УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. ХАБАРОВСКА

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

Принята
на заседании
педагогического совета
от «30» июня 2026 г.
протокол № 4

Утверждаю
Директор
МАУДО ДЮЦ «Восхождение»
г. Хабаровска
_____ Зыкова Е.Н.
от «30» июня 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«АКРОБАТИКА В ЧИРЛИДИНГЕ»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 8 -11 лет
Уровень освоения: базовый
Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель программы:
Лисицына Алена Олеговна,
педагог дополнительного образования

г. Хабаровск
2026 год

РАЗДЕЛ №1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время одной из основных задач образования является привлечение детей и подростков к занятиям спортом, формирование у них физической культуры, приобщение к правильному образу жизни. Чирлидинг сочетает в себе и спортивные нагрузки, и гармонию, и красоту выступлений.

Направленность программы - физкультурно-спортивная, направление – акробатика в чирлидинге, базовый уровень.

При разработке данной программы были учтены нормативно - правовые документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 “Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи”».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 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”».
6. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, реализуемой в Хабаровском крае (утверждено приказом КГАОУДО «Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)» от 27 мая 2025 г. № 220П).
7. Постановление администрации г. Хабаровска от 25.10.2019 г. № 3501 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей на территории городского округа “Город Хабаровск”».
8. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования г. Хабаровска «Детско-юношеский центр “Восхождение”» от 13.05.2025 г.

Актуальность программы

Акробатика является эффективным средством разностороннего воздействия на учащихся. В процессе занятий чирлидингом акробатика укрепляет здоровье, развиваются координация движений, мышечная сила, быстрота двигательных действий, гибкость, выносливость к мышечной работе, устойчивость функций вестибулярного аппарата к воздействию ускорений, статическое и динамическое равновесие, свойства: внимание, память на движения, эмоциональная устойчивость, решительность и смелость, воспитываются личностные свойства ребенка.

В основу программы по акробатике в чирлидинге входят развивающие двигательные занятия с детьми и подростками, направленные на активизацию физического и сенсомоторного развития, формирование осанки, развитие основных жизненно важных двигательных умений и навыков, через средства массовой оздоровительно-спортивной гимнастики, а также нравственное и эстетическое воспитание детей, и мотивация к занятиям посредством игровых форм и способов организации занятий.

Отличительные особенности программы

Данная программа способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма. Укреплению физических и духовных сил, воспитанию эстетического вкуса, приобретению навыков самостоятельной деятельности, формированию интереса к здоровому образу жизни. В программу включены методики и упражнения на развитие вестибулярной устойчивости учащихся, комплекс на увеличение растяжки, общей физической подготовленности, большое внимание уделяется усложнению техники выполнения стантов, пирамид и выбросов.

Программа реализуется в клубе чирлидеров «Смайл» и предназначена для обучения чирлидеров 8-11 лет по предмету «акробатика» и включает занятия по акробатике, работу в парах, стантах и пирамидах, гимнастике, чир-прыжки, что является необходимым для получения высоких результатов учащимися.

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.

Адресат программы: 8 – 11 лет. На программу записываются учащиеся, которые прошли обучение по программе стартового уровня «Акробатика в чирлидинге» и дети, соответствующие спортивной возрастной категории «мальчики и девочки». Для занятий необходим допуск врача и письменное разрешение родителей. На начальном этапе возможны теоретические занятия.

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 (216 часов в учебном году и 42 часа в летнем периоде).

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса

Спортсмены - чирлидеры делятся на команды по возрастному признаку: дети, юниоры и взрослые. На программу «Акробатика в чирлидинге - Базовый уровень» записываются учащиеся, прошедшие программу «Акробатика в чирлидинге - Начальный уровень», а так же дети соответствующие возрастной категории 8-11 лет (мальчики - девочки, согласно ВРВС).

Чирлидинг очень разносторонний, разноплановый и неоднородный вид спорта. Спортивная программа состоит из элементов разного уровня сложности, спортсмены в программе имеют разные роли и функции (флаер – верхний спортмен, база – спортсмен, удерживающий вес верхнего, споттер – спортмен, который страхует верхнего), что позволяет с успехом задействовать детей с разной подготовкой, разными физическими данными и параметрами. Дети, которые пришли на данную программу, но не прошли подготовку по программе «Акробатика в чирлидинге - Начальный уровень» зачисляются в группы и имеют отличительную нагрузку от подготовленных детей. Педагог на тренировке дозирует нагрузку для таких детей, и чередует ее с интервалами отдыха, постепенно подводя воспитанников к получению общей нагрузки.

Занятия проводятся в одновозрастной группе постоянного состава. По правилам вида спорта «Чир спорт», к категории «мальчики, девочки» относятся дети 8-11 лет и спортсмены для участия в соревнованиях должны достичь установленного возраста в календарный год спортивных соревнований.

На базовом этапе обучения внимание уделяется на общую физическую подготовленность, технику выполнения элементов чирлидинга и акробатики, чир-прыжки, станты, пирамиды и выбросы, разрешенные правилами вида спорта «Чирлидинг» категории «мальчики, девочки».

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

Интегрированные и бинарные занятия предусматривают работу 2-х или нескольких педагогов: по акробатике и хореографии, особенно в репетиционно-постановочный период, что позволяет значительно повысить качество и максимальную насыщенность учебного занятия.

Программа учитывает индивидуальные особенности и способности детей, и обеспечивает плавное «вхождение» в программу на любом ее этапе.

Цель программы: развитие творческого потенциала и физической культуры личности ребенка средствами чирлидинга.

Задачи:

Предметные:

- Углубление знаний из области чирлидинга, совершенствование спортивных навыков.

- Обучить новым видам движений, обогатить двигательный опыт детей, а через него и опыт эстетический, эмоциональный, нравственный, волевой, трудовой, общения и др.

Метапредметные:

- Способствовать формированию навыков коллективной работы, коммуникативных, организаторских и спортивных знаний и навыков (чувство

коллективизма, дисциплинированность, самостоятельность, упорство к достижению целей и т.д.).

- Укрепить здоровье обучающихся, содействовать их физической подготовленности, развивать гибкость и пластичность тела.

Личностные:

- Развить двигательные (мышечная сила, быстрота и др.), психические (ощущения, восприятие, представление, внимание, память и др.) способности детей.

- Воспитать осознанное добросовестное отношение к учебным и спортивным занятиям, приучить к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, сформировать гигиенические навыки.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

Учебный план 1 года обучения

№	Раздел программы	Теория	Практика	Всего	Форма аттестации/ контроля
1.	Вводное занятие	1	1	2	Диагностика
2.	Базовые элементы чир-акробатики	4	20	24	Зачёт
3.	Акробатика	10	28	38	Открытое занятие
4.	Станты, пирамиды, выбросы	10	34	44	Открытое занятие
5.	ОФП	-	36	36	Зачёт
6.	Координация движений	2	18	20	Зачёт
7.	Мероприятия учебно-воспитательного характера	6	6	12	Рефлексия
8.	Репетиционно-постановочная работа	-	20	20	Пед. наблюдение
9.	Соревнования	-	10	10	Результат соревновваний
10.	Концерты, показательные выступления	-	8	8	Рефлексия
11.	Итоговое занятие	1	1	2	Открытое занятие
12.	Летний блок	10	32	42	Рефлексия
	ВСЕГО	44	214	258	

Содержание программы 1 года обучения

Вводное занятие (2 часа). Введение в программу. В начале каждого полугодия на занятиях по чир-акробатике проходит инструктаж по технике безопасности, где учащиеся повторяют основы безопасного выполнения элементов и поведения на занятиях в целом. Так же проходит врачебный контроль (диспансеризация) для допуска занимающихся к занятиям. Знакомят с личной гигиеной и самоконтролем.

Базовые элементы чир-акробатики (24 часа).

Теория. Изучение чир-прыжков (херки, двойная девятка, той тач, пайк).

Практика. Выполнение чир-прыжков (двойная девятка, той тач, пайк). Усложнение ранее выученных прыжков, с помощью соединения их в связки, добавления поворотов.

Акробатика (38 часов).

Теория. Техника выполнения акробатических упражнений. Проучивание акробатических элементов с учетом физических особенностей воспитанников.

Практика. Повторение ранее изученных акробатических элементов. Проучивание акробатических связок из элементов: рондат с прыжка, разбега; колесо-рондат с места, разбега; перекидка-рондат с места, разбега. Повышается нагрузка на дыхательный, двигательный и вестибулярный аппараты. Акробатика усложняется, меняется темп исполнения, иногда увеличивается, а иногда замедляется, что требует более высокого мышечного напряжения. Выполнение элементов как индивидуально, так и группами (синхронно).

Станты, пирамиды, выбросы (44 часа)

Теория. Техника выполнения стантов и пирамид (2 уровня, 2,5 роста). Изучение новых способов переходов, заходов и сходов в стантах и пирамидах. Техника выполнения прямых выбросов. Специфика работы баз, флаеров, споттеров и кетчеров.

Практика. Изучение заходов и сходов со стантов и пирамид (2 уровня, 2,5 роста). Страховка при выполнении стантов и пирамид. Выполнение стантов и пирамид 2 уровня, 2,5 роста. Выполнение прямых выбросов. Усложняются вариации и увеличивается темп исполнения стантов и пирамид.

ОФП (36 часов)

Практика. Упражнения на повышение общей физической формы учащихся, на развитие силы, выносливости: упражнения на пресс, мышцы спины, «взрывные» прыжки из упора присев вверх, прыжки из упора присев в упор лежа и обратно, прыжки в длину, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, «планка» на локтях, «пистолеты», толчки одновременно рук и ног в упоре лежа. Увеличение количества повторений. Так же в ОФП включаются базовые заходы и сходы в стантах на количество.

Координация движений (20 часов).

Теория. Техника выполнения сложно-координационных акробатических комбинаций, чир-прыжков и упражнений с вращениями.

Практика. Сохраняются упражнения на внимание и сложно-координационные акробатические комбинации. Чир-прыжки с поворотом и связками с поворотом (хедлер, херки, двойная девятка, пайк, той тач). Подготовительные упражнения к флиповым и винтовым вращениям.

Мероприятия учебно-воспитательного характера (12 часов).

Практика. Беседы об изучаемом и о вспомогательных видах спорта. Просмотр видео материалов. Прослушивание аудио материалов. Беседы с родителями. Тесты и упражнения направленные на формирование уверенности в себе, на позитивное восприятие окружающего мира, на формирование лидерских качеств. Кроме того большое внимание уделяется воспитательной работе и организации досуга детей. Проводятся игры направленные на сплочение коллектива, на взаимовыручку и взаимопонимание. Проходят дни именинника. Учебно-тренировочные сборы на базе загородных оздоровительных лагерей.

Репетиционно-постановочная работа (20 часов).

Практика. Разучивание, постановка и отработка спортивной и показательных программ.

Соревнования (10 часов).

Практика. Участие в местных и выездных соревнованиях.

Концерты, показательные выступления (8 часа).

Практика. Участие в концертах и показательных выступлениях.

Итоговое занятие (2 часа). Подведение итогов года, анкетирование, аттестация обучающихся. Составление индивидуальных заданий на лето.

Летний блок (42 часа).

Теория. Разбор нестандартных ситуаций, обсуждение правил построения программ, исторические аспекты развития чир спорта.

Практика. Проводятся состязания внутри клуба по различным аспектам в чир спорте (спортивные прически, костюмы, сочинения дансов, кричалок, стантов), встречи с профессиональными спортсменами, воспитательные и развивающие занятия связанные со значимыми датами страны (День России, День начала ВОВ).

Планируемые результаты

Предметные: у учащихся будут сформированы знания из области физической культуры и спорта, специальные знания в области чир-акробатики.

Метапредметные: дети овладеют навыками работы в группе, научатся вырабатывать общее мнение для достижения общих целей.

Личностные: у детей укрепляется мышечный корсет, развивается гибкость и пластичность тела, повышаются физические показатели через изучение элементов акробатики и чирлидинга.

2 год обучения

Учебный план 2 года обучения

№	Раздел программы	Теория	Практика	Всего	Форма аттестации/ контроля
1.	Вводное занятие	1	1	2	Диагностика
2.	Базовые элементы чирлидинга	2	10	12	Зачёт
3.	Акробатика	6	30	36	Открытое занятие
4.	Станты, пирамиды, выбросы	10	38	48	Открытое занятие
5.	ОФП	-	40	40	Зачёт
6.	Мероприятия учебно-воспитательного характера	4	6	10	Рефлексия
7.	Репетиционно-постановочная работа	-	40	40	Пед. наблюдение
8.	Соревнования	-	10	10	Результат соревновваний
9.	Концерты, показательные выступления	-	16	16	Рефлексия
10.	Итоговое занятие	1	1	2	Открытое занятие
11.	Летний блок	10	32	42	Рефлексия
	ВСЕГО	44	214	258	

Содержание программы 2 года обучения

Вводное занятие (2 часа). Введение в программу. В начале каждого полугодия на занятиях по чир-акробатике проходит инструктаж по технике безопасности, где учащиеся повторяют основы безопасного выполнения элементов и поведения на занятиях в целом. Так же проходит врачебный контроль (диспансеризация) для допуска занимающихся к занятиям. Знакомят с личной гигиеной и самоконтролем.

Базовые элементы чир-акробатики (12 часов).

Теория. Изучение техники выполнения связок чир-прыжков.

Практика. Усложнение ранее выученных прыжков, с помощью соединения их в связки, добавления поворотов.

Акробатика (40 часов).

Теория. Техника выполнения акробатических упражнений. Проучивание акробатических элементов с учетом физических особенностей воспитанников.

Практика. Повторение ранее изученных акробатических элементов. Проучивание акробатических элементов: темповое, фляк, рондат-фляк с места, прыжка, разбега. Страховка и поддержка спортсменами друг друга. Повышается нагрузка на дыхательный, двигательный и вестибулярный аппараты. Акробатика усложняется, меняется темп исполнения, иногда увеличивается, а иногда замедляется, что требует более высокого мышечного напряжения. Выполнение элементов как индивидуально, так и группами (синхронно).

Станты, пирамиды, выбросы (48 часов)

Теория. Техника выполнения вытянутых стантов и пирамид с усложнением положений флаера. Изучение новых способов переходов, заходов и сходов (с поворотами флаера и баз) в стантах и пирамидах. Техника выполнения выбросов с различными положениями флаера. Специфика работы баз, флаеров, споттеров и кетчеров.

Практика. Выполнение вытянутых стантов и пирамид с усложнением положений флаера. Выполнение новых способов переходов, заходов и сходов (с поворотами флаера и баз) в стантах и пирамидах. Выбросы с различными положениями флаера (стредл, пайк, той тач, винт). Специфика работы баз, флаеров, споттеров и кетчеров. Усложняются вариации и увеличивается темп исполнения стантов и пирамид.

ОФП (40 часов)

Практика. Упражнения на повышение общей физической формы учащихся, на развитие силы, выносливости: упражнения на пресс, мышцы спины, «взрывные» прыжки из упора присев вверх, прыжки из упора присев в упор лежа и обратно, прыжки в длину, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, «планка» на локтях, «пистолеты», толчки одновременно рук и ног в упоре лежа. Увеличение количества повторений и скорости. Так же в ОФП включаются базовые заходы и сходы в стантах на количество, качество и быстроту.

Мероприятия учебно-воспитательного характера (10 часов).

Практика. Просмотр видео материалов чемпионатов и первенств России и

мира, беседы и их обсуждения. Беседы с родителями. Тесты и упражнения направленные на формирование уверенности в себе, на позитивное восприятие окружающего мира, на формирование лидерских качеств. Кроме того большое внимание уделяется воспитательной работе и организации досуга детей. Проводятся игры направленные на сплочение коллектива, на взаимовыручку и взаимопонимание. Проходят дни именинника. Учебно-тренировочные сборы на базе загородных оздоровительных лагерей.

Репетиционно-постановочная работа (40 часов).

Практика. Разучивание, постановка и отработка спортивной и показательных программ.

Соревнования (10 часов).

Практика. Участие в местных и выездных соревнованиях.

Концерты, показательные выступления (16 часов).

Практика. Участие в концертах и показательных выступлениях.

Итоговое занятие (2 часа). Подведение итогов года, анкетирование, аттестация обучающихся. Составление индивидуальных заданий на лето.

Летний блок (42 часа).

Теория. Разбор нестандартных ситуаций, обсуждение правил построения программ, исторические аспекты развития чир спорта.

Практика. Проводятся состязания внутри клуба по различным аспектам в чир спорте (спортивные прически, костюмы, сочинения дансов, кричалок, стантов), встречи с профессиональными спортсменами, воспитательные и развивающие занятия связанные со значимыми датами страны (День России, День начала ВОВ).

Планируемые результаты

Предметные: Учащиеся овладеют знаниями из области физической культуры и спорта, специальными знаниями в области чирлидинга (изучение и освоение новых элементов чирлидинга, акробатики, стантов и пирамид соответствующих 1-3 уровням сложности чир спорта).

Метапредметные: дети овладеют навыками коммуникативного взаимодействия и начнут проявлять самостоятельность в принятии решений.

Личностные: повышение уровня физической подготовленности повышается, улучшаются физические показатели.

3 год обучения

Учебный план 3 года обучения

№	Раздел программы	Теория	Практика	Всего	Форма аттестации/ контроля
1.	Вводное занятие	1	1	2	Диагностика
2.	Базовые элементы чирлидинга	-	8	8	Зачёт
3.	Акробатика	6	30	36	Открытое занятие
4.	Станты, пирамиды, выбросы	8	40	48	Открытое занятие
5.	ОФП	-	44	44	Зачёт
6.	Мероприятия учебно-воспитательного характера	4	6	10	Рефлексия

7.	Репетиционно-постановочная работа	-	40	40	Пед. наблюдение
8.	Соревнования	-	10	10	Результат соревновваний
9.	Концерты, показательные выступления	-	16	16	Рефлексия
10.	Итоговое занятие	1	1	2	Открытое занятие
11.	Летний блок	10	32	42	Рефлексия
	ВСЕГО	44	214	258	

Содержание программы 3 года обучения

Вводное занятие (2 часа). Введение в программу. В начале каждого полугодия на занятиях по чир-акробатике проходит инструктаж по технике безопасности, где учащиеся повторяют основы безопасного выполнения элементов и поведения на занятиях в целом. Так же проходит врачебный контроль (диспансеризация) для допуска занимающихся к занятиям. Знакомят с личной гигиеной и самоконтролем.

Базовые элементы чир-акробатики (8 часов).

Практика. Усложнение ранее изученных прыжков, с помощью соединения их в связки, добавления поворотов и количества.

Акробатика (36 часов).

Теория. Техника выполнения акробатических упражнений. Проучивание акробатических элементов с учетом физических особенностей воспитанников.

Практика. Повторение ранее изученных акробатических элементов. Страховка и поддержка спортсменами друг друга. Повышается нагрузка на дыхательный, двигательный и вестибулярный аппараты. Акробатика усложняется, меняется темп исполнения, иногда увеличивается, а иногда замедляется, что требует более высокого мышечного напряжения. Выполнение элементов как индивидуально, так и группами (синхронно).

Станты, пирамиды, выбросы (48 часов)

Теория. Техника выполнения вытянутых стантов и пирамид с усложнением положений флаера. Изучение новых способов переходов, заходов и сходов (с поворотами флаера и баз) в стантах и пирамидах. Техника выполнения выбросов с различными положениями флаера. Специфика работы баз, флаеров, споттеров и кетчеров.

Практика. Выполнение вытянутых стантов и пирамид с усложнением положений флаера. Выполнение новых способов переходов, заходов и сходов (с поворотами флаера и баз) в стантах и пирамидах. Выбросы с различными положениями флаера (стредл, пайк, той тач, винт). Специфика работы баз, флаеров, споттеров и кетчеров. Усложняются вариации и увеличивается темп исполнения стантов и пирамид.

ОФП (44 часа)

Практика. Упражнения на повышение общей физической формы учащихся, на развитие силы, выносливости: упражнения на пресс, мышцы спины, «взрывные» прыжки из упора присев вверх, прыжки из упора присев в упор лежа и обратно, прыжки в длину, сгибание-разгибание рук в упоре лежа,

«планка» на локтях, «пистолеты», толчки одновременно рук и ног в упоре лежа. Увеличение количества повторений и скорости. Так же в ОФП включаются базовые заходы и сходы в стантах на количество, качество и быстроту.

Мероприятия учебно-воспитательного характера (10 часов).

Практика. Просмотр видео материалов чемпионатов и первенств России и мира, беседы и их обсуждения. Беседы с родителями. Тесты и упражнения направленные на формирование уверенности в себе, на позитивное восприятие окружающего мира, на формирование лидерских качеств. Кроме того большое внимание уделяется воспитательной работе и организации досуга детей. Проводятся игры направленные на сплочение коллектива, на взаимовыручку и взаимопонимание. Проходят дни именинника. Учебно-тренировочные сборы на базе загородных оздоровительных лагерей.

Репетиционно-постановочная работа (40 часов).

Практика. Разучивание, постановка и отработка спортивной и показательных программ.

Соревнования (10 часов).

Практика. Участие в местных и выездных соревнованиях.

Концерты, показательные выступления (16 часов).

Практика. Участие в концертах и показательных выступлениях.

Итоговое занятие (2 часа). Подведение итогов года, анкетирование, аттестация обучающихся. Составление индивидуальных заданий на лето.

Летний блок (42 часа).

Теория. Разбор нестандартных ситуаций, обсуждение правил построения программ, исторические аспекты развития чир спорта.

Практика. Проводятся состязания внутри клуба по различным аспектам в чир спорте (спортивные прически, костюмы, сочинения дансов, кричалок, стантов), встречи с профессиональными спортсменами, воспитательные и развивающие занятия связанные со значимыми датами страны (День России, День начала ВОВ).

Планируемые результаты

Предметные: Учащиеся овладеют знаниями из области физической культуры и спорта, специальными знаниями в области чирлидинга (Изучение новых видов спорта, освоение Базовых элементов чирлидинга, стантов и пирамид соответствующих 1-3 уровням сложности чир спорта).

Метапредметные: обучающие умеют договариваться, бесконфликтно взаимодействовать, вырабатывать собственное решение трудных ситуаций в командной работе.

Личностные: Уровень здоровья учащихся повышается. Дети демонстрируют высокие показатели выносливости, скорости, физической подготовленности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ

Предметные:

- владеют знаниями из области физической культуры и спорта, ориентируются в понятиях «здоровый образ жизни», «чир-акробатика» и т.д.;

- владеют специальными знаниями и раскрывают понятия и термины из области чир-акробатики;

- владеют большим объёмом двигательных действий и способов их использования в различных видах деятельности;

- осуществляют взаимный контроль и оказывают помощь при проведении поддержек и стантов.

Метапредметные:

- позитивно воспринимают советы и предложения, оценку других людей;

- договариваются, учитывая разные мнения, и приходят к общему решению в работе команды;

Личностные:

- адекватно оценивают собственные физические способности, умеют планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития и подготовленности;

- имеют установку на здоровый образ жизни, привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в свободное время.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1 год обучения

	Месяц	Тема	Часы	Форма проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности	2	Беседа Инструктаж	Опрос
2.	Сентябрь	Тестирование ОФП и СФП	2	Сдача нормативов	Диагностика
3.	Сентябрь	Партерная гимнастика. ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
4.	Сентябрь	ОФП и СФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
5.	Сентябрь	Повторение ранее изученных элементов. ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
6.	Сентябрь	Повторение ранее изученных элементов. ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
7.	Сентябрь	Партерная гимнастика. ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
8.	Сентябрь	ОФП и СФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
9.	Сентябрь	Повторение ранее изученных элементов. ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
10.	Сентябрь	Повторение ранее изученных элементов. ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
11.	Сентябрь	Станты и пирамиды, теория	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
12.	Сентябрь	Станты и пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
13.	Октябрь	Базовые элементы акробатики	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
14.	Октябрь	Базовые элементы акробатики	2	Тренировочное	Педагогическое

				занятие	наблюдение
15.	Октябрь	Проучивание прыжка из базовой позиции, отработка Чиров	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
16.	Октябрь	Проучивание прыжка из базовой позиции, отработка Чиров	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
17.	Октябрь	Шпагаты, акробатика	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
18.	Октябрь	Шпагаты, акробатика	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
19.	Октябрь	Работа над подачей голоса в стантах	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
20.	Октябрь	Базовые движения	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
21.	Октябрь	Станты, акробатика	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
22.	Октябрь	Станты, акробатика	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
23.	Октябрь	Подготовка к прыжкам	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
24.	Октябрь	Положение рук: бедра	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
25.	Октябрь	Станты, акробатика	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
26.	Октябрь	Проучивание шагов	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
27.	Ноябрь	Отработка Чиров, акробатика	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
28.	Ноябрь	Поддержки, работа в парах	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
29.	Ноябрь	Отработка Чиров, акробатика	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
30.	Ноябрь	Пайк	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
31.	Ноябрь	Чир прыжки	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
32.	Ноябрь	Шпагаты, акробатика	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
33.	Ноябрь	Пайк	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
34.	Ноябрь	Той тач	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
35.	Ноябрь	Колесо с места, разбега, шпагаты, работа в парах	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
36.	Ноябрь	Чир прыжки, шпагаты, работа в парах	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
37.	Ноябрь	Рондат	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
38.	Ноябрь	Рондат	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
39.	Декабрь	Чир прыжки	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
40.	Декабрь	Флаеры, база, кетчеры, споттеры	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
41.	Декабрь	Станты	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
42.	Декабрь	Промежуточная диагностика	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
43.	Декабрь	Открытое занятие	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
44.	Декабрь	Отработка акробатических элементов в номере, станты, пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение

45.	Декабрь	Отработка Чиров, положение рук: тачдаун, прыжок абстракт, станты	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
46.	Декабрь	Сайдлайн, прыжок в группировку	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
47.	Декабрь	Прыжок абстракт, элементы акробатики в номере	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
48.	Декабрь	Станты с кричалками	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
49.	Декабрь	Открытое занятие	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
50.	Декабрь	Станты с кричалками. Прыжки с элементами акробатики	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
51.	Декабрь	Прыжки с элементами акробатики	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
52.	Январь	Станты. Прыжки. Работа над кричалками в стантах	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
53.	Январь	Чир прыжки	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
54.	Январь	Развитие вестибулярного аппарата	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
55.	Январь	стредл	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
56.	Январь	Абстракт	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
57.	Январь	проучивание танцевальных комбинаций	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
58.	Январь	проучивание танцевальных комбинаций	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
59.	Январь	проучивание танцевальных комбинаций	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
60.	Январь	Отработка номера	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
61.	Январь	Абстракт повтор, элементы акробатики в номере	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
62.	Февраль	Подготовка к соревнованиям	2	Семинар-практикум	Анализ
63.	Февраль	Отработка акробатических элементов в номере, станты	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
64.	Февраль	Работа над номером. Прыжки с поворотами	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
65.	Февраль	Элементы акробатики в номере	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
66.	Февраль	Работа над номером. Отработка стантов и пирамид	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
67.	Февраль	Танцевальные комбинации с элементами акробатики	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
68.	Февраль	Акробатика, станты, пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
69.	Февраль	Прыжки с поворотами 360. Репетиция	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
70.	Февраль	Отработка акробатических элементов в номере, станты, пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
71.	Февраль	Повторение танцевальных комбинаций с акробатическими связками.	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
72.	Февраль	Отработка акробатических элементов в номере, станты, пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
73.	Февраль	Отработка номера	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
74.	Март	Отработка номера	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение

75.	Март	Подготовка к соревнованиям	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
76.	Март	Отработка акробатических элементов в номере, станты	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
77.	Март	Работа над номером. Прыжки с поворотами	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
78.	Март	Элементы акробатики в номере	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
79.	Март	Работа над номером. Отработка стантов и пирамид	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
80.	Март	Танцевальные комбинации с элементами акробатики	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
81.	Март	Акробатика, станты, пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
82.	Март	Репетиция	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
83.	Март	Отработка акробатических элементов в номере, станты, пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
84.	Март	Повторение танцевальных комбинаций с акробатическими связками.	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
85.	Март	Работа над номером. Отработка стантов и пирамид	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
86.	Март	Танцевальные комбинации с элементами акробатики	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
87.	Апрель	Акробатика, станты, пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
88.	Апрель	Пирамиды и станты.	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
89.	Апрель	Пирамиды и станты.	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
90.	Апрель	Чир блок	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
91.	Апрель	Пирамиды и станты.	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
92.	Апрель	Чир блок	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
93.	Апрель	Акробатика, станты, пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
94.	Апрель	Чир блок	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
95.	Апрель	Работа над номером. Отработка стантов и пирамид	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
96.	Апрель	Отработка акробатических элементов в номере, станты, пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
97.	Апрель	Отработка акробатических элементов в номере, станты, пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
98.	Апрель	Работа над номером	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
99.	Май	Работа над номером	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
100.	Май	Чир блок, Работа над номером	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
101.	Май	Чир блок, Работа над номером	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
102.	Май	Пирамиды и станты.	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
103.	Май	Репетиция	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
104.	Май	Репетиция	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение

105.	Май	Пирамиды и станты.	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
106.	Май	Итоговый тест	2	Тестирование	Педагогическое наблюдение
107.	Май	Итоговая диагностика	2	Сдача нормативов	Диагностика
108.	Май	Заключительное занятие	2	Беседа	Опрос
		ИТОГО:	216		
109.	Май	Репетиция	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
110.	Май	Чир-эстафета	2	Соревнования	Педагогическое наблюдение
111.	Май	Сочиняем пирамиды	2	Конкурс	Педагогическое наблюдение
112.	Июнь	«Кто, если не мы!»,	2	Эвристическая беседа	Педагогическое наблюдение
113.	Июнь	«Кто больше!» (Подбор рифм)	2	Конкурс	Педагогическое наблюдение
114.	Июнь	Конкурс кричалок	2	Соревнование	Педагогическое наблюдение
115.	Июнь	Соревнования на лучшую чир-разминку соответствующего уровня сложности	2	Соревнование	Педагогическое наблюдение
116.	Август	Сочиняем данс	2	Конкурс	Педагогическое наблюдение
117.	Август	Чем чирлидинг отличается от других видов спорта?	2	эвристическая беседа	Педагогическое наблюдение
118.	Август	Конкурс костюмов с учетом правил, возрастной категории и особенностей команды	2	Конкурс	Педагогическое наблюдение
119.	Август	Конкурс стантов 1-2 уровня сложности	2	Соревнования	Педагогическое наблюдение
120.	Август	сравнительный анализ получившихся стантов	2	Обсуждение	Педагогическое наблюдение
121.	Август	Конкурс чир-причесок	2	Конкурс	Педагогическое наблюдение
122.	Август	«Придумай максимальное количество стантов без схода на одиночной базе» (1-2 уровень сложности	2	Конкурс	Педагогическое наблюдение
123.	Август	«Какой он, самый, самый чирлидер»	2	Эвристическая беседа	Педагогическое наблюдение
124.	Август	Чир эстафета	2	Соревнования	Педагогическое наблюдение
125.	Август	Викторина по уровням сложности элементов (1-2)	2	Викторина	Педагогическое наблюдение
126.	Август	Сочиняем прыжковые комбинации	2	Соревнования	Педагогическое наблюдение
127.	Август	Сочиняем программу	2	Беседа	Педагогическое наблюдение
128.	Август	Просмотр видео программ	2	Беседа	Педагогическое наблюдение
129.	Август	Заключительное занятие	2	Беседа	Педагогическое наблюдение
		ИТОГО:	258		

2 год обучения

	Месяц	Тема	Часы	Форма проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности	2	Беседа Инструктаж	Опрос
2.	Сентябрь	Тестирование ОФП и СФП	2	Сдача нормативов	Диагностика

3.	Сентябрь	Партерная гимнастика. ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
4.	Сентябрь	ОФП и СФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
5.	Сентябрь	Повторение ранее изученных элементов. ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
6.	Сентябрь	Повторение ранее изученных элементов. ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
7.	Сентябрь	Партерная гимнастика. ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
8.	Сентябрь	ОФП и СФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
9.	Сентябрь	Повторение ранее изученных элементов. ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
10.	Сентябрь	Повторение ранее изученных элементов. ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
11.	Сентябрь	Станты и пирамиды, теория	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
12.	Сентябрь	Станты и пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
13.	Октябрь	Базовые элементы акробатики	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
14.	Октябрь	Базовые элементы акробатики	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
15.	Октябрь	Проучивание прыжка из базовой позиции, отработка Чиров	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
16.	Октябрь	Проучивание прыжка из базовой позиции, отработка Чиров	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
17.	Октябрь	Шпагаты, акробатика	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
18.	Октябрь	Шпагаты, акробатика	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
19.	Октябрь	Работа над подачей голоса в стантах	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
20.	Октябрь	Базовые движения	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
21.	Октябрь	Станты, акробатика	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
22.	Октябрь	Станты, акробатика	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
23.	Октябрь	Подготовка к прыжкам	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
24.	Октябрь	Положение рук: бедра	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
25.	Октябрь	Станты, акробатика	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
26.	Октябрь	Проучивание шагов	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
27.	Ноябрь	Отработка Чиров, акробатика	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
28.	Ноябрь	Поддержки, работа в парах	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
29.	Ноябрь	Отработка Чиров, акробатика	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
30.	Ноябрь	Пайк	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
31.	Ноябрь	Чир прыжки	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
32.	Ноябрь	Шпагаты, акробатика	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
33.	Ноябрь	Пайк	2	Тренировочное	Педагогическое

				занятие	наблюдение
34.	Ноябрь	Той тач	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
35.	Ноябрь	Колесо с места, разбега, шпагаты, работа в парах	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
36.	Ноябрь	Чир прыжки, шпагаты, работа в парах	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
37.	Ноябрь	Рондат	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
38.	Ноябрь	Рондат	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
39.	Декабрь	Чир прыжки	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
40.	Декабрь	Флаеры, база, кетчеры, споттеры	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
41.	Декабрь	Станты	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
42.	Декабрь	Промежуточная диагностика	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
43.	Декабрь	Открытое занятие	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
44.	Декабрь	Отработка акробатических элементов в номере, станты, пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
45.	Декабрь	Отработка Чиров, положение рук: тачдаун, прыжок абстракт, станты	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
46.	Декабрь	Сайдлайн, прыжок в группировку	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
47.	Декабрь	Прыжок абстракт, элементы акробатики в номере	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
48.	Декабрь	Станты с кричалками	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
49.	Декабрь	Открытое занятие	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
50.	Декабрь	Станты с кричалками. Прыжки с элементами акробатики	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
51.	Декабрь	Прыжки с элементами акробатики	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
52.	Январь	Станты. Прыжки. Работа над кричалками в стантах	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
53.	Январь	Чир прыжки	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
54.	Январь	Развитие вестибулярного аппарата	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
55.	Январь	стредл	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
56.	Январь	Абстракт	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
57.	Январь	проучивание танцевальных комбинаций	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
58.	Январь	проучивание танцевальных комбинаций	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
59.	Январь	проучивание танцевальных комбинаций	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
60.	Январь	Отработка номера	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
61.	Январь	Абстракт повтор, элементы акробатики в номере	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
62.	Февраль	Подготовка к соревнованиям	2	Семинар-практикум	Анализ
63.	Февраль	Отработка акробатических элементов в номере, станты	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение

64.	Февраль	Работа над номером. Прыжки с поворотами	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
65.	Февраль	Элементы акробатики в номере	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
66.	Февраль	Работа над номером. Отработка стантов и пирамид	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
67.	Февраль	Танцевальные комбинации с элементами акробатики	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
68.	Февраль	Акробатика, станты, пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
69.	Февраль	Прыжки с поворотами 360. Репетиция	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
70.	Февраль	Отработка акробатических элементов в номере, станты, пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
71.	Февраль	Повторение танцевальных комбинаций с акробатическими связками.	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
72.	Февраль	Отработка акробатических элементов в номере, станты, пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
73.	Февраль	Отработка номера	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
74.	Март	Отработка номера	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
75.	Март	Подготовка к соревнованиям	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
76.	Март	Отработка акробатических элементов в номере, станты	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
77.	Март	Работа над номером. Прыжки с поворотами	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
78.	Март	Элементы акробатики в номере	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
79.	Март	Работа над номером. Отработка стантов и пирамид	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
80.	Март	Танцевальные комбинации с элементами акробатики	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
81.	Март	Акробатика, станты, пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
82.	Март	Репетиция	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
83.	Март	Отработка акробатических элементов в номере, станты, пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
84.	Март	Повторение танцевальных комбинаций с акробатическими связками.	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
85.	Март	Работа над номером. Отработка стантов и пирамид	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
86.	Март	Танцевальные комбинации с элементами акробатики	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
87.	Апрель	Акробатика, станты, пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
88.	Апрель	Пирамиды и станты.	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
89.	Апрель	Пирамиды и станты.	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
90.	Апрель	Чир блок	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
91.	Апрель	Пирамиды и станты.	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
92.	Апрель	Чир блок	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
93.	Апрель	Акробатика, станты, пирамиды	2	Тренировочное	Педагогическое

				занятие	наблюдение
94.	Апрель	Чир блок	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
95.	Апрель	Работа над номером. Отработка стантов и пирамид	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
96.	Апрель	Отработка акробатических элементов в номере, станты, пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
97.	Апрель	Отработка акробатических элементов в номере, станты, пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
98.	Апрель	Работа над номером	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
99.	Май	Работа над номером	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
100.	Май	Чир блок, Работа над номером	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
101.	Май	Чир блок, Работа над номером	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
102.	Май	Пирамиды и станты.	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
103.	Май	Репетиция	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
104.	Май	Репетиция	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
105.	Май	Пирамиды и станты.	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
106.	Май	Итоговый тест	2	Тестирование	Педагогическое наблюдение
107.	Май	Итоговая диагностика	2	Сдача нормативов	Диагностика
108.	Май	Заключительное занятие	2	Беседа	Опрос
		ИТОГО:	216		
109.	Май	Репетиция	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
110.	Май	Чир-эстафета	2	Соревнования	Педагогическое наблюдение
111.	Май	Сочиняем пирамиды	2	Конкурс	Педагогическое наблюдение
112.	Июнь	«Кто, если не мы!»,	2	Эвристическая беседа	Педагогическое наблюдение
113.	Июнь	«Кто больше!» (Подбор рифм)	2	Конкурс	Педагогическое наблюдение
114.	Июнь	Конкурс кричалок	2	Соревнование	Педагогическое наблюдение
115.	Июнь	Соревнования на лучшую чир-разминку соответствующего уровня сложности	2	Соревнование	Педагогическое наблюдение
116.	Август	Сочиняем данс	2	Конкурс	Педагогическое наблюдение
117.	Август	Чем чирлидинг отличается от других видов спорта?	2	эвристическая беседа	Педагогическое наблюдение
118.	Август	Конкурс костюмов с учетом правил, возрастной категории и особенностей команды	2	Конкурс	Педагогическое наблюдение
119.	Август	Конкурс стантов 1-2 уровня сложности	2	Соревнования	Педагогическое наблюдение
120.	Август	сравнительный анализ получившихся стантов	2	Обсуждение	Педагогическое наблюдение
121.	Август	Конкурс чир-причесок	2	Конкурс	Педагогическое наблюдение
122.	Август	«Придумай максимальное количество стантов без схода на одиночной базе» (1-2 уровень сложности	2	Конкурс	Педагогическое наблюдение

123.	Август	«Какой он, самый, самый чирлидер»	2	Эвристическая беседа	Педагогическое наблюдение
124.	Август	Чир эстафета	2	Соревнования	Педагогическое наблюдение
125.	Август	Викторина по уровням сложности элементов (1-2)	2	Викторина	Педагогическое наблюдение
126.	Август	Сочиняем прыжковые комбинации	2	Соревнования	Педагогическое наблюдение
127.	Август	Сочиняем программу	2	Беседа	Педагогическое наблюдение
128.	Август	Просмотр видео программ	2	Беседа	Педагогическое наблюдение
129.	Август	Заключительное занятие	2	Беседа	Педагогическое наблюдение
		ИТОГО:	258		

3 год обучения

	Месяц	Тема	Часы	Форма проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности	2	Беседа Инструктаж	Опрос
2.	Сентябрь	Тестирование ОФП и СФП	2	Сдача нормативов	Диагностика
3.	Сентябрь	Повторение ранее изученных элементов. ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
4.	Сентябрь	ОФП и СФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
5.	Сентябрь	Повторение ранее изученных элементов. ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
6.	Сентябрь	Повторение ранее изученных элементов. ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
7.	Сентябрь	Повторение ранее изученных элементов. ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
8.	Сентябрь	ОФП и СФП	2	Репетиция	Педагогическое наблюдение
9.	Сентябрь	Повторение ранее изученных элементов. ОФП	2	Репетиция	Педагогическое наблюдение
10.	Сентябрь	Повторение ранее изученных элементов. ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
11.	Сентябрь	Станты и пирамиды, теория	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
12.	Сентябрь	Станты и пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
13.	Сентябрь	Базовые элементы акробатики	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
14.	Октябрь	Базовые элементы акробатики	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
15.	Октябрь	Проучивание прыжка из базовой позиции, отработка Чиров	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
16.	Октябрь	Проучивание прыжка из базовой позиции, отработка Чиров	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
17.	Октябрь	Шпагаты, акробатика	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
18.	Октябрь	Шпагаты, акробатика	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
19.	Октябрь	Работа над подачей голоса в стантах	2	задания на совместную деятельность	Педагогическое наблюдение
20.	Октябрь	Базовые движения	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
21.	Октябрь	Станты, акробатика	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение

22.	Октябрь	Станты, акробатика	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
23.	Октябрь	Подготовка к прыжкам	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
24.	Октябрь	Положение рук: бедра	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
25.	Октябрь	Станты, акробатика	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
26.	Октябрь	Проучивание шагов	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
27.	Ноябрь	Отработка Чиров, акробатика	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
28.	Ноябрь	Поддержки, работа в парах	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
29.	Ноябрь	Отработка Чиров, акробатика	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
30.	Ноябрь	Пайк	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
31.	Ноябрь	Чир прыжки	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
32.	Ноябрь	Шпагаты, акробатика	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
33.	Ноябрь	Пайк	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
34.	Ноябрь	Той тач	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
35.	Ноябрь	Колесо с места, разбега, шпагаты, работа в парах	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
36.	Ноябрь	Чир прыжки, шпагаты, работа в парах	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
37.	Ноябрь	Рондат	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
38.	Ноябрь	Рондат	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
39.	Декабрь	Чир прыжки	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
40.	Декабрь	Флаеры, база, кетчеры, споттеры	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
41.	Декабрь	Станты	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
42.	Декабрь	Промежуточная диагностика	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
43.	Декабрь	Открытое занятие	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
44.	Декабрь	Отработка акробатических элементов в номере, станты, пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
45.	Декабрь	Отработка Чиров, положение рук: тачдаун, прыжок абстракт, станты	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
46.	Декабрь	Сайдлайн, прыжок в группировку	2	Репетиция	Педагогическое наблюдение
47.	Декабрь	Прыжок абстракт, элементы акробатики в номере	2	Репетиция	Педагогическое наблюдение
48.	Декабрь	Станты с кричалками	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
49.	Декабрь	Открытое занятие	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
50.	Декабрь	Станты с кричалками. Прыжки с элементами акробатики	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
51.	Декабрь	Прыжки с элементами акробатики	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение

52.	Декабрь	Станты. Прыжки. Работа над кричалками в стантах	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
53.	Январь	Чир прыжки	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
54.	Январь	Развитие вестибулярного аппарата	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
55.	Январь	стредл	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
56.	Январь	Абстракт	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
57.	Январь	проучивание танцевальных комбинаций	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
58.	Январь	проучивание танцевальных комбинаций	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
59.	Январь	проучивание танцевальных комбинаций	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
60.	Январь	Отработка номера	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
61.	Январь	Абстракт повтор, элементы акробатики в номере	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
62.	Февраль	Подготовка к соревнованиям	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
63.	Февраль	Отработка акробатических элементов в номере, станты	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
64.	Февраль	Работа над номером. Прыжки с поворотами	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
65.	Февраль	Элементы акробатики в номере	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
66.	Февраль	Работа над номером. Отработка стантов и пирамид	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
67.	Февраль	Танцевальные комбинации с элементами акробатики	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
68.	Февраль	Акробатика, станты, пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
69.	Февраль	Прыжки с поворотами 360. Репетиция	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
70.	Февраль	Отработка акробатических элементов в номере, станты, пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
71.	Февраль	Повторение танцевальных комбинаций с акробатическими связками.	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
72.	Февраль	Отработка акробатических элементов в номере, станты, пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
73.	Февраль	Отработка номера	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
74.	Март	Отработка номера	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
75.	Март	Подготовка к соревнованиям	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
76.	Март	Отработка акробатических элементов в номере, станты	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
77.	Март	Работа над номером. Прыжки с поворотами	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
78.	Март	Элементы акробатики в номере	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
79.	Март	Работа над номером. Отработка стантов и пирамид	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
80.	Март	Танцевальные комбинации с элементами акробатики	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
81.	Март	Акробатика, станты, пирамиды	2	Тренировочное	Педагогическое

				занятие	наблюдение
82.	Март	Репетиция	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
83.	Март	Отработка акробатических элементов в номере, станты, пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
84.	Март	Повторение танцевальных комбинаций с акробатическими связками.	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
85.	Март	Работа над номером. Отработка стантов и пирамид	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
86.	Март	Танцевальные комбинации с элементами акробатики	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
87.	Апрель	Акробатика, станты, пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
88.	Апрель	Пирамиды и станты.	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
89.	Апрель	Пирамиды и станты.	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
90.	Апрель	Чир блок	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
91.	Апрель	Пирамиды и станты.	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
92.	Апрель	Чир блок	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
93.	Апрель	Акробатика, станты, пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
94.	Апрель	Чир блок	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
95.	Апрель	Работа над номером. Отработка стантов и пирамид	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
96.	Апрель	Отработка акробатических элементов в номере, станты, пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
97.	Апрель	Отработка акробатических элементов в номере, станты, пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
98.	Апрель	Работа над номером	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
99.	Апрель	Работа над номером	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
100.	Май	Чир блок, Работа над номером	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
101.	Май	Чир блок, Работа над номером	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
102.	Май	Пирамиды и станты.	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
103.	Май	Репетиция	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
104.	Май	Репетиция	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
105.	Май	Пирамиды и станты.	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
106.	Май	Итоговый тест	2	Тестирование	Педагогическое наблюдение
107.	Май	Итоговая диагностика	2	Сдача нормативов	Диагностика
108.	Май	Заключительное занятие	2	Беседа	Опрос
		ИТОГО:	216		
109.	Июнь	Репетиция	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
110.	Июнь	Репетиция	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
111.	Июнь	Чир-эстафета	2	Соревнования	Педагогическое

					наблюдение
112.	Июнь	Сочиняем пирамиды	2	Конкурс	Педагогическое наблюдение
113.		«Кто, если не мы!»,	2	Эвристическая беседа	Педагогическое наблюдение
114.	Июнь	«Кто больше!» (Подбор рифм)	2	Конкурс	Педагогическое наблюдение
115.	Июнь	Конкурс кричалок	2	Соревнование	Педагогическое наблюдение
116.	Июнь	Соревнования на лучшую чир-разминку соответствующего уровня сложности	2	Соревнование	Педагогическое наблюдение
117.	Июнь	Сочиняем данс	2	Конкурс	Педагогическое наблюдение
118.	Август	Чем чирлидинг отличается от других видов спорта?	2	эвристическая беседа	Педагогическое наблюдение
119.	Август	Конкурс костюмов с учетом правил, возрастной категории и особенностей команды	2	Конкурс	Педагогическое наблюдение
120.	Август	Конкурс стантов 2-3 уровня сложности	2	Соревнования	Педагогическое наблюдение
121.	Август	сравнительный анализ получившихся стантов	2	Обсуждение	Педагогическое наблюдение
122.	Август	Конкурс чир-причесок	2	Конкурс	Педагогическое наблюдение
123.	Август	Придумай максимальное количество стантов без схода на одиночной базе 2-3 ур сложности	2	Конкурс	Педагогическое наблюдение
124.	Август	«Какой он, самый, самый чирлидер»	2	эвристическая беседа	Педагогическое наблюдение
125.	Август	Чир эстафета	2	Соревнования	Педагогическое наблюдение
126.	Август	Викторина по уровням сложности элементов (1-3)	2	Викторина	Педагогическое наблюдение
127.	Август	Сочиняем прыжковые комбинации	2	Соревнования	Педагогическое наблюдение
128.	Август	Чир эстафета	2	Соревнования	Педагогическое наблюдение
129.	Август	Заключительное занятие	2	Беседа	Педагогическое наблюдение
		ИТОГО:	258		

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Контроль за освоением программы осуществляется:

- входной контроль – вводное тестирование и анкетирование знаний и умений обучающихся;

- промежуточный контроль по итогам первого полугодия (выполнение заданий);

- текущий контроль осуществляется на каждом занятии в процессе выполнения спортивных упражнений путем педагогического наблюдения;

- итоговый контроль – итоговое тестирование и анкетирование знаний и умений обучающихся.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: контрольно-оценочные задания, тестирование.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытые занятия, контрольно-оценочные занятия,

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, промежуточного (в конце полугодия) и итогового (апрель - май) контроля знаний и умений обучающихся, итогового тестирования (апрель - май) учащихся по терминам чирлидинга *(Приложение №1).* Все результаты вносятся в карту мониторинга результатов освоения ДООП *(Приложение 2, Таб 2,3).*

Входная диагностика (см. Таблица 1) - упражнения для определения начального уровня способностей:

- Акробатика (мост, колесо, рондат, перекидка вперед).
- ОФП (пресс, отжимания, пистолеты).

Каждый пункт оценивается как низкий, средний, высокий уровень.

Программа оценивается как эффективная если:

- В конце первого года обучения 50% учащихся имеют отличный балл, в конце второго 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

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.

Информационное обеспечение:

1. Официальный сайт Федерации чирлидинга России http://www.cheerleading.ru/.
2. Официальный сайт международной федерации чирлидинга 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.

Кадровое обеспечение программы

Данную программу реализует педагог дополнительного образования 1 квалификационной категории Лисицына Алена Олеговна.

По образованию: специалист по ФК и С.

Навыки педагога: высшее образование в сфере физической культуры и спорта, мастер спорта РФ по спортивной акробатике.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Особенности организации образовательного процесса

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

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.

Для высокомотивированных и особо успешных обучающихся имеется возможность занятий по модулю программы «Групповые станты» *(Приложение 3)*.

Учет возрастных и физических особенностей детей

При обучении обязательно учитываются возрастные особенности детей.

Возраст 8 - 11 лет особенно благоприятен для развития координационных способностей, причем их естественный рост с 7 до 12 лет, составляет у девочек 28,6 - 92,3% (в среднем 62,3%), а у мальчиков – 22,5-80% (в среднем 56,2%).

Педагогические воздействия, направленные на развитие координационных способностей, дают наибольший эффект, если их систематически и целенаправленно применять именно в этом возрасте, который является ключевым для координационно-двигательного совершенствования.

Сила мышц и скоростно-силовые качества наиболее интенсивно нарастают в результате на начальных этапах пубертатного периода. Сила мышц спины и ног девочек интенсивно возрастает с 9-10 лет и почти прекращается после наступления менструации. У мальчиков четко выделяется два периода прироста силы мышц: с 9 до 11-12 лет и с 14 до 17 лет; прирост мышц рук заканчивается к 15 годам.

Статическая выносливость мышц рук у мальчиков и девочек имеет один критический период — с 8 до 10 лет. Статическая выносливость мышц спины у девочек активно увеличивается в 11-12 и 13-14 лет с задержкой в первый год

менструального цикла; у мальчиков — только в предпубертатный период, с 8 до 11 лет.

Прыжковая выносливость у девочек резко возрастает с 9 до 10 лет, у мальчиков с 8 до 11 лет (на 200% при расчете на 1 кг веса тела).

Силовая выносливость основных групп мышц к 11 годам у девочек достигает величин, свойственных девочкам 15-16 лет, а выносливость к мышечным нагрузкам умеренной интенсивности практически уже не отличается от девочек 14-15 лет (в основном за счёт интенсивного прироста с 9 до 11 лет).

Выносливость мальчиков к работе умеренной интенсивности увеличивается с 8 лет на 100-105%, 9 лет — 54-62%, 10 лет — на 40-50%.

Используемые методики и технологии обучения

Личностно-ориентированная технология наглядно проявляется:

- при задействовании обучающихся в индивидуальном целеполагании на учебном занятии в зависимости от уровня подготовленности спортсмена, к примеру, при работе в стантах (целеполагание может быть различным, одни обучающиеся ставят цель - углубленное изучение теории, другие – применение теории на практике, третьи – осуществление самоконтроля по данной теме);

- в предметном содержании различной сложности в зависимости от уровня подготовки спортсмена (обучающимся одного года обучения, но имеющие разные уровни спортивной подготовки предлагается различный уровень сложности заданий по одной теме);

- в оценивании не только результатов, но и процесса деятельности - самоанализ поведения спортсмена во время тренировки, уровня его знаний и практических умений), психологическая готовность спортсмена к соревнованиям;

- в развитии творческой активности обучающихся на занятиях и во внеурочной деятельности (конкурсы чтецов, кричалок, рисунков, костюмов);

- в использовании эвристических методов обучения как способа учёта индивидуальных приёмов познания (используются задания типа «Найди 10 различий», «Найди лучший способ схода/захода с/на стант»).

Воспитательные технологии реализуется в виде вовлечения обучающихся в дополнительные формы развития личности (праздники, творческие встречи, конкурсы, экскурсии, посещение спортивных мероприятий, ведение сайта Федерации чир спорта Хабаровского края, выпуск презентаций по итогам событий клуба чирлидеров «Смайл» и т.д.).

Здоровьесберегающие технологии: выполняются специализированные упражнения на расслабление мышц тела, исправление осанки, развития основных органов чувств, мелкой моторики, специализированные упражнения для тела и глаз, созданы комфортные условия пребывания. Занятия проводятся в специально оборудованном зале, соблюдаются питьевой, температурный, световой режимы, регулярное проветривание зала. Для повышения уровня восприятия и вовлеченности учащихся в образовательный процесс используются всевозможные подвижные игры. Осуществляются ежегодные выезды на спортивные сборы в загородные оздоровительные лагеря.

Проводятся беседы о здоровом образе жизни, как с детьми, так и с родителями. Учащиеся старших групп готовят и проводят конференции по правильному питанию и здоровому образу жизни для учащихся младших групп.

Применение *коммуникативных технологий* позволяет реализовать у обучающихся коммуникативную компетенцию (диалоговая форма работы – анализ тренировочного процесса, анализ выступлений в соревнованиях, составление планов действий, обобщение знаний по данной теме). Чирлидинг является командным видом спорта, где необходимы навыки работы в команде, умение спортсменов брать на себя ответственность за общий результат, нести ответственность за жизнь и здоровье себя и других членов команды.

Алгоритм учебного занятия:

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

Учебно-методическое обеспечение:

а) методическая литература: методические рекомендации и пособия по акробатике, пластике, хореографии, режиссуре постановочной деятельности «Черлидинг. Как подготовить команду»;

б) методические папки: «Правила вида спорта «чир спорт», «Правила соревнований по чир спорту и чирлидингу» (возрастная категория «Мальчики, девочки»), «Словарь терминов» (по дисциплинам), «Правила безопасности» (по возрастным категориям и дисциплинам);

в) карточки диагностики спортивной деятельности детей;

г) планы и конспекты занятий.

Дидактические материалы*:* видео материалы базовых элементов, фото стантов и пирамид, зарисовки спортивных программ.

Воспитание

Основой воспитательного процесса в ДЮЦ «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 ДЮЦ «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

Список литературы для педагога

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. Дубова З.Н. учебно-методическое пособие для начинающих тренеров «Ступени чирлидинга», 2020.
4. Журавина М.Л., Меньшикова Н.К. Гимнастика. Учебное пособие. - М: Издательский центр «Академия», 2006.
5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
6. 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».
7. Письмо Минпросвещения Российской Федерации от 29 сентября 2023 г. №АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного обучения детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число ведущих десяти стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны».
8. Поляков С.Д., Хрущев С.В., Корнеева И.Т. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников – М.: Айрис пресс, 2006.
9. Соколова Э. РОО «Федерация черлидерс – группы поддержки спортивных команд»: Черлидинг. Как подготовить команду: Методическое пособие для руководителей групп черлидинга. – М., 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.

Список литературы для детей

1. Правила вида спорта «чир спорт», утвержденные приказом Министерства спорта РФ от 03.12.2020 г. № 890.

2. Виес Ю. Б. Фитнес для всех. – Ростов на Дону: Издательство Интерпрессервис, 2006.

3. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни. - М.: КНОРУС, 2012.

Приложение №1 Итоговый тест

Фамилия Имя _____

Выберите правильный ответ (нужное подчеркнуть)

1. В каком году чирлидинг появился в России?

1996 2000 1832

2. В каком году в России чирлидинг стал официальным видом спорта?

2000 2007 2014

3. Какая страна считается родиной чирлидинга?

Россия США Япония Другая страна (написать какая)

4. Расставьте прыжки по уровням сложности от низкого уровня к высокому:

1. двойная девятка, херки, пайк, той тач
2. той тач, херки, пайк, двойная девятка
3. херки, пайк, двойная девятка, той тач

5. Расставьте положения флаера по уровням сложности от низкого уровня к высокому:

1. Ласточка, Лук и стрела, Найк, Скорпион
2. Ласточка, Найк, Скорпион, Лук и стрела
3. Скорпион, Лук и стрела. Найк, Ласточка

6. Как должны действовать члены команды в случае травмы одного из участников команды?

Мой ответ:_____

_____

_____

6. Как должны действовать члены команды в случае остановки музыки во время выступления?

Мой ответ:_____

_____

_____

Приложение №2

Динамика роста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся и диагностика физических показателей юных спортсменов (внутренний мониторинг достижений обучающихся) оценивается по упражнениям:

1. Акробатика (мост, стойка на руках у стены, колесо, рондат)
2. ОФП (пресс, сгибание разгибание рук в упоре лёжа (отжимания)).

Таблица №1

Оценка упражнений «Акробатика»:

№	Упражнение	Кол-во баллов	Пояснение
1.	Мост	лёжа 1-3 балла, стоя в мост +1, встать с моста +1	Оценивается расстояние от рук до ног, выпрямление рук и ног. Дополнительные баллы даются если спортсмен выполнил опускание на мост или поднимание с моста, либо и то и другое.
2.	Колесо	с правой ноги 1-5 баллов, с левой ноги 1-5 баллов	Оценивается правильное положение тела, рук и ног при выполнении колеса, натянутость колен и носков, правильное начало и завершение элемента.
3.	Рондат	1-5 баллов	Оценивается правильное положение тела, рук и ног при выполнении рондата, натянутость колен и носков, выполнение курбета, вальсета и правильное начало и завершение элемента.
4.	Перекидка вперед	1-5 баллов	Оценивается правильное положение тела, рук и ног при выполнении колеса, натянутость колен и носков, правильное начало и завершение элемента.

После выполнения всех упражнений вычисляется сумма всех баллов за акробатику и выставляется оценка:

16-25 баллов - отлично

5-15 баллов - хорошо

4 балла – удовлетворительно

Оценка упражнений «ОФП»:

№	Упражнение	Кол-во баллов	Пояснение
1.	Пресс	40-50 раз – 5 баллов 30-39 раз – 3 балла 20-29 раз -1 балл	Количество раз за 1 минуту. Из положения сидя опускание в положение лёжа и обратно, руки согнуты к груди.
2.	Отжимания	20-25 раз – 5 балов 15-19 раз – 3 балов 4-14 раз -1 балл	Количество раз Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. Учитываются только те повторения, которые выполнены с прямой спиной и ногами, без прогибов, угол в локтевом суставе 90 градусов.
3.	Пистолеты	24-30 раз – 5 балов 16-23 раз – 3 балов 4-15 раз -1 балл	Количество раз Пистолеты (приседания на одной ноге, другая прямая вперед, одна рука на пояс, другая придерживается за опору). Выполняются поочередно на одной, затем на другой ноге и учитываются только те повторения, которые выполнены с натянутой свободной ногой, нога не касается пола.

После выполнения упражнений ОФП вычисляется сумма всех баллов и выставляется оценка, где:
10-15 баллов - отлично
4-9 баллов - хорошо
3 балла – удовлетворительно

Общая оценка вычисляется сложением баллов за акробатику и ОФП:
25-40 баллов - отлично
8-24 баллов - хорошо
5-7 баллов – удовлетворительно

Таблица №2

КАРТА МОНИТОРИНГА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДООП

	Дисциплина / Фамилия Имя	Акробатика					ОФП			Всего
		Мост	Колесо		Рондат	Перекидка вперед	Пресс	Отжимания	Пистолеты	
			пр	лев						
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

Таблица №3

КАРТА ОТСЛЕЖИВАНИЯ ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

№	Фамилия Имя	Участие в соревнованиях	Участие в показательных выступлениях	Участие в делах клуба	Примечание	Итог
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						

14.						
15.						

А- активный
С – средний показатель
Н – низкая активность.

Приложение №3

МОДУЛЬ ПРОГРАММЫ «ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ»

Пояснительная записка

Дисциплина «Групповые станты» – самостоятельная дисциплина в чирлидинге. В этой дисциплине участвуют команды, состоящие из одной стант-группы (4-5 спортсменов). В программах этой дисциплины выполняются станты и выбросы по выбору команды в соответствии с правилами. Соревнования могут проводиться 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 юных чирлидеров 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, 144 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;
- выполняют станты согласно своей возрастной категории, винтовые вращения и сложные выбросы;
- держат баланс в сложных позировках (либерти, скорпион, найк, затяжка 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 относится 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	18	24	Пед. наблюдение
3	Основные положения флаера	6	14	20	Пед. наблюдение
4	Страховка	5	5	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
	ВСЕГО	34	110	144	

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 (24 часа).

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 чирлидинге 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, 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.

Приложение №4

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