Июнь		Участие в соревнованиях	Соревнование	2	Рефлексия
Июнь		Соревнования на лучшую чир-разминку соответствующего уровня сложности	Соревнование	2	Педагогическое наблюдение
Июнь		Подготовка к соревнованиям	Тренировочное занятие	2	Рефлексия
Июнь		Участие в соревнованиях	Соревнование	2	Рефлексия
Август		Сочиняем данс	Конкурс	2	Педагогическое наблюдение
Август		Чем чирлидинг отличается от других видов спорта?	эвристическая беседа	2	Педагогическое наблюдение
Август		Конкурс костюмов с учетом правил, возрастной категории и особенностей команды	Конкурс	2	Педагогическое наблюдение
Август		Конкурс стантов 4 уровня сложности	Соревнования	2	Педагогическое наблюдение
Август		сравнительный анализ получившихся стантов	Обсуждение	2	Педагогическое наблюдение
Август		Конкурс чир-причесок	Конкурс	2	Педагогическое наблюдение
Август		«Придумай максимальное количество стантов без	Конкурс	2	Педагогическое наблюдение

		схода на одиночной базе» (4 уровень сложности)			
Август		«Какой он, самый, самый чирлидер»	эвристическая беседа	2	Педагогическое наблюдение
Август		Чир эстафета	Соревнования	2	Педагогическое наблюдение
Август		Викторина по уровням сложности элементов (1-4)	Викторина	2	Педагогическое наблюдение
Август		Сочиняем прыжковые комбинации	Соревнования	2	Педагогическое наблюдение
Август		Заключительное занятие	Беседа	2	Педагогическое наблюдение
		ИТОГО		42	

### 3 год обучения

Месяц	Дата	Тема	Форма проведения	Кол-во часов	Форма контроля
Сентябрь		Вводное занятие	Беседа	2	Анализ
Сентябрь		Инструктаж по технике безопасности. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	Инструктаж	2	Опрос
Сентябрь		Повторение показательных номеров	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Сентябрь		Чир прыжки в номере	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Сентябрь		Чир прыжки в номере	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Сентябрь		Разучивание танцевального материала	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Сентябрь		Игра на сплочение коллектива	Игра	2	Анализ
Сентябрь		Повторение Спортивной программы	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Сентябрь		Проучивание поддержек Экстеншн и релизы	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Сентябрь		Проучивание поддержек Экстеншн и релизы	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Сентябрь		Показательные выступления.	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Сентябрь		Прыжки	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Сентябрь		Работа над кричалками в стантах	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Октябрь		Прыжки	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Октябрь		Танцевальная импровизация	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Октябрь		танцевальные комбинации с базовыми элементами	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение

		чир			
Октябрь		танцевальные комбинации с базовыми элементами чир	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Октябрь		Конкурс кричалок про спорт	Конкурс	2	Результаты конкурса
Октябрь		Подготовка к соревнованиям	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Октябрь		Подготовка к соревнованиям	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Октябрь		Растяжка	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Октябрь		Базовые элементы чирлидинга (повторение)	Викторина	2	Результаты викторины
Октябрь		Соревнования	Соревнования	2	Результаты Соревнований
Октябрь		Растяжка	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Октябрь		Танцевальная импровизация	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Октябрь		чир прыжки- связки	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Ноябрь		чир прыжки- связки	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Ноябрь		Винты и релизы	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Ноябрь		Показательные выступления.	Показательные выступления.	2	Рефлексия
Ноябрь		Игра-тест лидерских качеств	Игра	2	Результаты теста
Ноябрь		Танцевальная импровизация	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Ноябрь		Показательные выступления.	Показательные выступления.	2	Рефлексия
Ноябрь		Чиры и чанты с элементами акробатики	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Ноябрь		Соревнования	Соревнования	2	Результаты Соревнования
Ноябрь		Растяжка	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Ноябрь		Работа над номером	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Ноябрь		Работа над номером	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Ноябрь		Синхронность исполнения акробатических элементов	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Ноябрь		Соревнования	Соревнования	2	Результаты Соревнования
Декабрь		Танцевальная импровизация	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Декабрь		Танцевальная	Тренировочное	2	Педагогическое

		импровизация	занятие		наблюдение
Декабрь		Растяжка	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Декабрь		Пирамиды и станты в номерах	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Декабрь		Базовые элементы чирлидинга - термины	Тест	2	Результаты теста
Декабрь		Разучивание танцевального материала	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Декабрь		Скорпион Экстеншн	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Декабрь		Разучивание танцевального материала	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Декабрь		Растяжка в сторону	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Декабрь		Растяжка в сторону	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Декабрь		Чир- Новый год!	Игра	2	Анализ
Декабрь		Нисходящие инверсии	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Декабрь		Тоссы с 3 элементами	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Декабрь		Флиповые элементы с брейс	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Январь		Флиповые элементы с брейс	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Январь		Танцевальная импровизация	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Январь		Связки на экстеншн	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Январь		Разучивание танцевального материала	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Январь		Разучивание танцевального материала	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Январь		Разучивание танцевального материала	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Январь		Работа над музыкальностью программы	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Январь		Соревнования	Соревнования	2	Результаты Соревнования
Январь		Питание чирлидера	Семинар-практикум	2	Анализ
Февраль		Работа над музыкальностью программы	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Февраль		Танцевальная импровизация	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Февраль		Растяжка	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Февраль		Танцевальная	Тренировочное	2	Педагогическое

		импровизация	занятие		наблюдение
Февраль		Проучивание новой программы	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Февраль		Отработка номера	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Февраль		Отработка номера	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Февраль		Чир прыжки в номере	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Февраль		Чир прыжки в номере	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Февраль		Соревнования	Соревнования	2	Результаты Соревнования
Февраль		Показательные выступления.	Показательные выступления.	2	Рефлексия
Февраль		Показательные выступления.	Показательные выступления.	2	Рефлексия
Март		Показательные выступления.	Показательные выступления.	2	Рефлексия
Март		Разучивание танцевального материала	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Март		Разучивание танцевального материала	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Март		Соревнования	Соревнования	2	Результаты Соревнования
Март		Чиры и чанты с элементами акробатики	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Март		Чиры и чанты с элементами акробатики	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Март		Репетиция показательной программы	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Март		Работа над номером	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Март		Работа над номером	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Март		Разучивание танцевального материала	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Март		Чир прыжки с акробатикой	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Март		Растяжка	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Апрель		Растяжка	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Апрель		Показательные выступления.	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Апрель		Разучивание танцевального материала	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Апрель		Репетиция показательной программы	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Апрель		Соревнования	Соревнования	2	Результаты Соревнования

Апрель		Репетиция показательной программы	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Апрель		Разучивание танцевального материала	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Апрель		Винт Экстенш	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Апрель		Репетиция спортивной программы	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Апрель		Соревнования	Соревнования	2	Результаты Соревнования
Апрель		Показательные выступления.	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Апрель		Соревнования	Соревнования	2	Результаты Соревнования
Май		Показательные выступления.	Показательные выступления.	2	Рефлексия
Май		Репетиция спортивной программы	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Май		Репетиция спортивной программы	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Май		Репетиция	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Май		Лучшие чирлидеры мира	Семинар-практикум	2	Анализ
Май		Соревнования	Соревнования	2	Результаты Соревнования
Май		Показательные выступления.	Показательные выступления.	2	Рефлексия
Май		Репетиция	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Май		Итоговая диагностика	Сдача нормативов	2	Диагностика
Май		Заключительное занятие	Тренировочное занятие	2	Опрос
<b>ИТОГО</b>				<b>216</b>	
<b>Летний блок</b>					
Июнь		«Кто, если не мы!»,	эвристическая беседа	2	Педагогическое наблюдение
Июнь		«Кто больше!» (Подбор рифм)	Конкурс	2	Педагогическое наблюдение
Июнь		Растяжка	Тренировочное занятие	2	
Июнь		Подготовка к соревнованиям	Тренировочное занятие	2	
Июнь		Конкурс кричалок	Соревнование	2	Педагогическое наблюдение
Июнь		Участие в соревнованиях	Соревнование	2	Рефлексия
Июнь		Соревнования на лучшую чир-разминку соответствующего уровня сложности	Соревнование	2	Педагогическое наблюдение

Июнь		Подготовка к соревнованиям	Тренировочное занятие	2	Рефлексия
Июнь		Участие в соревнованиях	Соревнование	2	Рефлексия
Август		Сочиняем данс	Конкурс	2	Педагогическое наблюдение
Август		Чем чирлидинг отличается от других видов спорта?	эвристическая беседа	2	Педагогическое наблюдение
Август		Конкурс костюмов с учетом правил, возрастной категории и особенностей команды	Конкурс	2	Педагогическое наблюдение
Август		Конкурс стантов 4 уровня сложности	Соревнования	2	Педагогическое наблюдение
Август		сравнительный анализ получившихся стантов	Обсуждение	2	Педагогическое наблюдение
Август		Конкурс чир-причесок	Конкурс	2	Педагогическое наблюдение
Август		«Придумай максимальное количество стантов без схода на одиночной базе» (4 уровень сложности)	Конкурс	2	Педагогическое наблюдение
Август		«Какой он, самый, самый чирлидер»	эвристическая беседа	2	Педагогическое наблюдение
Август		Чир эстафета	Соревнования	2	Педагогическое наблюдение
Август		Викторина по уровням сложности элементов (1-4)	Викторина	2	Педагогическое наблюдение
Август		Сочиняем прыжковые комбинации	Соревнования	2	Педагогическое наблюдение
Август		Заключительное занятие	Беседа	2	Педагогическое наблюдение
		ИТОГО		42	

## **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И КОНТРОЛЯ**

**Контроль за освоением программы осуществляется:**

- входной контроль – вводный опрос и диагностика уровня физического развития
- промежуточный контроль по итогам первого полугодия (выполнение заданий);
- текущий контроль осуществляется на каждом занятии в процессе выполнения спортивных упражнений путем педагогического наблюдения;
- итоговый контроль – итоговая диагностика уровня физического развития.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** показательные выступления для родителей, участие в массовых, зрелищных мероприятиях, участие в спортивных соревнованиях по чирлидингу, участие в фестивалях.

## **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Проверка результатов осуществляется в виде вводного опроса, промежуточного (в конце полугодия) и итогового (апрель - май) контроля знаний и умений обучающихся. Все результаты вносятся в карту мониторинга результатов освоения ДООП (*Приложение 1*).

Входная диагностика: (для детей, прошедших обучение по программе «Хореография в чирлидинге. Базовый уровень» входящей диагностикой является итоговая диагностика по программе, для вновь поступающих детей по возрастной категории упражнения для определения начального уровня способностей:

- Прыжок (высота природного или приобретенного прыжка)
- Растяжка (шпагаты, складки)
- Чувство ритма
- Память (запомнить слова)

Каждый пункт оценивается по как низкий, средний, высокий уровень.

***Программа оценивается как эффективная если:***

- В конце первого года обучения 50% учащихся имеют отличный балл, в конце второго и третьего года обучения 80% учащихся имеют отличный балл.
- Наблюдается устойчивый интерес к учебным и спортивным занятиям, который отслеживается по табелю посещаемости. В конце второго года обучения пропуски без уважительной причины отсутствуют полностью.
- Наблюдается стабильность состава занимающихся (по результатам внутреннего мониторинга сохранности контингента обучающихся).
- Наблюдается динамика роста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся (внутренний мониторинг достижений обучающихся).
- Наблюдается положительная динамика физических показателей юных спортсменов.
- Имеются положительные результаты участия в соревнованиях

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Формы обучения по программе:**

Индивидуальная работа: самостоятельная работа, индивидуальная тренировка;

Групповая работа: творческие занятия, игровые занятия, мастер-класс и т.д.

**Формы занятий:** Программа предусматривает организацию детей на занятиях в различных формах: фронтальной, групповой, в парах.

***Материально-техническое обеспечение:*** спортивный зал, звуковоспроизводящая аппаратура, видео аппаратура, аудио и видео материалы, гимнастическая дорожка, гимнастические маты – 2 шт., костюмы концертные - 5 комплектов, помпоны - 8 комплектов, компьютерная техника с возможностью перехода на элементы электронной формы обучения, сетью Интернет и видеокамерой.

### ***Кадровое обеспечение программы***

Программу реализует педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории Чикватадзе Александра Анатольевна.

Педагог имеет высшее педагогическое образование, владеет современными образовательными технологиями и методиками, умеет создать безопасную образовательную среду, обладает специальными личностными качествами и профессиональными компетенциями, необходимыми для осуществления учебно-воспитательной деятельности.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **Особенности организации образовательного процесса**

#### ***Методы обучения***

Основные методы, используемые по программе обучения: *наглядные* (исполнения упражнений педагогом и детьми, видеоматериалов, фотографий, иллюстраций, картинок), *словесные* (устное объяснение, беседы и обсуждения выполненных работ), *практические* (наблюдение, соревнования, тестирование, анкетирование, самостоятельная и творческая работа).

Учащиеся продвинутого уровня осуществляют процесс наставничества над обучающимися стартового и базового уровня: проводят разминку и разучивание основных элементов и движений, проводят индивидуальные занятия, рассказывают об истории становления чирлидинга, организуют для них мероприятия.

Большое внимание уделяется самостоятельной работе учащихся, отработке сложных элементов индивидуально и в группе, педагог ориентирует ребят на сдачу норм ГТО.

#### ***Алгоритм учебного занятия***

- Разминка;
- Силовая часть;
- Растяжка;
- Прыжковая часть;
- Работа над спортивной программой;
- Заключение;

#### **Учебно-методическое обеспечение**

1. Рабочая программа, включающая календарный учебный график.
2. Планы и конспекты занятий, разработки открытых занятий и воспитательных мероприятий.
3. Инструктажи по технике безопасности.
4. Методическая литература: методические рекомендации и пособия по акробатике, пластике, хореографии, режиссуре постановочной деятельности.
5. Методические папки: «Правила вида спорта «Чир спорт», «Правила соревнований по чир спорту» (возрастная категория «Юниоры и юниорки»), «Словарь терминов» (по дисциплинам), «Правила безопасности» (по возрастным категориям и дисциплинам).

6. Карточки диагностики спортивной деятельности детей, другие материалы по мониторингу и динамике развития учащихся, контрольно-оценочные материалы.

7. Видео материалы базовых элементов, другие демонстрационные ролики, фото стантов и пирамид, зарисовки спортивных программ.

8. Регистрация на платформах Google Classroom, ZOOM, Skype для онлайн тренировок.

### **Воспитание**

Основой воспитательного процесса в ДЮОЦ «Восхождение» является национальный воспитательный идеал — это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Исходя из воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) и специфики дополнительного образования, цель воспитания в ДЮОЦ «Восхождение» заключается в личностном развитии учащихся.

Образовательный процесс в детском объединении «Смайл» предполагает активное освоение компетенций по направленности программы, а также воспитание обучающихся.

Воспитательная деятельность осуществляется по основным направлениям воспитания:

- гражданское воспитание;
- патриотическое воспитание;
- духовно-нравственное воспитание;
- эстетическое воспитание;
- физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия;
- трудовое воспитание;
- экологическое воспитание;
- ценности научного познания.

Воспитательная деятельность педагога осуществляется в рамках содержания программы на занятиях в детском объединении. А также на мероприятиях, проводимых в детском объединении и центре. В число организационных форм воспитания входят конкурсы, концерты, выставки, игровые программы, квесты, проекты, творческие встречи, тематические встречи поколений, фестивали, воспитательные события, посвящённые памятным датам.

Особенностью воспитательной работы является вовлеченность в нее социальных партнеров (родителей и других сетевых партнеров). Обучающиеся и их родители включены в совместную деятельность — социальную, волонтерскую, оздоровительную и досуговую.

Педагог в своей работе ориентируется осуществляется на основе аксиологического, антропологического, культурно-исторического, системно-деятельностного, личностно-ориентированного подходов и с учётом принципов воспитания: гуманистической направленности воспитания, совместной деятельности детей и взрослых, следования нравственному примеру, безопасной жизнедеятельности, инклюзивности, природосообразности.

Результатом воспитательного процесса в детском объединении является получение каждым обучающимся необходимых социальных навыков, которые помогут ему ориентироваться в мире человеческих взаимоотношений, эффективнее налаживать коммуникацию с окружающим миром, продуктивнее взаимодействовать с людьми разных возрастов и разного социального положения, искать и находить выходы из трудных жизненных ситуаций, осмысленнее выбирать свой жизненный путь для себя и окружающих его людей.

План воспитательной работы в детском объединении представлен в приложении №4.

### ***СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ***

1. Белохвостов Б.Н. Вольтижная акробатика. 2 изд. – М: URSS, 2012.
2. Воропаев В.В., Пушкин С.А., Хомяк П.А. Краткий курс гимнастики. Учебное пособие. - М: Издательство «Советский спорт», 2008.
3. Гребенников В.А., Карпов А.И., Носенко М.А. Черлидинг в практике спортивного воспитания студентов. – Оренбург, 2013.
4. Журавина М.Л., Меньшикова Н.К. Гимнастика. Учебное пособие. - М: Издательский центр «Академия», 2006.
5. Кравченко А.В., Бокарева Е.В. Динамика развития чир спорта (чирлидинга). – Ростов-на-Дону, 2019.
6. Кравченко А.В., Головинская С. Ю., Трофимова А. В., Иванова А.Е. Чирлидинг и чир спорт в рамках программы специальной олимпиады. Специальная олимпиада России, 2019.
7. Поляков С.Д., Хрущев С.В., Корнеева И.Т. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников – М.: Айрис пресс, 2006.
8. Соколова Э. РОО «Федерация черлидерс – группы поддержки спортивных команд»: Черлидинг. Как подготовить команду: Методическое пособие для руководителей групп черлидинга. – М., 2008.
9. Твердовская С.В., Краснова Г.В., Васильева Н.В. Черлидинг для обучающихся в 10-11 классах общеобразовательных школ, ДЮЦ и ДЮШС. – Омск, 2008.
10. Успенская Л.Б. Оценка физического развития и состояния здоровья детей и подростков – М.: Творческий центр «Сфера», 2005.
11. Учебно-тренировочная программа по черлидингу для детей детско-юношеских спортивных школ «Черлидинг»: утверждена Департаментом физической культуры и спорта г. Москвы. - М., 2010.
12. Цыба А.И.: Черлидинг в высших учебных заведениях – учебное пособие – М., 2010.

### **Список литературы для детей**

1. Правила соревнований по черлидингу Общероссийской общественной организации «Федерация черлидинга России», Москва, 2011.
2. Вейдер С. Пилатес для идеального пресса. - Перевод с английского: Издательство Феникс, 2007.
3. Виес Ю. Б. Фитнес для всех. – Ростов на Дону: Издательство Интерпрессервис, 2006.
4. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни. - М.: КНОРУС, 2012.

### **Интернет-ресурсы**

1. Официальный сайт Федерации черлидинга России  
<http://www.cheerleading.ru/>.
2. Официальный сайт международной федерации черлидинга  
<http://www.ifc-hdqrs.org/>.
3. Сайт общероссийской танцевальной организации -  
<http://www.ortodance.ru/>.
4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации -  
<http://www.minsport.gov.ru/>.
5. Официальный сайт Министерства спорта и молодёжной политики Хабаровского края - <http://www.khabkrai.ru/authorities/ministry>
6. Энциклопедия Кругосвет –  
<http://www.krugosvet.ru/enc/sport/CHIRLIDING.html>.

## Приложение 1.

### ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

№	Критерий и упражнение	Кол-во баллов	Пояснение
1.	<b>Прыжки:</b> Абстракт, Вокруг света, Хедлер, Херке	<i>1-5 баллов</i>	Оценивается: подготовка к прыжку, высота прыжка, натянутость ног, рук и корпуса во время прыжка, правильное приземление.
17 – 20 отлично 13 – 16 хорошо 9- 12 удовлетворительно			
2.	<b>Растяжка:</b> 1. Складка ноги вместе 2. Складка ноги врозь 3. Шпагат продольный правый 4. Шпагат продольный левый 5. Шпагат поперечный	<i>1-5 баллов</i> <i>Плюс можно заработать 3 дополнительных балла за шпагаты</i>	Оценивается по 5 бальной системе, при этом прогиб в шпагате добавляет дополнительный балл к каждому шпагату. Общая оценка вычисляется суммой баллов
22-28 баллов – отлично 16-21 балл – хорошо 10 -15 баллов - баллов			
3.	<b>Кричалка</b> Исполнение кричалки	<i>1-5 баллов</i>	Оценивается подача голоса, умение уверенно и громко исполнять чир и чанты, Использовать движения соответствующего уровня сложности, взаимодействовать со зрителем.
4.	<b>Дансы</b> Исполнение дансов	<i>1-5 баллов</i>	Оценивается знание танцевальных комбинаций, четкое, правильное исполнение, эмоциональная подача.
5.	<b>Умение работать в команде</b>  Дается групповое задание: Придумать общую кричалку, данс или стан соответствующего уровня сложности	<i>1-5 баллов</i>	Оценивается умение договариваться, проявлять инициативу, слушать других членов команды.

После выполнения вычисляется сумма всех баллов и выставляется оценка, где:

42 -63 баллов – отлично

33-41 балл – хорошо

25 -32 баллов – удовлетворительно.

Дисциплина Фамилия Имя	Прыжки	Растяжка	Кричалка	Дансы	Умение работать в команде	Всего
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
1						
1						
1						
1						
1						
1						

В конце первого года обучения 50% учащихся имеют отличный балл, в конце второго года обучения 70% учащихся имеют отличный балл, к окончанию 3 года обучения 95%

Устойчивый интерес к учебным и спортивным занятиям отслеживается по таблице посещаемости. В конце второго и третьего года обучения пропуски без уважительной причины отсутствуют полностью.

Показатели выносливости, дисциплинированности, трудоспособности, упорства в достижении поставленных целей отслеживаются путем мониторинга участия в соревнованиях.

### КАРТА ОТСЛЕЖИВАНИЯ ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

№	Фамилия Имя	Участие в соревнованиях	Участие в показательных выступлениях	Участие в делах клуба	Примечание	Итог
16.						
17.						
18.						
19.						
20.						
21.						
22.						
23.						
24.						
25.						
26.						
27.						
28.						
29.						
30.						

А- активный

С – средний показатель  
Н – низкая активность.

## Приложение 2

### **МОДУЛЬ ПРОГРАММЫ «ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ»**

#### **Пояснительная записка**

Дисциплина «Групповые станты» – самостоятельная дисциплина в чирлидинге. В этой дисциплине участвуют команды, состоящие из одной стант-группы (3-5 спортсменов). В программах этой дисциплины выполняются станты и выбросы по выбору команды в соответствии с правилами. Соревнования в дисциплине могут проводиться только в трёх возрастных категориях: «мальчики, девочки», «юниоры, юниорки», «мужчины, женщины».

*Стант (Stunt/Mount)* - поддержка флайера одной или более базой над спортивной поверхностью. Станты различаются в зависимости от количества баз (одна или несколько) и от положения флайера (на одной ноге или на двух).

**Цель:** развитие физического потенциала спортсменов и освоение ими дисциплины «Групповые станты».

#### **Задачи:**

1. Научить группу обучающихся из 5 человек работать слаженно, четко, чувствовать всех членов группы как себя.
2. Развить силу и выносливость детей путём проработки устойчивости стантов и повышения их уровня сложности.
3. Совершенствовать исполнительские навыки путём проработки правильности, чистоты исполнения, ускорении темпа выполнения стантов.

**Категория обучающихся:** дисциплиной групповые станты занимаются особо успешные обучающиеся клуба.

**Формы и режим занятий:** 4 часа в неделю, 172 часов в год.

2 часа – акробатика, 2 часа – бинарное занятие, на котором присутствует педагог по хореографии и по акробатике, на этих занятиях отрабатываются особо сложные, зрелищные элементы, требующие постоянной, усиленной страховки. На занятиях присутствует один стант - 5 человек.

#### **Ожидаемые результаты**

##### **Предметные**

- владеют понятиями баз, флаеров, споттеров;
- исполняют станты согласно своей возрастной категории, винтовые вращения и сложные выбросы;
- держат баланс в сложных позах (либерти, скорпион, найк, затылка и т.п.).

##### **Метапредметные**

- применяют на соревнованиях и самосовершенствуют исполнительские навыки, добиваясь высоких результатов;
- проявляют коммуникативные и личностные навыки, способствующие созданию синергии в малом коллективе обучающихся.

##### **Личностные**

- оценивают свои и коллективные действия адекватно реальным достижениям, уважительно относятся к соперникам;
- проявляют целеустремленность в достижении высоких спортивных результатов, сознательно развивают свои спортивные способности.

## **СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ ПРОГРАММЫ**

### **Учебный план**

№	Раздел программы	Теория	Практика	Всего	Форма аттестации/ контроля
1	Вводное занятие	1	1	2	Диагностика
2	Работа баз	6	20	26	Пед. наблюдение
3	Основные положения флаера	6	14	20	Пед. наблюдение
4	Страховка	6	4	10	Зачёт
5	Силовая нагрузка	2	14	16	Зачёт
6	Четкость, синхронность	-	12	12	Рефлексия
7	Способы заходов и сходов	4	14	18	Соревнования
8	Выбросы	4	12	16	Соревнования
9	Винты и Флипы	6	18	24	Отчётный концерт
10	Итоговое занятие	-	2	2	Открытое занятие
11	Летний блок	6	22	28	Рефлексия
	<b>ВСЕГО</b>	<b>40</b>	<b>132</b>	<b>172</b>	

### **Содержание модуля программы**

**Вводное занятие (2 часа).** Введение в программу. В начале каждого полугодия проходит инструктаж по технике безопасности, где учащихся знакомят с основами безопасного выполнения отдельных элементов и поведения на занятиях в целом, особое внимание уделяется ответственности за жизнь и здоровье всех членов станта.

#### **Работа баз (26 часов).**

*Теория.* Проучиваются подготовительные, подводящие упражнения баз: спортсменов стоящих на полу и осуществляющих основную поддержку и страховку флаера.

*Практика.* Большое внимание уделяется синхронности, слаженности работы команды.

#### **Основные положения флаера(20 часов).**

*Теория.* Проучиваются основные положения флаера: верхний спортсмен, который выполняет базовые движения, принимает основные положения флаера в черлидинге и исполняет акробатические элементы, согласно уровней сложности.

*Практика.* Отработка основных положений флаера на различных уровнях.

#### **Страховка (10 часов).**

*Теория.* При работе с дисциплиной «Групповые станты» большое внимание уделяется способам и вариантам страховки, чтобы избежать возможных травм, особое внимание уделяется страховке зоны голова-плечи.

*Практика.* Отработка способов страховки.

#### **Силовая нагрузка (16 часов).**

*Теория.* Изучение упражнений, подводящих к выполнению стантов.

*Практика.* Большое внимание уделяется укреплению мышечного корсета, как баз, так и флаеров. Выполняются подводящие упражнения, направленные на то, чтобы подготовить спортсменов к выполнению совместных действий, выработку устойчивости и выносливости.

### **Четкость, синхронность (12 часов).**

*Практика.* Только синхронная, четкая работа базовых спортсменов и флаеров может обеспечить безопасность как верхнего, так и нижних спортсменов, по этому регулярно выполняются упражнения на синхронность и четкость выполнения стантов, такие, как «Свеча» - подъем флаера на уровень над головой на решетке, без выброса и спуск его на уровень чикен, приседания баз с флаером на уровнях чикен, преп и экстеншен.

### **Способы заходов и сходов (18 часов).**

*Теория.* Большое внимание уделяется способам захода флаера на базу и спуска с нее. По мере готовности спортсменов способы заходов усложняются: простой заход, заход жимом с чикен, заход жимом с пола, заход винтом, заход флиповым вращением, из инверсии, заброс. То же происходит и со спусками: простой сход, сход в кредл, сход винтом, сход флиповым вращением. При этом все заходы и спуски начинают проучиваться с уровня чикен, потом переходят на уровень преп, далее в экстеншен.

*Практика.* Отработка способов заходов и спусков.

### **Выбросы (16 часов).**

*Теория.* Изучение техники выбросов, приземлений, приема флаера базами.

*Практика.* Техника выброса отрабатывается сначала отдельно: работа баз и работа флаера. Когда базы усвоили и научились синхронно исполнять движение баз, когда флаер усвоил и отработал работу и положения корпуса на полу, команда работает синхронно вместе в воздухе.

### **Винты и Флипы (24 часа).**

*Теория.* Изучение техники выполнения винтовых и флиповых вращений.

*Практика.* После того, как базы и флаеры физически готовы, добавляются винтовые и флиповые вращения, которые сначала отрабатываются на полу и только потом, переходят на более высокие уровни.

**Итоговое занятие (2 часа).** Подведение итогов по программе. Итоговая аттестация.

### **Летний блок (28 часов).**

*Теория.* Разбор нестандартных ситуаций, обсуждение правил построения программ групповых стантов, просмотр и разбор видео старших стантов юниоры и взрослые.

*Практика.* В летний период основное внимание уделяется подготовке к летнему фестивалю, а также творческой работе. Дети сочиняют станты и связки между ними.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

### Модуль станты

Месяц	Дата	Тема	Форма проведения	Кол-во часов	Форма контроля
Сентябрь		Правила поведения на занятиях групповыми стантами.	Беседа	2	Анализ
Сентябрь		Базовые движения баз	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Сентябрь		Базовые движения баз	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Сентябрь		Базовые движения баз	Тренировочное занятие	2	Анализ
Сентябрь		Базовые движения флаеров	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Сентябрь		Базовые движения флаеров	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Сентябрь		Базовые движения флаеров	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Октябрь		Базовые движения флаеров	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Октябрь		Базовые движения флаеров	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Октябрь		Вытянутые станты	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Октябрь		Вытянутые станты	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Октябрь		Вытянутые станты	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Октябрь		Вытянутые станты	Тренировочное занятие	2	Результаты викторины
Октябрь		Вытянутые станты	Тренировочное занятие	2	Результаты Соревнований
Октябрь		Вытянутые станты на 1 ноге	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Ноябрь		Вытянутые станты на 1 ноге	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Ноябрь		чикен-экстеншн-чикен	Тренировочное занятие	2	Рефлексия
Ноябрь		чикен-экстеншн-чикен	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Ноябрь		чикен-экстеншн-чикен	Тренировочное занятие	2	Рефлексия
Ноябрь		переходы от станта к станту на уровне преп	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Ноябрь		переходы от станта к станту на уровне преп	Тренировочное занятие	2	Результаты Соревнования
Ноябрь		переходы от станта к	Тренировочное	2	Педагогическое

		станту на уровне преп	занятие		наблюдение
Ноябрь		Уровень Элеватор	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Ноябрь		Уровень Элеватор	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Декабрь		Вытянутые станты с 4 базами	Тренировочное занятие	2	Результаты Соревнования
Декабрь		Вытянутые станты с 4 базами	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Декабрь		Вытянутые станты с 4 базами	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Декабрь		Вытянутые станты с 4 базами	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Декабрь		Сход в кредл с уровня преп	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Декабрь		Сход в кредл с уровня преп	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Декабрь		Сход в кредл с вытянутого станта	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Январь		Положение флаера – найк	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Январь		Положение флаера - скорпион	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Январь		Положение флаера – скорпион	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Январь		Положение флаера – затяжка в сторону	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Январь		Винтовые вращения	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Январь		Винтовые вращения	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Январь		Сход винтом	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Январь		Положение флаера – лук и стрела	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Февраль		Положение флаера – лук и стрела	Тренировочное занятие	2	Результаты Соревнования
Февраль		Заход винтом	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Февраль		Заход винтом	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Февраль		Заход винтом	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Февраль		фляковые вращения	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Февраль		фляковые вращения со сходом кредл	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Февраль		Перескоки на уровне прет	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Февраль		Перескоки на уровне прет	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение

Март		Перескоки на уровне прет	Тренировочное занятие	2	Рефлексия
Март		Перескоки на уровне прет	Тренировочное занятие	2	Рефлексия
Март		Перескоки на уровне прет	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Март		Сход винтом	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Март		фляковые вращения	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Март		Перескоки на уровне выше прет	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Март		Перескоки на уровне выше прет	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Март		Разучивание прграммы	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Март		Разучивание прграммы	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Апрель		Разучивание прграммы	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Апрель		Разучивание прграммы	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Апрель		Разучивание прграммы	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Апрель		Работа над программой	Тренировочное занятие	2	Результаты Соревнования
Апрель		Работа над программой	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Апрель		Работа над программой	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Апрель		Работа над программой	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Апрель		Работа над программой	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Апрель		Работа над программой	Тренировочное занятие	2	Результаты Соревнования
Май		Работа над программой	Тренировочное занятие	2	Результаты Соревнования
Май		Усложнение переходов от станта к станту	Тренировочное занятие	2	Рефлексия
Май		Усложнение переходов от станта к станту	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Май		Показательное выступление	Тренировочное занятие	2	Рефлексия
Май		Усложнение переходов от станта к станту	Тренировочное занятие	2	Анализ
Май		Шпагаты на уровне преп	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Май		Итоговая диагностика	Сдача программы	2	Диагностика
Май		Итоговое занятие	Подведение	2	Опрос

			ИТОГОВ		
<b>ИТОГО</b>				<b>144</b>	
Летний блок					
Июнь		Подготовка к соревнованиям	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Июнь		Подготовка к соревнованиям	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Июнь		Подготовка к соревнованиям	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Июнь		Подготовка к соревнованиям	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Июнь		Подготовка к соревнованиям	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Июнь		Участие в соревнованиях	Соревнования	2	Рефлексия
Июнь		Подготовка к соревнованиям	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Июнь		Подготовка к соревнованиям	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Август		Подготовка к соревнованиям	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Август		Подготовка к соревнованиям	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Август		Подготовка к соревнованиям	Тренировочное занятие	2	Педагогическое наблюдение
Август		Участие в соревнованиях	Соревнования	2	Рефлексия
Август		Чир эстафета	Соревнования	2	Рефлексия
Август		Викторина по уровням сложности элементов (1-3)	Тест	2	Рефлексия
Август		Итоговое занятие	Беседа	2	Рефлексия
<b>ИТОГО</b>				<b>28</b>	

**КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ  
Клуба чирлидеров «Смайл» 2023-2024 учебный год**

Направления воспитательной деятельности	Мероприятия в рамках образовательной и внеурочной деятельности	Время проведения	Ответственные	Примечание (Раздел, направление, модуль, тема учебного плана ДООП)
Гражданское воспитание, Патриотическое воспитание, Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия, Эстетическое воспитание	1. Показательные выступления на городских и краевых мероприятиях, посвященных чествованию лучших спортсменов города и края	Май	Лисицына А.О. Чикватадзе А.А.	- Разучивание танцевального материала - Репетиционно-постановочная работа - Участие в концертных программах. Показательные выступления. - Мероприятия учебно-воспитательного характера
	2. Знакомство с символикой РФ. Разучивание патриотического номера с ее использованием	Сентябрь – ноябрь		
	3. Чествование обладателей значков ГТО	Декабрь, май		
Гражданское воспитание, Патриотическое воспитание, Духовно-нравственное воспитание, Трудовое воспитание, Эстетическое воспитание	Праздники клуба с участием родителей:		Лисицына А.О. Чикватадзе А.А.	- Участие в концертных программах. Показательные выступления. - Мероприятия учебно-воспитательного характера
	1. Новогодние поздравления	Декабрь		
	2. Поздравление пап с праздником 23 февраля	Февраль		
	3. Поздравление мам с 8 марта	Март		
	4. Мероприятия, посвященные 9 мая	Апрель – май		
5. Закрытие спортивного сезона	Май - июнь			
Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия, Эстетическое воспитание	Соревнования	В течении года согласно графика соревнований	Лисицына А.О. Чикватадзе А.А.	- Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль - Базовые элементы чирлидинга - Соревнования, конкурсы, первенства - Мероприятия учебно-воспитательного характера

Эстетическое воспитание, Экологическое воспитание, Трудовое воспитание	Выездные сборы	Июнь	Лисицына А.О. Чикватадзе А.А.	Летний блок
Трудовое воспитание	Уход и подготовка инвентаря	Ежемесячно	Лисицына А.О. Чикватадзе А.А.	- Мероприятия учебно- воспитательного характера