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: 12-17 лет
Уровень освоения: продвинутый
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, продвинутый 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

Данная программа направлена на совершенствование навыков акробатики в чирлидинге, освоение техники и тактики выступлений, что создает условие для высокого уровня развития физических качеств и способностей обучающихся. Это также позволит достичь высокого уровня индивидуального и коллективного мастерства, успешной самореализации в условиях соревновательной деятельности.

Занятия в детском объединении способствуют разностороннему развитию личности, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, воспитанию эстетического вкуса, приобретению навыков самостоятельной деятельности, формированию интереса к здоровому образу жизни, помогает подростку решить вопросы самоопределения и профессиональной ориентации.

Отличительные особенности программы

Данная программа реализуется в клубе чирлидеров «Смайл» и предназначена для обучения чирлидеров 12-17 лет предмету «акробатика». Программа включает занятия по акробатике, работу в парах, стантах и пирамидах, гимнастике, чир-прыжки, что является необходимым для получения высоких результатов учащимися.

Образовательная программа «Чирлидинг» направлена на овладение занимающимися основами техники и тактики выступлений, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального и коллективного мастерства, и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности.

В программу включены авторские 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, согласно возрастной категории правил «чир спорта», а также развитию коммуникативных качеств учащихся и 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.

Адресат программы: 12 – 17 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: 3 раза в неделю по 2 часа, 6 часов в неделю, 258 часов в год (216 часов в учебном году и 42 часа в летний период).

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса

Спортсмены - чирлидеры делятся на команды по возрастному признаку: дети, юниоры и взрослые. На программу «Акробатика в чирлидинге - Продвинутый уровень» записываются учащиеся, прошедшие программу «Акробатика в

чирлидинге - Базовый уровень», а также дети соответствующие возрастной категории 12-17 лет (юниоры-юниорки, согласно ВРВС). Чирлидинг очень разносторонний, разноплановый и неоднородный вид спорта.

Подростки, которые пришли на данную программу, но не прошли подготовку по программе «Акробатика в чирлидинге - Базовый 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 «Чирлидинг» спортсмены для участия в соревнованиях должны достичь установленного возраста в календарный год спортивных соревнований.

Основной продвинутого уровня обучения является общая физическая подготовленность, техника выполнения элементов чирлидинга и акробатики, чир-прыжки, станты, пирамиды и выбросы, разрешенные правилами вида спорта «Чирлидинг» категории «юниоры, юниорки».

Формы обучения: групповые (12 – 15 человек), звеньевые (5 – 6 человек), интегрированные и бинарные.

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

Цель программы: совершенствование спортивного мастерства чирлидеров.

Задачи:

Предметные:

- Углубить знания в области чир-спорта, обучить новым видам движений, обогатить двигательный опыт детей, а через него и опыт эстетический, эмоциональный, нравственный, волевой, трудовой, общения и др.

Метапредметные:

- Создавать пространство личностного роста в плоскости коммуникативных действий со взрослыми и сверстниками.

Личностные:

- Формировать готовность и способность у обучающихся к саморазвитию и самоопределению на основе мотивации к познанию, творчеству, труду и спорту.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

Учебный план 1 года обучения

№	Раздел программы	Теория	Практика	Всего	Форма аттестации/ контроля
1.	Вводное занятие (техника безопасности, кодекс чирлидеров, гигиена, врачебный контроль)	1	1	2	Диагностика
2.	Акробатика	4	32	36	Открытое занятие
3.	Станты, пирамиды, выбросы	4	50	54	Открытое занятие
4.	ОФП	-	40	40	Зачёт

5.	Мероприятия учебно-воспитательного характера	4	6	10	Рефлексия
6.	Репетиционно-постановочная работа	-	46	46	Пед. наблюдение
7.	Соревнования	-	10	10	Результат соревновваний
8.	Концерты, показательные выступления	-	16	16	Рефлексия
9.	Итоговое занятие	1	1	2	Открытое занятие
10.	Летний блок	10	32	42	Рефлексия
	ВСЕГО	24	234	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.

Акробатика (36 часов).

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

Практика. Повторение ранее изученных акробатических элементов. Проучивание акробатических элементов с учетом физических особенностей воспитанников. Страховка и поддержка спортсменами друг друга. 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 (54 часов)

Теория. Техника выполнения вытянутых стантов и пирамид с усложнением положений флаера. Усложнение способов переходов, заходов и сходов (с поворотами флаера и баз, перескоками флаера) в стантах и пирамидах. Техника выполнения выбросов с выполнением флаером двух элементов. Техника выполнения сальтовых элементов с брейс в пирамидах. Специфика работы баз, флаеров, споттеров, кетчеров и брейс.

Практика. Выполнение вытянутых стантов и пирамид с усложнением положений флаера. Выполнение усложненных способов переходов, заходов и сходов (с поворотами флаера и баз, перескоками флаера) в стантах и пирамидах. Выбросы с выполнением флаером двух элементов (2 винта, пайк-прогиб, той тач- прогиб, кик-винт, винт-той тач). Выполнение пирамид с сальтовыми элементами с брейс. Специфика работы баз, флаеров, споттеров, кетчеров и брейс. Усложняются вариации и увеличивается темп исполнения стантов, пирамид и выбросов в соответствии с подготовкой спортсменов.

ОФП (40 часов)

Практика. Упражнения на поддержание физической формы учащихся, на увеличение 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.

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 (46 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, просмотр и обсуждение программ Чемпионата России и Мира.

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

Планируемые результаты –

Предметные: повышение спортивного мастерства (выполняемые элементы соответствуют 3-4 уровню сложности вида спорта чир спорт, дисциплина чирлидинг).

Метапредметные: умеют взаимодействовать с детьми разного возраста и взрослыми, проявляют инициативу в совместной творческой работе с педагогом.

Личностные: проявляют самостоятельность в занятии физической культурой, совершают мотивированные действия, направленные на самосовершенствование и получению первых профессиональных проб (осуществляют наставничество в младших группах).

2 год обучения

Учебный план 2 года обучения

№	Раздел программы	Теория	Практика	Всего	Форма аттестации/ контроля
1.	Вводное занятие (техника безопасности, кодекс чирлидеров, гигиена, врачебный контроль)	1	1	2	Диагностика
2.	Акробатика	4	32	36	Открытое занятие
3.	Станты, пирамиды, выбросы	4	50	54	Открытое занятие
4.	ОФП	-	40	40	Зачёт
5.	Мероприятия учебно-воспитательного характера	4	6	10	Рефлексия
6.	Репетиционно-постановочная работа	-	46	46	Пед. наблюдение
7.	Соревнования	-	10	10	Результат соревновваний
8.	Концерты, показательные выступления	-	16	16	Рефлексия
9.	Итоговое занятие	1	1	2	Открытое занятие
10.	Летний блок	10	32	42	Рефлексия
	ВСЕГО	24	234	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.

Акробатика (36 часов).

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

Практика. Повторение ранее изученных акробатических элементов. Проучивание акробатических элементов с учетом физических особенностей воспитанников. Страховка и поддержка спортсменами друг друга. Акробатика усложняется, меняется темп исполнения, иногда увеличивается, а иногда замедляется. Выполнение элементов как индивидуально, так и группами (синхронно).

Станты, пирамиды, выбросы (54 часов)

Теория. Техника выполнения элементов соответствующим 4 уровню. Усложнение способов переходов, заходов и сходов (сальтовые, винтовые) в стантах и пирамидах. Техника выполнения выбросов с сальтовыми и винтовыми элементами. Специфика работы баз, флаеров, споттеров, кетчеров и брейс.

Практика. Выполнение элементов соответствующих 4 уровню. Выполнение усложненных способов переходов, заходов и сходов (с поворотами флаера и баз, перескоками флаера) в стантах и пирамидах. Выбросы с сальтовыми и винтовыми элементами (сальто вперед, назад, сальто-винт). Выполнение пирамид и стантов с

сальтовыми и винтовыми сходами, заходами и переходами. Специфика работы баз, флаеров, споттеров, кетчеров и брейс. Усложняются вариации и увеличивается темп исполнения стантов, пирамид и выбросов в соответствии с подготовкой спортсменов.

ОФП (40 часов)

Практика. Упражнения на поддержание физической формы учащихся, на увеличение 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.

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 (46 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, просмотр и обсуждение программ Чемпионата России и Мира.

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

Планируемые результаты

Предметные: дети выполняют спортивные элементы чирлидинга соответствующие 4 уровню сложности, участвуют в комплексе ГТО.

Метапредметные: активно работают в команде на основе бесконфликтного взаимодействия со взрослыми и детьми разного возраста;

Личностные: Организуют мероприятия для детей младших групп, готовы к получению опыта наставнической деятельности.

3 год обучения

Учебный план 3 года обучения

№	Раздел программы	Теория	Практика	Всего	Форма аттестации/ контроля
1.	Вводное занятие (техника безопасности, кодекс чирлидеров, гигиена, врачебный контроль)	1	1	2	Диагностика
2.	Акробатика	4	32	36	Открытое занятие
3.	Станты, пирамиды, выбросы	4	60	64	Открытое занятие
4.	ОФП	-	30	30	Зачёт
5.	Мероприятия учебно-воспитательного характера	4	6	10	Рефлексия
6.	Репетиционно-постановочная работа	-	46	46	Пед. наблюдение
7.	Соревнования	-	10	10	Результат соревновваний
8.	Концерты, показательные выступления	-	16	16	Рефлексия
9.	Итоговое занятие	1	1	2	Открытое занятие
10.	Летний блок	10	32	42	Рефлексия
	ВСЕГО	24	234	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.

Акробатика (36 часов).

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

Практика. Повторение ранее изученных акробатических элементов. Проучивание акробатических элементов с учетом физических особенностей воспитанников: рондат-фляк-сальто, рондат-бланж. Страховка и поддержка спортсменами друг друга. 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 (64 часов)

Теория. Техника выполнения элементов соответствующим 5 уровню. Усложнение способов переходов, заходов и сходов (сальтовые, винтовые) в стантах и пирамидах. Техника выполнения выбросов с сальтовыми и винтовыми элементами. Специфика работы баз, флаеров, споттеров, кетчеров и брейс.

Практика. Выполнение элементов, соответствующих 5 уровню. Выполнение усложненных способов переходов, заходов и сходов (с поворотами флаера и баз, перескоками флаера) в стантах и пирамидах. Выбросы с сальтовыми и винтовыми элементами (сальто вперед, назад, сальто-винт). Выполнение пирамид и стантов с сальтовыми и винтовыми сходами, заходами и переходами. Специфика работы баз, флаеров, споттеров, кетчеров и брейс. Усложняются вариации и увеличивается темп исполнения стантов, пирамид и выбросов в соответствии с подготовкой спортсменов.

ОФП (40 часов)

Практика. Упражнения на поддержание физической формы учащихся, на увеличение 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.

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 (46 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, просмотр и обсуждение программ Чемпионата России и Мира.

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

Планируемые результаты

Предметные: учащиеся выполняют спортивную программу соответствующую 5 уровню сложности вида спорта чир спорт, дисциплины чирлидинг.

Метапредметные: учащиеся активно участвуют в работе творческих групп и команд по подготовке спортивных программ

Личностные: учащиеся проявляют организаторские способности и активную жизненную позицию (вносят предложения для проведения мероприятий и самостоятельно их разрабатывают).

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;
- владеют и применяют в жизни знания о здоровом образе жизни и личной гигиене.

Метапредметные:

- умеют выстраивать взаимодействие с детьми разного возраста и взрослыми,
- активно работают в команде и творческих группах на основе бесконфликтного взаимодействия.-

Личностные:

- совершают мотивированные действия, направленные на самосовершенствование и получению первых профессиональных проб (осуществляют наставничество в младших группах)
- организуют мероприятия для детей младших групп, готовы к получению опыта наставнической деятельности
- демонстрируют способность к саморазвитию и личностному и профессиональному самоопределению.

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	Входящая диагностика
3.	Сентябрь	ОФП и СФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение

4.	Сентябрь	Повторение ранее изученных элементов, ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
5.	Сентябрь	Повторение ранее изученных элементов, СФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
6.	Сентябрь	Акробатика, ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
7.	Сентябрь	Акробатика, ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
8.	Сентябрь	Станты и пирамиды, ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
9.	Сентябрь	Акробатика, ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
10.	Сентябрь	Станты и пирамиды, ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
11.	Сентябрь	Повторение ранее изученных элементов, ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
12.	Сентябрь	Акробатика, ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
13.	Сентябрь	Станты и пирамиды, ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
14.	Октябрь	Повторение спортивной программы, СФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
15.	Октябрь	Повторение спортивной программы, СФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
16.	Октябрь	Станты и пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
17.	Октябрь	Разучивание танцевальных комбинаций, станты и пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
18.	Октябрь	Элементы акробатики в номерах, станты и пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
19.	Октябрь	Станты и пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
20.	Октябрь	Отработка акробатических элементов в номере	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
21.	Октябрь	Элементы акробатики в номерах, станты и пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
22.	Октябрь	Элементы акробатики в номерах, станты и пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
23.	Октябрь	Переходы от одного станта к другому	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
24.	Октябрь	Повторение танцевальных комбинаций с акробатическими связками, затяжки в сторону, назад, работа в парах	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
25.	Октябрь	Элементы акробатики в номерах, станты и пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
26.	Октябрь	Повторение танцевальных комбинаций с акробатическими связками.	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
27.	Ноябрь	Повторение танцевальных комбинаций с акробатическими связками.	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
28.	Ноябрь	Разучивание акробатической комбинации	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
29.	Ноябрь	Повторение танцевальных комбинаций с акробатическими связками, станты и пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
30.	Ноябрь	Повторение танцевальных комбинаций с акробатическими	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение

		связками, станты и пирамиды			
31.	Ноябрь	Повторение танцевальных комбинаций с акробатическими связками, станты и пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
32.	Ноябрь	Станты и пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
33.	Ноябрь	Переходы от одного станта к другому (темп)	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
34.	Ноябрь	Шпагаты, акробатика	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
35.	Ноябрь	Пайк, акробатика	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
36.	Ноябрь	Работа над стантами	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
37.	Ноябрь	Подготовка к соревнованиям	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
38.	Ноябрь	Пайк, акробатика	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
39.	Декабрь	Пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
40.	Декабрь	Чир и прыжки в номере	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
41.	Декабрь	Проучивание новой программы	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
42.	Декабрь	Работа над номером	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
43.	Декабрь	Херке, проучивание поддержек	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
44.	Декабрь	Херке, шпагаты	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
45.	Декабрь	Проучивание новых стантов	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
46.	Декабрь	Подготовка к соревнованиям	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
47.	Декабрь	Репетиция	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
48.	Декабрь	Промежуточная диагностика	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
49.	Декабрь	Повторение танцевальных комбинаций с акробатическими связками.	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
50.	Декабрь	Повторение танцевальных комбинаций с акробатическими связками.	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
51.	Декабрь	Станты с кричалками	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
52.	Январь	Темповые станты	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
53.	Январь	Темповые станты	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
54.	Январь	Акробатика, разучивание "фляк"	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
55.	Январь	Акробатика, разучивание "фляк"	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
56.	Январь	Темповые станты, акробатика	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
57.	Январь	Темповые станты, акробатика	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение

58.	Январь	Повторение танцевальных комбинаций с акробатическими связками. Отработка стантов, акробатика	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
59.	Январь	Отработка акробатических элементов в номере. Станты в номере	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
60.	Январь	Чиры и чанты с элементами акробатики. Работа над номером	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
61.	Январь	Танцевальные комбинации с элементами акробатики. Работа над номером	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
62.	Февраль	Отработка акробатических элементов в номере. Повторение, работа в парах	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
63.	Февраль	Подготовка к соревнованиям	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
64.	Февраль	чир прыжки- связки	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
65.	Февраль	Темповые станты	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
66.	Февраль	Шпагаты, акробатика	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
67.	Февраль	Подготовка к соревнованиям	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
68.	Февраль	Отработка программы	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
69.	Февраль	Работа над номером	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
70.	Февраль	Синхронность исполнения акробатических элементов	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
71.	Февраль	Работа над номером	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
72.	Февраль	Станты с кричалками	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
73.	Февраль	Отработка программы	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
74.	Март	Репетиция	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
75.	Март	Синхронность исполнения акробатических элементов	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
76.	Март	Отработка программы	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
77.	Март	Репетиция	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
78.	Март	Синхронность исполнения акробатических элементов	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
79.	Март	Работа споттеров, баз и флаеров	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
80.	Март	Пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
81.	Март	Прыжки, акробатика	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
82.	Март	Подготовка к соревнованиям	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
83.	Март	Пирамиды и станты в номерах	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
84.	Март	Репетиция	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение

85.	Март	Танцевальные комбинации с элементами акробатики. Работа над номером	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
86.	Март	Отработка акробатических элементов в номере. Повторение, работа в парах	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
87.	Апрель	Темповые станты	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
88.	Апрель	чир прыжки- связки	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
89.	Апрель	Темповые станты	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
90.	Апрель	Шпагаты, акробатика	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
91.	Апрель	Отработка акробатических элементов в номере. Повторение, работа в парах	2	Репетиция	Педагогическое наблюдение
92.	Апрель	Отработка акробатических элементов в номере. Повторение, работа в парах	2	Репетиция	Педагогическое наблюдение
93.	Апрель	Пирамиды и станты в номерах	2	Репетиция	Педагогическое наблюдение
94.	Апрель	Пирамиды и станты в номерах	2	Репетиция	Педагогическое наблюдение
95.	Апрель	Работа над номером	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
96.	Апрель	Станты с кричалками	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
97.	Апрель	Подготовка к соревнованиям	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
98.	Апрель	Подготовка к соревнованиям	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
99.	Апрель	Работа над номером	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
100.	Май	Станты с кричалками	2	Соревнования	Подведение итогов соревнований
101.	Май	Отработка программы	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
102.	Май	Репетиция	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
103.	Май	Синхронность исполнения акробатических элементов	2	Репетиция	Педагогическое наблюдение
104.	Май	Отработка программы	2	Репетиция	Педагогическое наблюдение
105.	Май	Репетиция	2	Репетиция	Педагогическое наблюдение
106.	Май	Итоговый тест	2	Тестирование	Педагогическое наблюдение
107.	Май	Итоговая диагностика	2	Сдача нормативов	Отслеживание динамики физической подготовки спортсмена
108.	Май	Заключительное занятие	2	Беседа	Опрос
		ИТОГО:	216		
109.	Июнь	Чир-эстафета	2	Соревнования	Педагогическое наблюдение
110.	Июнь	Чир-игра	2	Конкурс	Педагогическое наблюдение
111.	Июнь	Сочиняем станты	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 4 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» (4 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 (1-4)	2	Викторина	Педагогическое наблюдение
126.	Август	Сочиняем прыжковые комбинации	2	Соревнования	Педагогическое наблюдение
127.	Август	Сочиняем пирамиды		Конкурс	Педагогическое наблюдение
128.	Август	Чир эстафета	2	Соревнования	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	Входящая диагностика
3.	Сентябрь	ОФП и СФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
4.	Сентябрь	Повторение ранее изученных элементов, ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
5.	Сентябрь	Повторение ранее изученных элементов, СФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
6.	Сентябрь	Акробатика, ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
7.	Сентябрь	Акробатика, ОФП	2	Тренировочное	Педагогическое

				занятие	наблюдение
8.	Сентябрь	Станты и пирамиды, ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
9.	Сентябрь	Акробатика, ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
10.	Сентябрь	Станты и пирамиды, ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
11.	Сентябрь	Повторение ранее изученных элементов, ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
12.	Сентябрь	Акробатика, ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
13.	Сентябрь	Станты и пирамиды, ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
14.	Октябрь	Повторение спортивной программы, СФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
15.	Октябрь	Повторение спортивной программы, СФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
16.	Октябрь	Станты и пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
17.	Октябрь	Разучивание танцевальных комбинаций, станты и пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
18.	Октябрь	Элементы акробатики в номерах, станты и пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
19.	Октябрь	Станты и пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
20.	Октябрь	Отработка акробатических элементов в номере	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
21.	Октябрь	Элементы акробатики в номерах, станты и пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
22.	Октябрь	Элементы акробатики в номерах, станты и пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
23.	Октябрь	Переходы от одного станта к другому	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
24.	Октябрь	Повторение танцевальных комбинаций с акробатическими связками, затяжки в сторону, назад, работа в парах	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
25.	Октябрь	Элементы акробатики в номерах, станты и пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
26.	Октябрь	Повторение танцевальных комбинаций с акробатическими связками.	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
27.	Ноябрь	Повторение танцевальных комбинаций с акробатическими связками.	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
28.	Ноябрь	Разучивание акробатической комбинации	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
29.	Ноябрь	Повторение танцевальных комбинаций с акробатическими связками, станты и пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
30.	Ноябрь	Повторение танцевальных комбинаций с акробатическими связками, станты и пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
31.	Ноябрь	Повторение танцевальных комбинаций с акробатическими связками, станты и пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
32.	Ноябрь	Станты и пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
33.	Ноябрь	Переходы от одного станта к другому	2	Тренировочное	Педагогическое

		(темп)		занятие	наблюдение
34.	Ноябрь	Шпагаты, акробатика	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
35.	Ноябрь	Пайк, акробатика	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
36.	Ноябрь	Работа над стантами	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
37.	Ноябрь	Подготовка к соревнованиям	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
38.	Ноябрь	Пайк, акробатика	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
39.	Декабрь	Пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
40.	Декабрь	Чир и прыжки в номере	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
41.	Декабрь	Проучивание новой программы	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
42.	Декабрь	Работа над номером	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
43.	Декабрь	Херке, проучивание поддержек	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
44.	Декабрь	Херке, шпагаты	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
45.	Декабрь	Проучивание новых стантов	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
46.	Декабрь	Подготовка к соревнованиям	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
47.	Декабрь	Репетиция	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
48.	Декабрь	Промежуточная диагностика	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
49.	Декабрь	Повторение танцевальных комбинаций с акробатическими связками.	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
50.	Декабрь	Повторение танцевальных комбинаций с акробатическими связками.	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
51.	Декабрь	Станты с кричалками	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
52.	Январь	Темповые станты	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
53.	Январь	Темповые станты	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
54.	Январь	Акробатика, разучивание "фляк"	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
55.	Январь	Акробатика, разучивание "фляк"	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
56.	Январь	Темповые станты, акробатика	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
57.	Январь	Темповые станты, акробатика	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
58.	Январь	Повторение танцевальных комбинаций с акробатическими связками. Отработка стантов, акробатика	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
59.	Январь	Отработка акробатических элементов в номере. Станты в номере	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение

60.	Январь	Чиры и чанты с элементами акробатики. Работа над номером	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
61.	Январь	Танцевальные комбинации с элементами акробатики. Работа над номером	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
62.	Февраль	Отработка акробатических элементов в номере. Повторение, работа в парах	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
63.	Февраль	Подготовка к соревнованиям	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
64.	Февраль	чир прыжки- связки	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
65.	Февраль	Темповые станты	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
66.	Февраль	Шпагаты, акробатика	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
67.	Февраль	Подготовка к соревнованиям	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
68.	Февраль	Отработка программы	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
69.	Февраль	Работа над номером	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
70.	Февраль	Синхронность исполнения акробатических элементов	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
71.	Февраль	Работа над номером	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
72.	Февраль	Станты с кричалками	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
73.	Февраль	Отработка программы	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
74.	Март	Репетиция	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
75.	Март	Синхронность исполнения акробатических элементов	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
76.	Март	Отработка программы	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
77.	Март	Репетиция	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
78.	Март	Синхронность исполнения акробатических элементов	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
79.	Март	Работа споттеров, баз и флаеров	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
80.	Март	Пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
81.	Март	Прыжки, акробатика	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
82.	Март	Подготовка к соревнованиям	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
83.	Март	Пирамиды и станты в номерах	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
84.	Март	Репетиция	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
85.	Март	Танцевальные комбинации с элементами акробатики. Работа над номером	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
86.	Март	Отработка акробатических элементов в номере. Повторение, работа в парах	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
87.	Апрель	Темповые станты	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение

88.	Апрель	чир прыжки- связки	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
89.	Апрель	Темповые станты	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
90.	Апрель	Шпагаты, акробатика	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
91.	Апрель	Отработка акробатических элементов в номере. Повторение, работа в парах	2	Репетиция	Педагогическое наблюдение
92.	Апрель	Отработка акробатических элементов в номере. Повторение, работа в парах	2	Репетиция	Педагогическое наблюдение
93.	Апрель	Пирамиды и станты в номерах	2	Репетиция	Педагогическое наблюдение
94.	Апрель	Пирамиды и станты в номерах	2	Репетиция	Педагогическое наблюдение
95.	Апрель	Работа над номером	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
96.	Апрель	Станты с кричалками	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
97.	Апрель	Подготовка к соревнованиям	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
98.	Апрель	Подготовка к соревнованиям	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
99.	Апрель	Работа над номером	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
100.	Май	Станты с кричалками	2	Соревнования	Подведение итогов соревнований
101.	Май	Отработка программы	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
102.	Май	Репетиция	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
103.	Май	Синхронность исполнения акробатических элементов	2	Репетиция	Педагогическое наблюдение
104.	Май	Отработка программы	2	Репетиция	Педагогическое наблюдение
105.	Май	Репетиция	2	Репетиция	Педагогическое наблюдение
106.	Май	Итоговый тест	2	Тестирование	Педагогическое наблюдение
107.	Май	Итоговая диагностика	2	Сдача нормативов	Отслеживание динамики физической подготовки спортсмена
108.	Май	Заключительное занятие	2	Беседа	Опрос
		ИТОГО:	216		
109.	Июнь	Чир-эстафета	2	Соревнования	Педагогическое наблюдение
110.	Июнь	Чир-игра	2	Конкурс	Педагогическое наблюдение
111.	Июнь	Сочиняем станты	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 4 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» (4 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 (1-4)	2	Викторина	Педагогическое наблюдение
126.	Август	Сочиняем прыжковые комбинации	2	Соревнования	Педагогическое наблюдение
127.	Август	Сочиняем пирамиды		Конкурс	Педагогическое наблюдение
128.	Август	Чир эстафета	2	Соревнования	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	Педагогическое наблюдение Опрос
2.	Сентябрь	Тестирование ОФП и СФП	2	Тренировочное занятие	Сдача нормативов
3.	Сентябрь	ОФП и СФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
4.	Сентябрь	Повторение ранее изученных элементов, ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
5.	Сентябрь	Повторение ранее изученных элементов, СФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
6.	Сентябрь	Акробатика, ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
7.	Сентябрь	Акробатика, ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
8.	Сентябрь	Станты и пирамиды, ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
9.	Сентябрь	Акробатика, ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
10.	Сентябрь	Станты и пирамиды, ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
11.	Сентябрь	Повторение ранее изученных	2	Тренировочное	Педагогическое

		элементов, ОФП		занятие	наблюдение
12.	Сентябрь	Акробатика, ОФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
13.	Сентябрь	Станты и пирамиды, ОФП	2	Тренировочное занятие	Сдача нормативов
14.	Октябрь	Повторение спортивной программы, СФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
15.	Октябрь	Повторение спортивной программы, СФП	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
16.	Октябрь	Станты и пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
17.	Октябрь	Разучивание танцевальных комбинаций, станты и пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
18.	Октябрь	Элементы акробатики в номерах, станты и пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
19.	Октябрь	Станты и пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
20.	Октябрь	Отработка акробатических элементов в номере	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
21.	Октябрь	Элементы акробатики в номерах, станты и пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
22.	Октябрь	Элементы акробатики в номерах, станты и пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
23.	Октябрь	Переходы от одного станта к другому	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
24.	Октябрь	Повторение танцевальных комбинаций с акробатическими связками, затяжки в сторону, назад, работа в парах	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
25.	Октябрь	Элементы акробатики в номерах, станты и пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
26.	Октябрь	Повторение танцевальных комбинаций с акробатическими связками.	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
27.	Октябрь	Повторение танцевальных комбинаций с акробатическими связками.	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
28.	Ноябрь	Разучивание акробатической комбинации	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
29.	Ноябрь	Повторение танцевальных комбинаций с акробатическими связками, станты и пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
30.	Ноябрь	Повторение танцевальных комбинаций с акробатическими связками, станты и пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
31.	Ноябрь	Повторение танцевальных комбинаций с акробатическими связками, станты и пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
32.	Ноябрь	Станты и пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
33.	Ноябрь	Переходы от одного станта к другому (темп)	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
34.	Ноябрь	Шпагаты, акробатика	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
35.	Ноябрь	Пайк, акробатика	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
36.	Ноябрь	Работа над стантами	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
37.	Ноябрь	Подготовка к соревнованиям	2	Тренировочное	Педагогическое

				занятие	наблюдение
38.	Ноябрь	Пайк, акробатика	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
39.	Декабрь	Пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
40.	Декабрь	Чир и прыжки в номере	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
41.	Декабрь	Проучивание новой программы	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
42.	Декабрь	Работа над номером	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
43.	Декабрь	Херке, проучивание поддержек	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
44.	Декабрь	Херке, шпагаты	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
45.	Декабрь	Проучивание новых стантов	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
46.	Декабрь	Подготовка к соревнованиям	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
47.	Декабрь	Репетиция	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
48.	Декабрь	Промежуточная диагностика	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
49.	Декабрь	Повторение танцевальных комбинаций с акробатическими связками.	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
50.	Декабрь	Повторение танцевальных комбинаций с акробатическими связками.	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
51.	Декабрь	Станты с кричалками	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
52.	Декабрь	Темповые станты	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
53.	Январь	Темповые станты	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
54.	Январь	Акробатика, разучивание "фляк"	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
55.	Январь	Акробатика, разучивание "фляк"	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
56.	Январь	Темповые станты, акробатика	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
57.	Январь	Темповые станты, акробатика	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
58.	Январь	Повторение танцевальных комбинаций с акробатическими связками. Отработка стантов, акробатика	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
59.	Январь	Отработка акробатических элементов в номере. Станты в номере	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
60.	Январь	Чиры и чанты с элементами акробатики. Работа над номером	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
61.	Январь	Танцевальные комбинации с элементами акробатики. Работа над номером	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
62.	Январь	Отработка акробатических элементов в номере. Повторение, работа в парах	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
63.	Февраль	Подготовка к соревнованиям	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение

64.	Февраль	чир прыжки- связки	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
65.	Февраль	Темповые станты	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
66.	Февраль	Шпагаты, акробатика	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
67.	Февраль	Подготовка к соревнованиям	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
68.	Февраль	Отработка программы	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
69.	Февраль	Работа над номером	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
70.	Февраль	Синхронность исполнения акробатических элементов	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
71.	Февраль	Работа над номером	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
72.	Февраль	Станты с кричалками	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
73.	Февраль	Отработка программы	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
74.	Февраль	Репетиция	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
75.	Март	Синхронность исполнения акробатических элементов	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
76.	Март	Отработка программы	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
77.	Март	Репетиция	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
78.	Март	Синхронность исполнения акробатических элементов	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
79.	Март	Работа споттеров, баз и флаеров	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
80.	Март	Пирамиды	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
81.	Март	Прыжки, акробатика	2	Игровое занятие	Педагогическое наблюдение
82.	Март	Подготовка к соревнованиям	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
83.	Март	Пирамиды и станты в номерах	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
84.	Март	Репетиция	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
85.	Март	Танцевальные комбинации с элементами акробатики. Работа над номером	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
86.	Март	Отработка акробатических элементов в номере. Повторение, работа в парах	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
87.	Март	Темповые станты	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
88.	Апрель	чир прыжки- связки	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
89.	Апрель	Темповые станты	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
90.	Апрель	Шпагаты, акробатика	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
91.	Апрель	Отработка акробатических элементов в номере. Повторение, работа в парах	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение

92.	Апрель	Отработка акробатических элементов в номере. Повторение, работа в парах	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
93.	Апрель	Пирамиды и станты в номерах	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
94.	Апрель	Пирамиды и станты в номерах	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
95.	Апрель	Работа над номером	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
96.	Апрель	Станты с кричалками	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
97.	Апрель	Подготовка к соревнованиям	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
98.	Апрель	Подготовка к соревнованиям	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
99.	Апрель	Работа над номером	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
100.	Апрель	Станты с кричалками	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
101.	Май	Отработка программы	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
102.	Май	Репетиция	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
103.	Май	Синхронность исполнения акробатических элементов	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
104.	Май	Отработка программы	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
105.	Май	Репетиция	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
106.	Май	Итоговый тест	2	Тестирование	Педагогическое наблюдение
107.	Май	Итоговая диагностика	2	Тренировочное занятие	Сдача спортивных нормативов
108.	Май	Заключительное занятие	2	Тренировочное занятие	Подведение итогов
		ИТОГО:	216		
109.	Июнь	Репетиция	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
110.	Июнь	Репетиция	2	Тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение
111.	Июнь	Конкурс стантов	2	Конкурс	Педагогическое наблюдение
112.	Июнь	Чир-эстафета	2	Соревнование	Педагогическое наблюдение
113.	Июнь	«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	Соревнования	Педагогическое наблюдение
117.	Август	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 5 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» (4-5 уровни 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 (1-5)	2	Викторина	Педагогическое наблюдение
127.	Август	Сочиняем прыжковые комбинации	2	Соревнования	Педагогическое наблюдение
128.	Август	Заключительное занятие	2	Беседа	Педагогическое наблюдение
		ИТОГО:	258		

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: открытые занятия, контрольно-оценочные занятия, тестирование. Текущий контроль осуществляется на каждом занятии в процессе выполнения спортивных упражнений путем педагогического наблюдения. Проверка результатов осуществляется в виде вводного (тестирование, анкетирование), промежуточного (в конце полугодия) и итогового (апрель-май) контроля знаний и умений обучающихся.

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 черлидинга России http://www.cheerleading.ru/.
2. Официальный сайт международной федерации черлидинга http://www.ifc-hdqrs.org/.
3. Сайт общероссиской 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

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).*

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 в высших учебных заведениях», «Черлидинг для обучающихся в 10-11 классах общеобразовательных школ, ДЮЦ и ДЮШС», «Черлидинг. Как подготовить команду»;

б) методические папки: «Правила вида спорта «чир спорт», «Правила соревнований по чир спорту и чирлидингу» (возрастная категория «Юниоры, юниорки»), «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. Твердовская С.В., Краснова Г.В., Васильева Н.В. Черлидинг для обучающихся в 10-11 классах общеобразовательных школ, ДЮЦ и ДЮШС. – Омск, 2008.
11. Успенская Л.Б. Оценка физического развития и состояния здоровья детей и подростков – М.: Творческий центр «Сфера», 2005.
12. Учебно-тренировочная программа по черлидингу для детей детско-юношеских спортивных школ «Черлидинг»: утверждена Департаментом физической культуры и спорта г. Москвы. - М., 2010.
13. Цыба А.И.: Черлидинг в высших учебных заведениях – учебное пособие – 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. Расставьте цифры, под названием положения флаера в воздухе, по мере их возрастания:

сальто	винт	винт-той тач	кик винт	хедлер	той тач

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

Мой ответ:_____
_____
_____

8. 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.
5	Перекидка назад	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:

19-30 баллов - отлично

7-18 баллов - хорошо

6 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	Количество раз Пистолеты (приседания на одной ноге,

		4-15 раз -1 балл	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:

28-45 баллов - отлично

10-27 баллов - хорошо

5-9 баллов – удовлетворительно

Таблица №2

КАРТА МОНИТОРИНГА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДООП

	Дисциплина / Фамилия Имя	Акробатика						ОФП			Всего
		Мост	Колесо		Рондат	Перекидка		Пресс	Отжимания	Пистолеты	
			пр	лев		впер	наз				
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 (3-5 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 спортсменов, расширение и углубление владением 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;
- исполняют 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 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 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, 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.

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