

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2»**

ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «ЗВЕЗДА СЕВЕРА»

РАССМОТРЕНО

Руководитель кафедры

Хамицкая Н.Л.

Протокол №1

от «30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Руководитель методического
совета школы

Кривая О.А.

Протокол №1

от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
МАОУ «ООШ №2»

Выговская Т.В.

Приказ № 101 од
от «30» августа 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЧИРЛИДИНГ»**

(наименование курса внеурочной деятельности)

10-16 лет

(возраст обучающихся)

2 года (136 ч.)

Срок реализации программы

Программа составлена

руководитель ШСК «Звезда Севера»
Карпова О.И.

г. Полярный
2024

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности «Чирлидинг» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Программа учебного курса «Чирлидинг» предназначена привить обучающимся потребность к здоровому образу жизни и включает необходимый объем знаний и умений, которые могут обеспечить гармоничное развитие личности.

Дополнительная общеразвивающая программа «Чирлидинг» отнесена к программам физкультурно-спортивной, оздоровительной направленности. Её цель и задачи направлены на формирование у обучающихся устойчивой мотивации и стремления к здоровому образу жизни, осознание ими сущности здоровья как важной ценности человека, позволяющей реализовать себя.

Чирлидинг можно разделить на два основных направления:

1. Соревнования команд по программам, подготовленным по специальным правилам;
2. Работа со спортивными командами, клубами, федерациями для выполнения следующих задач:
 - привлечение зрителей (болельщиков) на стадионы и в спортивные залы с целью популяризации физкультуры и спорта, здорового образа жизни;
 - создание благоприятного морально-психологического климата во время мероприятия, уменьшения агрессивного настроения болельщиков-фанатов, создание обстановки «позитивного фанатизма» и управление эмоциями болельщиков;
 - поддержка спортивных команд, участвующих в соревнованиях;
 - активизация и разнообразие рекламно-имиджевой работы на спортивных мероприятиях.

Чирлидинг сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта. Этот вид спорта, как и сам термин - синоним успеха, красоты и здоровья.

В этом спорте существует две основные номинации: Чир и Данс. Обязательными элементами Чир – программы являются прыжки, станты-поддержки, пирамиды, акробатические элементы, кричалки, чир-дансы. В программе разрешено использование средств агитации: плакаты, мегафоны, флаги, знамена, помпоны.

Программа Данс хорошо вписывается в любое шоу, выполняется как на спортивных площадках, так и на паркете. В программе обязательно используются помпоны. Программа Данс строится на принципе сочетания разнообразных стилей. Обязательные элементы Данс – программы: пируэты, шпагаты, прыжки и махи.

Актуальность занятий по программе Чирлидинг состоит в том, что подростки получают всестороннее физическое развитие, заняты в свободное время, имеют возможность участвовать в соревнованиях школы, муниципалитета и региона в качестве групп поддержки.

Программа первого года обучения по данной общеразвивающей программе - предполагает упор по программе Данс, на втором году обучения возможно изучение элементов программы Чир.

Новизна: данная программа дает возможность ученикам участвовать, в качестве группы поддержки, в соревнованиях по различным видам спорта.

Воспитание подрастающего поколения через «чирлидинг» влечет за собой:

- преодоление застенчивости и низкой самооценки, формирование правильной самооценки и достижение эмоциональной зрелости
- учит много работать для достижения поставленной цели
- осознать ответственность за свое здоровье в течение всей жизни.
- работа в команде развивает сплоченность и преданность общим идеям и целям. Сплоченная команда является необходимым условием для развития личности.
- развивается креативность мышления, каждый член команды участвует в постановке номера, придумывании пирамид.
- развитие личной ответственности
- уважение к социальным нормам и требованиям
- дисциплинированность, собранность, надежность
- развитие физических умений, поддержание формы, развитие привычки здорового образа жизни
- правильное распределение времени.

Адресат программы: программа рассчитана на детей 10-16 лет. Группы комплектуются с учетом общефизической и спортивной подготовленности детей.

Режим занятий: программа рассчитана на два года. В секцию принимаются девочки и мальчики 10–16 лет.

Продолжительность занятий: 1 раз в неделю по 2 ч., 68 часов за один учебный год.

Объем и срок освоения программы: 136 ч. – 2 года обучения.

Реализация программы осуществляется по этапам:

1. Аналитико-рефлексивный включает в себя сбор и анализ информации по детским коллективам и по каждому ребенку, анкетирование, тестирование.

2. Организационно-деятельностный – это центральное звено. Этап непосредственной деятельности всех участников программы. Реализация планирования включает в себя проведение массовых дел воспитывающего и развивающего характера.

3. Оценочно-информационный: основная задача – сбор, обработка информации об уровне знаний, умений учащихся. Разработка этого этапа заключается в мониторинге изменений личности и коллектива. Накопление информации проходит путем тестирования, анкетирования, наблюдений в процессе совместной деятельности.

Численность обучающихся в объединении – 10 -18 человек. В объединении могут заниматься как девочки, так и мальчики.

Режим занятий: общее количество часов в год – 68 часов, в неделю 2 часа, продолжительность занятия – 2 академических часа (90 мин.)

Цель – создать условия для развития личности ребенка, способного к творческому самовыражению через овладение основами чирлидинга.

Задачи:

Обучающие:

- получение первичных танцевальных навыков путем изучения элементов различных танцевальных направлений;

- изучение простейших элементов акробатики, а также элементов техники владения предметами.

- изучение основных танцевальных композиций.

Развивающие:

-развитие всесторонней физической подготовки с развитием ловкости, прыгучести, гибкости, пластичности, артистизма, координации движений.

- выработка правильной осанки и выразительного двигательного навыка

-развитие музыкальности, чувства ритма, эстетического вкуса.

- развитие умения синхронно выполнять разнообразные движения под музыку, сочетая их с произнесением различных «кричалок».

Воспитательные:

- воспитание культуры движений, их красоты и выразительности

- укрепление здоровья и закаливания организма
- привитие уверенности в себе, в своей успешности и красоте.
- расширение кругозора учащихся.
- привлечение трудных подростков

Направленность программы – физкультурно – спортивное.

Форма занятий - групповая.

Методы обучения

- словесные - беседы
- наглядные - видеоматериалы
- практические - танцевальные комбинации с использованием предметов, сочетание движений с произнесением различных возгласов и речевок.

2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Оптимальный численный состав чирлидинговой команды 10-14 человек (для выступлений)

- Для успешного проведения тренировки и отработки программ по чирлидингу необходим минимальный набор спортивного и другого инвентаря: спортивные маты, скакалки, спортивные коврики, магнитофон.

- Для отработки акробатических элементов желательно привлекать тренера по акробатике.

- В целях популяризации чирлидинга как вида спорта и развития интереса к занятиям проводятся массовые зрелищные мероприятия с участием всех команд.

- Обеспечение экипировкой команды осуществляется либо спонсором, либо собственными силами занимающихся.

- Программы чирлидинговых команд отличаются заданной хореографией, которая отрабатывается из урока в урок в течение нескольких месяцев.

- Все элементы программы тренировочного занятия должны быть доступными и объединяться в определенную последовательность, чередуя нагрузку и отдых.

- Необходимо строить программу тренировочного занятия так, чтобы каждый член команды мог контролировать свой прогресс, ставя новые задачи, и поэтому добиваться лучших результатов.

- Программа должна быть построена так, чтобы и более и менее подготовленные спортсмены могли работать для максимального развития возможностей.

- Программы разрабатываются с учетом подбора специальной музыки, которая увеличивает мотивацию большинства занимающихся, помогает им справиться с нагрузкой, превращает высоко-нагрузочные занятия в получение удовольствия.

Реализация программы соответствует требованиям к обеспечению безопасности обучающихся согласно нормативно-инструктивным документам Министерства образования РФ.

Режим занятий соответствует Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4. 1251-03.

Для успешного решения поставленных в программе задач требуется кадровое, методическое, информационное и материально-техническое обеспечение.

К условиям реализации программы относится характеристика следующих аспектов:

Методическое обеспечение:

Материально-техническое оснащение:

Помещение не менее 12x12 метров, высота потолка не менее 3-х метров.

Зал со спортивным покрытием.

Спортивная форма чирлидера, спортивная обувь.

Оборудование:

- Маты гимнастические
- Мячи набивные
- Обручи, скакалки

- Скамейки гимнастические
- Лестница гимнастическая
- Палки гимнастические
- Тренажеры, снаряды для развития физических качеств
- Помпоны
- Музыкальный центр.

Дидактические средства обучения:

- Плакаты
- DVD – аэробика, чирлидинг
- CD – музыка

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ожидаемый результат:

Дети должны знать:

1. Охрану труда на занятиях чирлидингом.
2. Как правильно растягивать свое тело и последствия выворачивания суставов при растягивании.
3. Правила работы с помпонами.
4. Не менее 10-ти «кричалок».
5. Технику движений разнообразных танцевальных стилей.

Дети должны уметь:

1. Выполнять танцевальные композиции с элементами акробатики под музыку.
2. Выполнять шпагаты, полушпагаты, мостики.
3. Выполнять изученные элементы с помпонами в быстром темпе.
4. Уметь выполнять простейшие станты-поддержки.
5. Уметь составлять простейшие пирамиды.

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Разделы занятий	1 год			2 год		
	Количество часов			Количество часов		
	всего	теория	практика	всего	теория	практика
Набор групп Вводные занятия. Инструктаж по охране труда	4	4	-	4	4	-
ОФП, СФП	34		34	34		34
Базовые элементы чирлидинга	10		10	14		14
Хореография	14		14	8		8
Растяжка. Станты.	6		6	8		8
Всего	68	4	64	68	4	64

1 год обучения

1. Набор группы:

Практика:

- Собеседование с детьми, родителями, тестирование.

2. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда

Теория:

- Объяснение целей и задач первого года обучения
- Соблюдение правил охраны труда на занятиях по чирлидингу.
- Терминология чирлидинга
- Алгоритм выполнения упражнений

Практика:

- Игры
- Танцевальные зарисовки «Зримая песня»

3. Разминка

Теория:

- техника выполнения различных упражнений на гибкость, координацию движений, на формирование осанки, танцевальных и акробатических элементов

Практика:

- Упражнения на развитие гибкости:

Наклоны вперед, назад, вправо, влево, выпады, полушпагаты, высокие взмахи поочередно правой и левой ногой, комплексы ОРУ с предметами и без предметов, индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.

- Упражнения на развитие ловкости и координации:

Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки, перелезания, равновесие, передвижение на носках, с поворотами и подскоками.

- Упражнение на формирование осанки:

Ходьба с заданной осанкой, под музыкальное сопровождение, танцевальные движения.

4.ОФП

Теория:

- техника выполнения упражнений на развитие физических качеств

Практика:

- отжимания в упоре лежа, подтягивание в положении лежа, поднимание туловища, приседания на двух и на одной ноге, различные виды прыжков, беговые упражнения.

5.СФП

Теория:

- техника выполнения специальных физических упражнений.

Практика:

- Танцевальные шаги: приставные, скрестные, подскоки, полька, галоп
- Упражнения с предметами: удержания, манипуляции, вращения.
- Акробатические упражнения: кувырки, сальто, простейшие пирамиды.
- «Кричалки»: сочетание возгласа с дыханием.

6. Растяжка. Станты.

Теория:

- Правила выполнения упражнений на растягивание мышц.

Практика: «Лягушка», «Бабочка», «Дощечка», «Полушпагаты», «Складочка», «Уголок», «Корзинка», «Лодочка» и т.д.

7. Итоговое занятие

Теория:

- «Психологическая подготовка спортсменов»
- Правила поведения на выступлениях.

Практика:

- Открытое занятие для родителей, показательное выступление для учеников школы.

2 год обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда

Теория:

- Объяснение целей и задач второго года обучения
- Соблюдение правил охраны труда на занятиях по чирлидингу.
- Осуществление помощи и страховки во время выполнения элементов.

Практика:

- Тестирование (исходный уровень ОФП)
- Выполнение элементов в парах со страховкой

2. Разминка

Теория:

- Необходимость выполнения разминки перед началом занятий.

Практика:

- Упражнения на развитие гибкости:
Комплексы упражнений на растягивание, комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов, позвоночника. Активные и пассивные упражнения на гибкость с дополнительными отягощениями.
- Упражнения на развитие ловкости и координации:
«Челночный бег», упражнения на координацию из разных исходных положений, равновесие на одной ноге.
- Упражнение на формирование осанки:
Ходьба с заданной осанкой, под музыкальное сопровождение, танцевальные движения.

3. ОФП

Теория:

- техника выполнения упражнений на развитие физических качеств
- правила спортивных игр пионербол и волейбол

Практика:

- отжимания в упоре лежа, подтягивание в положении лежа, поднимание туловища, приседания на двух и на одной ноге, различные виды прыжков, бег трусцой, упражнения с утяжелением
- игра в «пионербол», «волейбол»

4. СФП

Теория:

техника выполнения специальных физических упражнений.
техника движений разнообразных танцевальных стилей-фанк, поп, рэп.

Практика:

- Танцевальные композиции:
скрестные шаги с перемещением вперед; прыжки со сменой положения ног; прыжки на двух с поворотом таза; ходьба с продвижением по диагонали и по кругу; выпады в сторону и вперед. Составление танцевальных композиций в стиле фан, поп, рэп.
- Упражнения с помпонами: манипуляции, вращения, подбрасывания.
- «Кричалки»: разучивание текста кричалок в сочетании с танцевальной композицией.

5. Растяжки. Станты.

Теория:

- Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений.
- Основы знаний о растяжке определенных групп мышц.

Практика: складка, мостик, шпагаты. Станты-поддержки, пирамиды.

6. Итоговое занятие

Теория:

- «Психологическая подготовка к выступлению»
- Правила поведения на выступлениях.

Практика:

- Открытое занятие для родителей, педагогов, учеников школы.

5. СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ КУРСА, ВЫПОЛНЕНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ ПРОГРАММЫ

Формы аттестации:

1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: Журнал посещаемости, фото, отзыв детей и родителей, свидетельство (сертификат), статьи.
2. Входной контроль (сентябрь, просмотр, собеседование);
3. Текущий контроль (осуществляется на каждом занятии, индивидуальный и групповой опрос, творческие задания).
4. Промежуточный контроль (индивидуальные просмотры).
5. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: выступления на фестивалях, конкурсах, концертах, участие на районных и городских мероприятиях,

открытые занятия, выпускников в профессиональные образовательные организации по профилю диагностическая карта, поступление

6. Эффективность обучения оценивается педагогом в соответствии с учебной программой, исходя из того, освоил ли ребенок за учебный год все то, что должен был освоить. Главным экспертом в оценке личностного и творческого роста обучающегося хореографической студии выступает руководитель

7. Вводный контроль: проводится на вводном занятии, который позволяет определить уровень развития каждого ребенка, выявить его возможности и способности. Промежуточный контроль проводится по окончании первого полугодия каждого из годов обучения на контрольных занятиях. Все показатели заносятся в карту промежуточного контроля. Итоговый контроль: в конце учебного года проводится в форме творческого отчета с последующим анализом и самоанализ.

Диагностика результатов ведётся лично педагогом, обучающимися, родителями с помощью разработанных диагностических материалов.

Для изучения результативности обучения используются:

- диагностические карты учебного процесса
- карты самоанализа;
- анкеты для родителей;
- анализ выступлений на различных площадках, в том числе на конкурсах разного уровня.

Примечание: содержание контрольно-измерительных материалов может корректироваться педагогом (по согласованию с методической службой) по мере необходимости в соответствии с изменениями в календарно-тематическом плане, с учетом индивидуальных особенностей участников учебной группы.

6. КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Образовательный процесс по программе «Чирлидинг» организуется на основе учебного плана с двухгодичным обучением.

Обязательным условием является учет санитарно-гигиенических норм и возрастных особенностей обучающихся.

1 год обучения

№ п /п	Название раздела, кол-во часов	Тип занятия	Элементы содержания	Планируемые образовательные задачи	Дата провед. план
1.	Введение (4 часа)	Учебный- 2 ч.	Введение в предмет. Понятие «Чирлидинг». Показ видеоролика «Выступления чирлидеров». Подбор одежды, обуви и инвентаря.	Будут знать значение понятия «Чирлидинг». Научатся подбирать одежду и обувь.	
		Комплексный - 2ч.	Основные правила тренировок. ОРУ.	Будут знать правила поведения на тренировках.	
2.	Общая и специальная физическая подготовка.	Учебный – 4 ч.	Разновидности ходьбы, бега. Основные строевые упражнения. Ходьба обычная, на носках, пятках, с различным положением рук. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м.	Научатся выполнять строевые упражнения, разновидностям ходьбы.	

		Учебный – 4 ч.	Разновидности ходьбы, бега. Ходьба по разметкам. Бег с высоким подниманием бедра, бег сгибая ноги назад, бег приставными шагами.	Научатся ходить по разметкам; разновидностям бега.	
		Учебный- 4 ч.	Обучение общеразвивающим упражнениям.	Научатся выполнять общеразвивающие упражнения	
		Учебный - 4 ч.	Обучение упражнениям на развитие гибкости.	Научатся упражнениям на развитие гибкости.	
		Тренировочный – 8 ч.	Совершенствование упражнений на развитие гибкости.	Выполняют упражнения на развитие гибкости.	
3.	Базовые элементы чирлидинга (10 часов)	Учебный -2 ч.	Положение тела во время движения. ОРУ. Развитие координационных способностей.	Научатся держать правильное положение тела во время движения. Выполняют упражнения для развитие координационных способностей.	
		Учебный -2 ч.	Обучение положению кистей: кулак, клинок, клэп (хлопок), клэсп (пряжка).	Научатся положению кистей черлидеров	
		Учебный -1 ч.	Совершенствование положения кистей: кулак, клинок, клэп (хлопок), клэсп (пряжка).	Научатся положению кистей черлидеров.	
		Тренировочный – 2 ч.	Круговая тренировка. Развитие координационных способностей.	Выполняют упражнения на развитие координационных способностей.	
		Тренировочный - 2 ч.	Растяжка. Обучение полушпагату.	Научатся упражнениям для развития растяжки. Научатся выполнять полушпагат.	
		Учебный -1 ч.	Положения ног. Комбинации положения стоя.	Научатся комбинациям положения ног стоя	
		Учебный -1 ч.	Положения ног. Комбинации положения сидя.	Научатся комбинациям положения ног сидя	
		Учебный -1 ч.	Положения ног. Комбинации положения	Научатся комбинациям положения ног лёжа	

			лёжа.		
4.	Общая и специальная физическая подготовка. (10 часов)	Учебный – 2 ч.	Обучение наклонам вперёд, назад, в стороны. Обучение выполнению «волн». Развитие гибкости.	Научатся наклонам вперёд, назад, в стороны, выполнению «волн».	
		Тренировочный – 2 ч.	Совершенствование наклонов вперёд, назад, в стороны, выполнения «волн». Развитие скоростно – силовых способностей.	Выполняют наклоны вперёд, назад, в стороны, «волны».	
		Учебный – 2 ч.	Обучение различным видам махов. Развитие скоростно – силовых способностей.	Научатся различным видам махов.	
		Тренировочный – 2 ч.	Совершенствование различных видов махов. Развитие гибкости.	Выполняют различные виды махов.	
		Учебный – 2 ч.	Обучение упражнениям на пресс. Развитие скоростно – силовых способностей.	Научатся различным упражнениям на мышцы пресса.	
		Тренировочный – 2 ч.	Упражнения на пресс. Развитие скоростно – силовых способностей.	Выполняют упражнения на пресс.	
5.	Хореография (14 часов)	Учебный – 2 ч.	Обучение поворотам на месте.	Научатся поворотам на месте	
		Учебный – 2 ч.	Совершенствование поворотов на месте.	Выполняют повороты на месте	
		Учебный – 2 ч.	Обучение поворотам с продвижением. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Научатся поворотам с продвижением.	
		Учебный – 2 ч.	Совершенствование поворотов с продвижением. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Выполняют повороты с продвижением.	
		Учебный – 2 ч.	Обучение упражнениям для рук на основе классических позиций.	Научатся упражнениям для рук на основе классических позиций.	
		Учебный – 2 ч.	Совершенствование упражнений для рук на основе классических позиций.	Выполняют упражнения для рук на основе классических позиций.	
		Учебный – 2 ч.	Освоение элементов хореографической	Научатся элементам хореографической	

			подготовки. Эстафеты. Развитие ловкости	подготовки.	
6.	Растяжк а. Станты. (6 часов)	Учебный – 1 ч.	Обучение танцевальным шагам.	Научатся танцевальным шагам	
		Учебный – 1 ч.	Обучение танцевальным комбинациям.	Научатся танцевальным комбинациям	
		Трениров очный – 1 ч.	Совершенствование танцевальных комбинаций. Соединение танцевальных комбинаций.	Выполняют соединенные танцевальные комбинации.	
		Трениров очный– 1 ч.	Силовая подготовка. Упражнения на развитие силовых способностей в парах.	Научатся различным упражнениям на развитие силовых способностей в парах.	
		Трениров очный– 2 ч.	Круговая тренировка. Развитие координационных способностей.	Выполняют упражнения на развитие координационных способностей.	

2 год обучения

№ п / п	Названи е раздела, кол-во часов	Тип занятия	Элементы содержания	Планируемые образовательные задачи	Домашнее задание	Дата провед. план
1.	Введени е. (4 часа)	Учебны й- 4 ч.	Краткая история возникновения чирлидинга. Видеофильм «История чирлидинга»	Будут знать историю возникновения чирлидинга.	Упр-ния на гибкость	
2.	Общая и специал ьная физичес кая подгото вка. (34 часов)	Учебны й - 6 ч.	Разновидности ходьбы, бега. Основные строевые упражнения. Ходьба обычная, на носках, пятках, с различным положением рук. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м.	Научатся выполнять строевые упражнения, разновидностям ходьбы.	ОРУ	
		Учебны й – 6 ч.	Разновидности ходьбы, бега. Ходьба по разметкам. Бег с высоким подниманием бедра, бег сгибая ноги назад, бег приставными шагами.	Научатся ходить по разметкам; разновидностям бега.	ОРУ	
		Учебны й- 6 ч.	Обучение общеразвивающим упражнениям.	Научатся выполнять общеразвивающие упражнения	ОРУ	

		Учебный - 6 ч.	Обучение упражнениям на развитие гибкости.	Научатся упражнениям на развитие гибкости.	ОРУ	
		Тренировочный - 10 ч.	Совершенствование упражнений на развитие гибкости.	Выполняют упражнения на развитие гибкости.	ОРУ	
3.	Базовые элементы чирлидинга. (14 часов)	Тренировочный -1 ч.	Силовая подготовка. Упражнения на развитие силовых способностей без отягощений.	Научатся различным упражнениям на развитие силовых способностей без отягощений.	Упражнения на пресс	
		Учебный -1 ч.	Акробатические упражнения. Совершенствование упоров, группировки, перекатов в группировки.	Выполняют упоры, группировку, перекаты в группировке.	Упражнения на пресс	
		Учебный -1 ч.	Акробатические упражнения. Обучение стойке на лопатках, мостику из положения лёжа.	Научатся стойке на лопатках, мостику из положения лёжа.	Упражнения на пресс	
		Учебный -1 ч.	Акробатические упражнения. Совершенствование стойки на лопатках, мостика из положения лёжа.	Выполняют стойку на лопатках, мостик из положения лёжа	Упражнения на пресс	
		Учебный -1 ч.	Кувырок. Обучение кувырке вперед. Развитие координационных способностей.	Научатся выполнять кувырок вперед	Упражнения на пресс	
		Учебный -1 ч.	Кувырок. Совершенствование кувырка вперед. Развитие координационных способностей.	Выполняют кувырок вперед.	Упражнения на пресс	
		Учебный -1 ч.	Кувырок. Совершенствование кувырка вперед. Развитие координационных способностей.	Выполняют кувырок вперед.	Упражнения на пресс	
		Учебный -1 ч.	Обучение техники выполнения прыжков. Развитие скоростно – силовых способностей.	Научатся технике выполнения прыжков.	Упражнения на пресс	
		Учебный -1 ч.	Совершенствование техники выполнения прыжков. Развитие	Выполняют прыжки.	Упражнения на пресс	

			скоростно – силовых способностей.			
		Тренировочный -1 ч.	Техника выполнения прыжков. Взмах. Развитие скоростно – силовых способностей.	Выполняют элемент прыжков – взмах.	Упр-ния на пресс	
		Тренировочный -1 ч.	Техника выполнения прыжков. Подъём. Развитие скоростно – силовых способностей.	Выполняют элемент прыжков – подъем.	Упр-ния на пресс	
		Тренировочный -1 ч.	Техника выполнения прыжков. Приземление. Развитие скоростно – силовых способностей.	Выполняют элемент прыжков – приземление.	Упр-ния на пресс	
		Тренировочный -1 ч.	Круговая тренировка. Развитие координационных способностей.	Выполняют упражнения на развитие координационных способностей.	Упр-ния на гибкость	
		Учебный -1 ч.	Совершенствование танцевальных движений. Развитие гибкости.	Выполняют танцевальные движения	Упр-ния на гибкость	
4.	Хореография (8 часа)	Учебный -1 ч.	Обучение поворотам на месте.	Научатся поворотам на месте	Упр-ния на гибкость	
		Учебный -1 ч.	Совершенствование поворотов на месте.	Выполняют повороты на месте	Упр-ния на гибкость	
		Учебный -1 ч.	Обучение поворотам с продвижением. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Научатся поворотам с продвижением.	Упр-ния на гибкость	
		Учебный -1 ч.	Совершенствование поворотов с продвижением. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Выполняют повороты с продвижением.	Упр-ния на гибкость	
		Учебный -1 ч.	Обучение упражнениям для рук на основе классических позиций.	Научатся упражнениям для рук на основе классических позиций.	Упр-ния на гибкость	
		Учебный -1 ч.	Совершенствование упражнений для рук на основе классических позиций.	Выполняют упражнения для рук на основе классических позиций.	Упр-ния на гибкость	
		Учебный	Освоение элементов	Научатся элементам	Упр-ния	

		й -1 ч.	хореографической подготовки. Эстафеты. Развитие ловкости	хореографической подготовки.	на гибкость	
		Учебный -1 ч.	Базовая хореографическая подготовка.	Овладеют базовой хореографической подготовкой.	Упр-ния на гибкость	
5.	Растяжка. Станты. (8 часов)	Учебный -1 ч.	Обучение пирамиде.	Научатся пирамиде №1 программы.	Упр-ния на гибкость	
Учебный -1 ч.		Совершенствование пирамиды.	Выполняют пирамиду №1 программы.	Упр-ния на гибкость		
Тренировочный -1 ч.		Силовая подготовка. Упражнения на развитие силовых способностей с отягощением.	Научатся различным упражнениям на развитие силовых способностей с отягощением.	Упр-ния на гибкость		
Тренировочный -1 ч.		Растяжка. Упражнения в парах.	Выполняют упражнения в парах для развития растяжки.	Упр-ния на гибкость		
Тренировочный -2 ч.		Чир-данс. Разучивание и совершенствование комплекса с выполнением пирамид.	Выполняют комплекс чир-данс	Упр-ния на гибкость		
Тренировочный -2 ч.		Чир-данс. Разучивание и совершенствование комплекса с выполнением пирамид.	Выполняют комплекс чир-данс	Упр-ния на гибкость		

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

Литература для детей:

1. Бабенко Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой - Сфера, 2008
2. Журнал «Фитнес»
3. Журнал «ШАРЕ»
4. Зинкеева Л.С. Путешествие в мир музыки и движений // Физическая культура в школе. – 3. – 2002, 68-71с.

Литература для педагога:

1. Беспятова Н.К. Программа педагога дополнительного образования. М., Айрис-пресс 2003.
2. Методические пособия по аэробике с конвенции «WjrlldClass2005»
3. Журнал «Фитнес»
4. Гусак Ш.З. Групповые акробатические упражнения. - М., 2001
5. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Чирлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта 2007.
6. Носкова С.А. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств "cheerleaders" - групп поддержки спортивных команд. Метод. пос. для педагогов-инструкторов и тренеров - М.: МГСА, 2001.

Интернет ресурсы:

- cheerleading.spb.ru; 4dancing.ru/blogs/210611/507/

- cheerleading.ru
- cheerleading.spb.ru
- spb.glavsport.ru
- cheerleading.su
- [rus-cheer.ru»about/cheerleading](http://rus-cheer.ru/about/cheerleading)

Список используемой литературы

1. Буйлова Л. Н., Кленова Н. В. Как организовать дополнительное образование детей в школе? Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2005
2. Гигиенические требования к условиям обучения школьников в современных образовательных учреждениях различного вида (СанПиН 2.4.2.1178-02).
3. Горский В.А. Методологическое обоснование содержания, форм и методов деятельности педагога дополнительного образования // Дополнительное образование. - 2003. - №2
4. Закон Санкт-Петербурга от 17 июля 2013 года №461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге».
5. Конвенция о правах ребенка.
6. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа», утверждена Президентом Российской Федерации Д.А.Медведевым 04.02.2010 года, приказ № 271.
7. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. Учебн. для студентов высш. учебн. заведений.- М.:Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003-448С.
8. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Сливка Е. Поддержка от девочек с помпончиками. –М.: Спортивная жизнь России. – 2001.-№6.-С.20-21.
10. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273.
11. Янович Ю.А., Корнелюк Т.В., Дюмин И.М. Организация учебно-тренировочного процесса по черлидингу. Особенности техники выполнения основных акробатических упражнений ЧЕР- программы команд поддержки и методики их обучения. –Мн.:ГУ «РУМЦ ФВН», 2008.