

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Гимназия № 166
Центрального административного района
Санкт-Петербурга

Программа согласована
Педагогическим советом
ГБОУ гимназия №166
Протокол № 4
от «28» августа 2020 г.



«Утверждаю»
Директор ГБОУ
гимназия №166
_____/ И.А. Карачевцев
Приказ № 332
от «31» августа 2020г.

Образовательная программа дополнительного образования детей «Школьный чирлидинг»

Возраст детей: 7 - 16 лет

Срок реализации программы: 2 года

Составитель программы: Башкирова Надежда Пантелеевна

Содержание

- 1. Пояснительная записка**
 - 1.1. Основная характеристика программы
 - 1.2. Направленность программы
 - 1.3. Актуальность программы
 - 1.4. Адресат, объем и срок реализации программы
 - 1.5. Цель программы
 - 1.6. Задачи программы
 - 1.7. Условия реализации программы
 - 1.8. Планируемые результаты
- 2. Календарный учебный график**
- 3. Рабочая программа 1-го года обучения**
 - 3.1. Задачи 1-го года обучения
 - 3.2. Учебный план 1-го года обучения
 - 3.3. Содержание программы 1-го года обучения
 - 3.4. Планируемые результаты 1-го года обучения
 - 3.5. Календарно-тематическое планирование 1-го года обучения
- 4. Рабочая программа 2-го года обучения**
 - 4.1. Задачи 2-го года обучения
 - 4.2. Учебный план 2-го года обучения
 - 4.3. Содержание программы 2-го года обучения
 - 4.4. Планируемые результаты 2-го года обучения
 - 4.5. Календарно-тематическое планирование 2-го года обучения
- 5. Методические и оценочные материалы**
 - 5.1. Методическое обеспечение программы 1-го года обучения
 - 5.2. Методическое обеспечение программы 2-го года обучения
 - 5.3. Оценочные материалы
 - 5.4. Приложения к программе
 - Приложение №1 техника безопасности на занятиях чирлидингом
 - Приложение №2 «Кодекс черлидера»
 - Приложение №3 Словарь терминов чирлидинга
 - Приложение №4 Методика тестирования СФП
 - Приложение №5 Комплекс упражнений для ОФП.
 - Приложение №6 История чирлидинга
 - Приложение №7 Зачётные требования
 - Приложение №8 Формы аттестации и контроля
 - Приложение №9 Анкета определение степени удовлетворенности воспитанников деятельностью в кружках (модификация анкеты, разработанной доцентом А.А. Андреевым)
- 6. Список литературы**
 - Список литературы для педагога
 - Список литературы для детей

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Основные характеристики программы

В современном мире важнейшим моментом является то, что роль спорта становится не только все более заметным социальным, но и политическим фактором. Привлечение широких масс населения к занятиям физической культурой, а также успехи на международных состязаниях являются бесспорным доказательством жизнеспособности и Духовной силы любой нации, а также ее военной и политической мощи. Не подлежит сомнению, что для улучшения здоровья, благосостояния и качества жизни граждан необходимо акцентировать внимание на возрождении массового спорта, массовой физической культуры. Одним из новых массовых видов спорта является «Черлидинг»

Черлидинг (от английского Cheer- приветственное восклицание), как вид спорта приобрел широкое распространение в 70-е годы прошлого столетия в США. Чирлидинг, как вид спорта, органично сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта. Кроме того, что чирлидинг выступает как самостоятельный вид спорта, он успешно сопровождает многие спортивные соревнования, усиливает зрелищность других видов спорта. Таким образом, чирлидинг можно разделить на два основных направления:

1. соревнования команд по программам, подготовленным по специальным правилам;
2. работа со спортивными командами, клубами, федерациями.

В России первая команда черлидеров появилась в 1997 году при детской лиге американского футбола в Москве. Сейчас в Санкт-Петербурге, Челябинске, Саратове, Астрахани, Москве и многих других городах развивается этот вид спорта.

В 1999 году была создана общественная организация «Федерация Черлидерс – группы поддержки спортивных команд», с 2002 года она входит в Европейскую ассоциацию Чирлидинга и Международную федерацию Чирлидинга. То есть российские команды участвуют в Чемпионатах Европы и Мира.

Санкт - Петербургская Федерация чирлидинга, зарегистрировалась в 2005 году. И с этого года, является неотъемлемой частью многих городских праздников и различных соревнований, выступая на церемониях открытия и закрытия и в моменты самих мероприятий.

1.2 Направленность программы

Направленность программы «Школьный чирлидинг» - физкультурно-спортивная.

Занятия способствуют повышению работоспособности, творческого долголетия и продлению жизни человека.

1.3 Актуальность образовательной программы

Чирлидинг - один из доступных видов спорта. Подходит для любого возраста. Помимо внешнего эффекта в чире достигается первоочередная задача – нормализация определённых физических и психологических качеств.

Посредством занятий чирлидингом, учащиеся раскрепощаются, становятся активными, свободными в общении, спортивно подготовленными.

Чирлидинг является одним из средств физического воспитания, который направлен на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого подрастающего поколения, укрепление здоровья.

1.4 Адресат программы – характеристика категорий учащихся по программе

Занятия по программе «Школьный чирлидинг» рассчитаны на детей: 7 - 16 лет

По трём возрастным категориям:

1.«Младшие дети» с 6 до 8 лет

2.«Дети» с 8 до 11 лет

3.«Юниоры» с 11 до 16 лет

Срок реализации программы: 2 года

Первый год обучения - 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа. Второй год обучения - 216 часа, 3 раза по 2 часа

Количество учащихся 1 года обучения — 15 человек, 2 год - 12 человек.

1.5 Цель дополнительной образовательной программы

Целью программы « Школьный чирлидинг» является:

Создание условий для развития личности ребёнка, содействие физическому развитию и укреплению здоровья учащихся средствами чирлидинга.

1.6 Задачи дополнительной образовательной программы

Обучающие (предметные)

- Дать знания об истории развития чирлидинга
- Научить начальной подготовке чирлидеров - основным элементам чирлидинга (положение рук, прыжки, станты, пирамиды)
- Сформировать систему знаний о разносторонней общей физической подготовке
- Освоить систему подготовительных, подводящих и базовых элементов
- Пробудить у детей устойчивый интерес к изучаемому предмету

Развивающие (метапредметные)

- Развивать культуру здорового образа жизни и гармоничного развития функций организма занимающихся
- Развивать физические данные: формирование правильной осанки, выносливости, гибкости, координации движений
- Развивать стиль чирлидера
- Раскрывать индивидуальные возможности для достижения высокого уровня исполнительского мастерства

Воспитательные (личностные)

- Формирование навыков коллективного творчества и толерантного отношения к участникам коллектива
- Воспитание уверенности в себе
- Прививать эстетический вкус, элегантность
- Воспитывать настойчивость, усердие и трудолюбие

1.7 Условия реализации образовательной программы

Условия набора и режим занятий

Для занятий чирлидингом в группы принимаются все желающие в возрасте от 7 до 16 лет, допущенные по медицинским показателям к занятиям спортом. Спортсмены - чирлидеры делятся на команды по возрастному признаку: младшие дети, дети и юниоры. В соответствии с этим формируются группы 1 и 2 года обучения.

Возрастные категории:

| Наименование категории | Возраст участников на 31 декабря года проведения соревнований | |
|------------------------|--|--------------|
| | минимальный | максимальный |
| Младшие дети | 6 лет | 8 лет |
| Дети | 8 лет | 11 лет |
| Юниоры | 12 лет | 16 лет |

Уровень усвоения программы - общекультурный

Группа 1-го года (15 человек), режим 2 раза в неделю по 2 часа 4 часа в неделю , 144 часа в год

Группа 2-го года (12 человек), режим 3 раза в неделю по 2 часа 6 часа в неделю 216 часов в год

В группы 2 года обучения могут зачисляться дети, не занимающиеся 1-й год, если в таковой недобор и если они подходят по возрасту.

Особенности организации образовательного процесса:

- Групповые занятия, направленные на приобретение теоретического и практического опыта;
- Беседы, сообщения, посещение массовых мероприятий, соревнований;
- Просмотр видеоматериалов чемпионатов России, Европы, Мира;
- Обсуждение просмотренного материала;
- Участие в соревнованиях, конкурсах, фестивалях

Кадровое обеспечение: программу реализует квалифицированный педагог с высшим образованием.

Материально-техническое обеспечение программы:

1. Аудио- и видео аппаратура.
2. Гимнастический коврик.
3. Мат.
4. Специальная тренировочная одежда и обувь для обучающихся (спортивное трико, купальники, кроссовки).
5. Сценические костюмы для концертной деятельности.
6. Аксессуары для чирлидинга
7. Методические разработки по использованию специального инвентаря
8. Специальный инвентарь для фитнес подготовки: степы, фитболы, гантели, скакалки

Формы организации занятий: тренировочные занятия, мастер-классы, тестирование, беседы, игровые, проектная деятельность, открытые занятия, показательные выступления, соревнования, конкурсы, фестивали.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются

следующие этапы контроля:

- входная диагностика - проводится при наборе учащихся или на начальном этапе формирования групп;
- тестирование в конце года по ОФП и СФП
- итоговый контроль - проводится в конце обучения по программе (проверка освоения программы, учет изменений качеств личности каждого ученика).

Контроль осуществляется в формах: беседа, наблюдение, опрос, тестирование, анкетирование, обсуждение творческих заданий, защита проектов, выступления, участие в соревнованиях.

1.8 Планируемые результаты.

Личностные:

- Получат общую физическую подготовку и начальное развитие всех специальных физических качеств.
- Освоят начальную техническую подготовку черлидера
- Будут знать правила проведения соревнований по чирлидингу
- Узнают основные принципы профилактики травматизма и оказания первой мед. помощи
- Узнают правила безопасного поведения на занятиях, требования безопасности к местам занятия, инвентарю, санитарно-гигиенические требования.

Метапредметные:

- Сформируют нравственные принципы поведения на занятиях и соревнованиях
- Должны уметь проявлять уважение и толерантность по отношению к спортсменам, руководителям команд, черлидерам и болельщикам, развивать дух спортивного сообщества
- Получат основы культуры здорового образа жизни и гармоничного развития
- Воспитают навыки коллективного творчества и толерантного отношения к участникам коллектива
- Получат практику участия в соревнованиях.

Предметные:

- Получат навыки самоконтроля на занятиях и в быту
- Участвовать в постановке номера для выступлений
- Уметь взаимодействовать с партнёрами по команде
- Быть компетентным во всех направлениях черлидинга

2. Календарный учебный график

| Год обучения | Дата начала обучения | Дата окончания обучения | Всего учебных недель | Всего учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий |
|--------------|----------------------|-------------------------|----------------------|--------------------|--------------------------|------------------|
| 1 | 11.09 | 25.05 | 36 | 72 | 144 | 2 раза по 2 часа |
| 2 | 01.09 | 25.05 | 36 | 72 | 216 | 2 раза по 2 часа |

3. Рабочая программа 1-го года обучения

3.1 Задачи 1-го года обучения

Обучающие ::

- познакомить с историей развития черлидинга
- научить базовым движениям рук
- научить основным составляющим ОФП и СФП;

Развивающие

- развивать физическую подготовку

- развивать память, внимание
- Воспитательные*
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни
- воспитывать коммуникативные качества

3.2 Учебный план 1-го года обучения

| № | Раздел, темы | Теория | Практика | Всего | Формы аттестации/ контроля |
|---|---|--------|----------|-------|-----------------------------|
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности | 2 | - | 2 | Входная диагностика |
| 2 | Медицинский контроль. Основы гигиены. Внешний вид. Первичное тестирование. | 2 | 2 | 4 | Первичное тестирование |
| 3 | История развития черлидинга | 4 | - | 4 | Видеопрезентация |
| 4 | Программа «ЧИР»: (Элементы черлидинга) Базовые движения рук. Кричалки: чирры и сайдлайны. Чир-прыжки. Станты. | 4 | 40 | 44 | Вопросы-ответы тестирование |
| 5 | Общая физическая подготовка (ОФП) Специальная физическая подготовка (СФП) | 2 | 38 | 40 | Тестирование по ОФП |
| 6 | Основы акробатики | 2 | 22 | 24 | Наблюдение Зачёт |
| 7 | Соревновательная подготовка | 2 | 18 | 20 | Выступления, соревнования, |
| 8 | Тестирование. Сдача контрольных нормативов | - | 6 | 6 | Тестирование, анкетирование |
| | ИТОГО: | 18 | 126 | 144 | |

3.3. Содержание программы 1-го года обучения

1 Вводное занятие – Экскурс в историю черлидинга. Инструкция по технике безопасности при проведении занятий, знакомство с программой, внешний вид учащихся, правила поведения в зале во время занятий, правила дорожного движения и пожарной безопасности.

2 Медицинский контроль - посещение спортивного диспансера или участкового врача, справка – допуск к занятиям. Самоконтроль. Основы гигиены. Внешний вид. Первичное тестирование.

3 История развития черлидинга

Теория: историческая справка развития спорта в России и за рубежом.

Видеопрезентация различных соревнований. Кубки федерации и фестивали: просмотр видео с обсуждением. Выбор капитана команды. Кодекс черлидера.

3 Программа «ЧИР». Элементы черлидинга. Базовые движения

Теория:

- развитие программы «Чир»;
- правила соревнований по программе чир;

Практика:

- Общая физическая подготовка.

Пресс, отжимания, приседания, прыжки на скакалке, бег, упражнения с отягощениями, упражнения на укрепления спины;

- Специальная физическая подготовка:

Базовые движения рук – руки на бедрах, класп, клэп,кинжалы, лоу ви, хай ви, эл, лоу тачдаун, диагональ, Т, ломанное Т, хай тачдаун, панч, лук и стрела, К, выпад в сторону, выпад назад;

Кричалки

Теория: Чиры и сайдлайны.

ЧИР-кричалка, несущая информацию для зрителей к участию в программе.

САЙДЛАЙН- повторяющееся слово или фраза, используемая для привлечения зрителей, для поддержки команды.

Содержание практической части:

Чиры часто сопровождаются акробатикой, стантами. Сайдлайны , как правило, состоят только из базовых движений и прыжков.

Отработка голоса: важно кричать хором всей командой. Чётко произносить слова. Кричать «лёгкими», а не горлом. Это защитит голос и поможет кричать громче. Исполнять с энтузиазмом, подъёмом, важно: «зажечь» публику.

Разучивание кричалок. Важно: выучить и произносить всей командой. Можно использовать вспомогательные средства: флаги, таблички, плакаты, помпоны.

Примеры кричалок:

- 1) Мы танцуем, зажигаем!
Поражения не знаем!
Нет команды лучше нас
Мы «Тайм-аут»!
И это класс!
- 2) Ловкость, сила и сноровка!
Посмотрите же на нас
Нам поможет тренировка
Даже в самый трудный час!

Чир прыжки: Стредл, Хедлер правый и левый, Так, той тач;

Станты: заход в стойку на бедре одиночной базы,угол, стредл на плечах, флажок на бедре одиночной базы, стойка на бедре двойной базы, элеватор- чикен позишн;
Спуск флайэра со станта;

4 Элементы общей физической и специальной физической подготовки

Теория: влияние СФП и ОФП на организм человека; основные составляющие ОФП и СФП.

Содержание практической части: общие и специальные подготовительные упражнения: бег, прыжки, лазанье, подвижные спортивные игры, гимнастическая осанка и стиль выполнения упражнения с прямыми и согнутыми ногами, оттянутыми стопами и с носками на себя; движение, развивающее пластику, чувство ритма, музыкальность. Ориентировка в пространстве в степени мышечного напряжения, упражнения на гибкость,

шпагаты и мосты, навыки поворотов с сохранением устойчивости, прыжки и приземления.

6. Основы акробатики

Теория: техника безопасности при выполнении акробатических элементов.

Содержание практической части:

освоение элементов акробатики начальной подготовки. Обучение акробатическим элементам: кувырки, колеса, переворот вперед, переворот назад, перекаты, стойки, фляки, рондаты, парная акробатика.

7. Соревновательная подготовка.

Теория:

- Дисциплина, поведение.
- Правила соревнований.
- Судейская оценка;

Практика:

- выступления перед чирлидерами и их родителями. Разучивание композиций;
- участие в соревнованиях и конкурсах

8. Тестирование. Сдача контрольных нормативов.

Практика:

- сдача нормативов по ОФП и СФП;
- Выполнение специальных тестов на выносливость, гибкость.

3.4 Планируемые результаты 1-го года обучения

К концу I года обучения, обучающиеся должны

Предметные:

- Знание личной гигиены, соблюдение санитарно-гигиенических норм;
- Знание правил техники безопасности;
- Знание техники выполнения базовых элементов программы «чир»;

Метапредметные:

- Воспитание настойчивости;
- Формирование интереса к занятиям и здоровому образу жизни;
- Воспитание трудолюбия;

Личностные:

- Развитие уверенности в себе;
- Развитие активной жизненной позиции;
- Развитие образного мышления;
- Развитие внимания;

3.5 Календарно-тематическое планирование 1-го года обучения

| № п/п, дата | Тема раздела | Тема занятий | Кол-во часов | | Всего |
|----------------|---------------------|--|--------------|--------------|-------|
| | | | теория | прак тика | |
| 1. сентябрь | Вводное занятие. | Правила безопасного поведения учащихся на занятиях, требования безопасности к местам | 2 | | 2 |

| | | | | | |
|----------------|-----------------------------------|---|---|---|---|
| | | занятий, оборудованию и инвентарю. Значение черлидинга для укрепления здоровья, всестороннего физического развития детей. | | 0 | |
| 2. сентябрь | Основы гигиены | Личная гигиена, режим питания | 2 | 0 | 2 |
| 3. сентябрь | Теория и история черлидинга | Зарождение черлидинга. Первые команды поддержки в России. | 2 | 0 | 2 |
| 4. сентябрь | Сдача нормативо в | Первичное тестирование | 0 | 2 | 2 |
| 5. сентябрь | Программа «Чир» | (обязательные упражнения), базовые движения рук и ног. | 0 | 2 | 2 |
| 6. сентябрь | Программа «Чир» | чир прыжки: так, стредл, чир-данс | 0 | 2 | 2 |
| 7. сентябрь | Программа «Чир» | положения флайера, обучение стойке на бедре одиночной базы (шаг наверх, либерти) | 0 | 2 | 2 |
| 8. сентябрь | Программа «Чир» | станты-споттер, флайер, база), обучение стойке на бедре одиночной базы (угол, флажок) | 0 | 2 | 2 |
| 9. октябрь | Программа «Чир» | спуск флайера со станта, самоконтроль, при физических упражнениях, чир-прыжки, чир-данс | 0 | 2 | 2 |
| 10. октябрь | Программа «Чир» | кричалки, чир, чант, акробатические упражнения стойка на руках у стены, кувырок вперед | 0 | 2 | 2 |
| 11. октябрь | Программа «Чир» | пирамиды, виды страховок, медвежий хват, кредл, обучение стойке на бедре в положении сидя на плечах одиночной базы(стредл на плечах) | 0 | 2 | 2 |
| 12. октябрь | Программа «Чир» | страховка, ловля в кредл, обучение стойке на бедре в положении сидя на плечах одиночной базы(стредл на плечах) | 0 | 2 | 2 |
| 13. октябрь | Программа «Чир» | обучение стойке на бедре переворот «колесо» | 0 | 2 | 2 |
| 14. октябрь | Соревнова ния | Правила соревнований по программе «чир» | 2 | 0 | 2 |
| 15. октябрь | Программа «Чир» | чир-прыжки: той тач, пайк, акробатические упражнения стойка на руках | 0 | 2 | 2 |
| 16. октябрь | Программа «Чир» | чир-прыжки, акробатические упражнения рондат, офп-сгибание и разгибание рук в положении упор лежа | 0 | 2 | 2 |
| 17. октябрь | Программа «Чир» | шпагаты, акробатические упражнения-мост на локтях, офп- прыжки через скакалку 100 раз | 0 | 2 | 2 |
| 18. ноябрь | Теория и история черлидинга | Кодекс черлидера | 2 | 0 | 2 |
| 19. ноябрь | Программа «Чир» | т/б на занятиях , страховка партнёра, работа в парах | 0 | 2 | 2 |
| 20. ноябрь | Программа «Чир» | Личная гигиена, самоконтроль выполнения упражнений | 0 | 2 | 2 |
| 21. ноябрь | Программа «Чир» | офп- прыжки через скамейку боком -20 раз, изучение танцевальной связки | 0 | 2 | 2 |
| 22. | Программа | отработка синхронности танцевальной связки, | 0 | 2 | 2 |

| | | | | | |
|-------------|------------------------|--|---|---|---|
| ноябрь | «Чир» | офп- приседания на одной ноге | | | |
| 23. ноябрь | Программа «Чир» | отработка синхронности танцевальной связки под счет, акробатические упражнения мост на локтях | 0 | 2 | 2 |
| 24. ноябрь | Программа «Чир» | отработка синхронности танцевальной связки под музыку, шпагаты | 0 | 2 | 2 |
| 25. ноябрь | Программа «Чир» | изучение и построение стантов для номера | 0 | 2 | 2 |
| 26. ноябрь | Программа «Чир» | отработка синхронности построения стантов | 0 | 2 | 2 |
| 27. декабрь | Программа «Чир» | отработка синхронности построения стантов под музыку | 0 | 2 | 2 |
| 28. декабрь | Программа «Чир» | отработка синхронности построения стантов, каждый стант отдельно под счет и под музыку | 0 | 2 | 2 |
| 29. декабрь | Программа «Чир» | Первенство Калининского р-на | 0 | 2 | 2 |
| 30. декабрь | Программа «Чир» | отработка синхронности построения пирамиды, под сче | 0 | 2 | 2 |
| 31. декабрь | Программа «Чир» | отработка синхронности построения пирамиды под музыку | 0 | 2 | 2 |
| 32. декабрь | Программа «Чир» | ОФП,СФП, подгов.работа | 0 | 2 | 2 |
| 33. декабрь | Программа «Чир» | изучение акробатических элементов программы | 0 | 2 | 2 |
| 34. декабрь | Программа «Чир» | Рождественский квест | 0 | 2 | 2 |
| 35. декабрь | Программа «Чир» | отработка синхронности акробатических элементов программы, индивидуально под счет и под музыку | 0 | 2 | 2 |
| 36. январь | Программа «Чир» | т/б на занятиях инструктаж отработка синхронности акробатических элементов | 0 | 2 | 2 |
| 37. январь | Программа «Чир» | отработка синхронности акробатических элементов программы | 0 | 2 | 2 |
| 38. январь | Соревнования | Проведение новогоднего квеста «Ушу-чир шоу» | 0 | 2 | 2 |
| 39. январь | Программа «Чир» | отработка синхронности всего номера под счет | 0 | 2 | 2 |
| 40. январь | Основы гигиены | Внешний вид, Осанка, походка | 2 | 0 | 2 |
| 41. январь | Программа «Чир» | отработка синхронности всего номера под счет | 0 | 2 | 2 |
| 42. январь | Программа «Чир» | отработка синхронности всего номера под музыку | 0 | 2 | 2 |
| 43. февраль | Программа «Чир» | отработка синхронности всего номера под музыку | 0 | 2 | 2 |
| 44. февраль | Программа ЧИР-ДАНС ШОУ | Правила соревнований по чир-данс шоу, просмотр видео с различных соревнований | 2 | 0 | 2 |
| 45. февраль | Программа ЧИР-ДАНС ШОУ | Защита проектов: Создание номера в номинации ЧИР-ДАНС ШОУ | 2 | 0 | 2 |
| 46. | Программа | выбор темы для номера путем мозгового штурма | 0 | 2 | 2 |

| | | | | | |
|----------------|------------------------------|--|---|---|---|
| февраль | ЧИР-ДАНС ШОУ | | | | |
| 47. февраль | Программа ЧИР-ДАНС ШОУ | отбор и прослушивание музыкальных композиций для номера | 0 | 2 | 2 |
| 48. февраль | Программа ЧИР-ДАНС ШОУ | подбор черлидинговых элементов для раскрытие темы выступления | 0 | 2 | 2 |
| 49. февраль | Программа ЧИР-ДАНС ШОУ | продумывание инвентаря для выступления, офп- приседания на одной ноге | 0 | 2 | 2 |
| 50. февраль | Программа ЧИР-ДАНС ШОУ | изучение танцевальной связки | 0 | 2 | 2 |
| 51. март | Программа ЧИР-ДАНС ШОУ | отработка синхронности танцевальной связки под счет | 0 | 2 | 2 |
| 52. март | Программа ЧИР-ДАНС ШОУ | Открытое занятие, посвященное 8 марта | 0 | 2 | 2 |
| 53. март | Программа ЧИР-ДАНС ШОУ | отработка синхронности танцевальной связки под музыку | 0 | 2 | 2 |
| 54. март | Программа ЧИР-ДАНС ШОУ | отработка синхронности танцевальной связки индивидуально под музыку | 0 | 2 | 2 |
| 55. март | Программа ЧИР-ДАНС ШОУ | отработка синхронности выполнения пирамиды под счет | 0 | 2 | 2 |
| 56. март | Программа ЧИР-ДАНС ШОУ | отработка синхронности танцевальной связки индивидуально под счет | 0 | 2 | 2 |
| 57. март | Соревнова ния | Международный турнир «Северная пальмира» | 0 | 2 | 2 |
| 58. март | Соревнова ния | Разбор выступления | 2 | 0 | 2 |
| 59. апрель | Программа ЧИР-ДАНС ШОУ | отработка синхронности выполнения пирамиды под музыку | 0 | 2 | 2 |
| 60. апрель | Программа ЧИР-ДАНС ШОУ | отработка синхронности выполнения пирамиды под музыку | 0 | 2 | 2 |
| 61. апрель | Программа ЧИР-ДАНС ШОУ | отработка синхронности выполнения всего номера под счет | 0 | 2 | 2 |
| 62. апрель | Программа ЧИР-ДАНС ШОУ | отработка синхронности выполнения всего номера под счет | 0 | 2 | 2 |
| 63. апрель | Программа ЧИР-ДАНС ШОУ | отработка синхронности выполнения всего номера под счет | 0 | 2 | 2 |
| 64. | Программа | отработка синхронности выполнения всего | 0 | 2 | 2 |

| | | | | | |
|---------------|------------------------------|--|-----------|------------|------------|
| апрель | ЧИР-ДАНС ШОУ | номера под музыку | | | |
| 65. апрель | Программа ЧИР-ДАНС ШОУ | отработка синхронности выполнения всего номера под музыку | 0 | 2 | 2 |
| 66. апрель | Программа ЧИР-ДАНС ШОУ | отработка синхронности выполнения всего номера под музыку | 0 | 2 | 2 |
| 67. май | Программа ЧИР-ДАНС ШОУ | отработка синхронности выполнения всего номера под музыку | 0 | 2 | 2 |
| 68. май | Нормативы | Сдача контрольных нормативов по СФП | 0 | 2 | 2 |
| 69. май | Нормативы | Сдача контрольных нормативов по ОФП | 0 | 2 | 2 |
| 70. май | Программа ЧИР-ДАНС ШОУ | Подготовка к соревнованиям | 0 | 2 | 2 |
| 71. май | Соревнова ния | Cheer-open 2018 | 0 | 2 | 2 |
| 72. май | Программа ЧИР-ДАНС ШОУ | Итоговое занятие, домашнее задание на лето | 0 | 2 | 2 |
| ИТОГО | | | 10 | 134 | 144 |

4. Рабочая программа 2-го года обучения

4.1 Задачи 2-го года обучения

Обучающие:

- пополнение и расширение знаний о чирлидинге
- научить правилам соревнований в чире и чирдансе
- научить основным составляющим в номинации чир-данс-шоу

Развивающие

- развивать двигательную активность
- развивать творческие способности

Воспитательные

- воспитывать командный дух
- воспитывать у детей навыки самоконтроля
- формировать у детей способности взаимодействия и сотрудничества

4.2 Учебный план 2-го года обучения

| № | Раздел, темы | Теория | Практика | Всего | Формы тестации/ контроля |
|----|--|--------|----------|-------|--------------------------------------|
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности | 2 | - | 2 | Входная диагностика |
| 2 | Медицинский контроль. Основы гигиены. Внешний вид. | 2 | 2 | 4 | Видеопрезентация |
| 3 | Общая физическая подготовка (ОФП) Первичное тестирование. | - | 28 | 28 | Первичное тестирование |
| 4 | Элементы черлидинга. Базовые движения рук. | 2 | 14 | 16 | Вопросы-ответы тестирование |
| 5 | Кричалки: чирры и сайдлайны | 2 | 14 | 16 | Тестирование по ОФП |
| 6 | Чир-прыжки, станты и пирамиды | 2 | 24 | 26 | Наблюдение |
| 7 | Программа «ЧИР» | 2 | 28 | 30 | Выступления, соревнования, фестивали |
| 8 | Программы «ЧИР-ДАНС», «ЧИР-ДАНС-ШОУ» | 4 | 26 | 30 | |
| 9 | Соревновательная подготовка. Показательные выступления | 6 | 34 | 40 | |
| 10 | Тестирование. Сдача контрольных нормативов | 2 | 18 | 20 | Тестирование, анкетирование |
| | ИТОГО: | 24 | 192 | 216 | |

4.3. Содержание программы 2-го года обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности (Приложение1)

2. Медицинский контроль. Основы гигиены. Внешний вид.

3. Общая физическая подготовка (ОФП) Первичное тестирование. (Приложение5)

4. Элементы черлидинга. Базовые движения рук. (Приложение3)

5. Кричалки: чирры и сайдлайны

Умение чётко произносить отдельные слова, фразы.

Скандирование текста громко и синхронно

6. Чир-прыжки, станты и пирамиды

Чир прыжки: Стредл, Хедлер правый и левый, Так, той тач;

Станты: заход в стойку на бедре одиночной базы, угол, стредл на плечах, флажок на бедре одиночной базы, стойка на бедре двойной базы, элеватор- чикен позишн;

Спуск флайэра со станта;

7. Программа «ЧИР»

Правила соревнований и судейство «чир программы»

Практика: подготовка номера в номинации «ЧИР»

8. Программы «ЧИР-ДАНС», «ЧИР-ДАНС-ШОУ»

Теория, история Чиршоу (Приложение 6)

9. Соревновательная подготовка. Показательные выступления

Теория: правила соревнований

Практика: Участие в соревнованиях, конкурсах, фестивалях

10. Тестирование. Сдача контрольных нормативов (Приложение 8)

4.4 Планируемые результаты 2-го года обучения

Предметные:

- Знание личной гигиены, оказание ПСМП
- Знание правил техники безопасности на занятии
- Знание техники выполнения разной сложности программы «чир»
- Опыт участия в соревнованиях

Метапредметные:

- Воспитание настойчивости и стремления к достижению целей
- Формирование интереса к занятиям и здоровому образу жизни;
- Воспитание трудолюбия и навыков самоконтроля

Личностные:

- Развитие уверенности в себе
- Развитие активной жизненной позиции
- Развитие творческих способностей
- Развитие ответственности внимания

4.5. Календарно-тематическое планирование 2-го год обучения

| № п/п, дата | Тема раздела | Тема занятий | Кол-во часов | | Всего |
|-------------|-----------------------------|---|--------------|----------|-------|
| | | | теория | практика | |
| 1.сентябрь | Вводное занятие | Правила безопасного поведения учащихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. | 2 | 0 | 2 |
| 2. сентябрь | Основы гигиены | режим питания | 2 | 0 | 2 |
| 3. сентябрь | Теория и история черлидинга | Зарождение черлидинга. Первые команды поддержки в России. Кодекс черлидера. | 2 | 0 | 2 |
| 4. сентябрь | нормативы | Первичное тестирование | 0 | 2 | 2 |
| 5. сентябрь | Программа «Чир» | повторение базовых элементов рук | 0 | 2 | 2 |
| 6. сентябрь | Программа «Чир» | повторение прыжков, так, стредл, той-тач и пайк | 0 | 2 | 2 |
| 7. сентябрь | Программа «Чир» | повторение стойка на бедре одиночной базы(либерти, флажок, угол) | 0 | 2 | 2 |
| 8. сентябрь | Программа «Чир» | повторение акробатических упражнений (кувырок вперед, стойка на руках) | 0 | 2 | 2 |
| 9. сентябрь | Программа «Чир» | повторение стредла на плечах | 0 | 2 | 2 |

| | | | | | |
|-----------------|-----------------------------------|--|---|---|---|
| 10. сентябрь | Программа «Чир» | повторение акробатических упражнений мост, колесо | 0 | 2 | 2 |
| 11. сентябрь | Программа «Чир» | повторение стойке на бедре двойной базы | 0 | 2 | 2 |
| 12. сентябрь | Программа «Чир» | Обучение стойки на плечах двойной базы | 0 | 2 | 2 |
| 13. сентябрь | Программа «Чир» | Обучение стойки на плечах двойной базы | 0 | 2 | 2 |
| 14. октябрь | Программа «Чир» | обучение стойки шпагат на плечах из стойки на бедре | 0 | 2 | 2 |
| 15. октябрь | Программа «Чир» | обучение стойки шпагат на плечах из стойки на бедре | 0 | 2 | 2 |
| 16. октябрь | Программа «Чир» | обучение стойки шпагат на плечах от пола | 0 | 2 | 2 |
| 17. октябрь | Программа «Чир» | обучение стойки шпагат на плечах от пола | 0 | 2 | 2 |
| 18. октябрь | Программа «Чир» | обучение стойки резкий подъем из стойки на бедре в стойку на плечах | 0 | 2 | 2 |
| 19. октябрь | Программа «Чир» | обучение стойки резкий подъем из стойки на бедре в стойку на плечах | 0 | 2 | 2 |
| 20. октябрь | Программа «Чир» | обучение подъема в элеватор с остановкой | 0 | 2 | 2 |
| 21. октябрь | Программа «Чир» | обучение подъема в элеватор с остановкой | 0 | 2 | 2 |
| 22. октябрь | Программа «Чир» | обучение вытянутомустанту (ExtendedStunt) | 0 | 2 | 2 |
| 23. октябрь | Программа «Чир» | обучение вытянутомустанту (ExtendedStunt) | 0 | 2 | 2 |
| 24. октябрь | Программа «Чир» | обучение вытянутомустанту (ExtendedStunt) | 0 | 2 | 2 |
| 25. октябрь | Программа «Чир» | обучение баскеттосс (Baskettoss)- выбросу, подводящиеупражнения | 0 | 2 | 2 |
| 26. октябрь | Программа «Чир» | обучение баскеттосс (Baskettoss)- выбросу, подводящиеупражнения | 0 | 2 | 2 |
| 27. ноябрь | Теория и история черлидинга | Техника безопасности на занятиях черлидингом | 2 | 0 | 2 |
| 28. ноябрь | Основы гигиены | Личная гигиена, самоконтроль при выполнении физических упражнений | 2 | 0 | 2 |
| 29. ноябрь | Программа «Чир» | обучение баскеттосс (Baskettoss)- выбросу | 0 | 2 | 2 |
| 30. ноябрь | Программа «Чир» | Обучение винтовому спуску | 0 | 2 | 2 |
| 31. ноябрь | Программа «Чир» | Обучение винтовому спуску | 0 | 2 | 2 |
| 32. ноябрь | Программа «Чир» | Обучение колесо на одной руке | 0 | 2 | 2 |
| 33. ноябрь | Программа «Чир» | Обучение колесо на одной руке | 0 | 2 | 2 |
| 34. ноябрь | Программа «Чир» | акробатические упражнения фляк, подводящие упражнения на матах | 0 | 2 | 2 |
| 35. ноябрь | Программа «Чир» | акробатические упражнения фляк, подводящие упражнения на матах | 0 | 2 | 2 |
| 36. ноябрь | Программа «Чир» | акробатические упражнения фляк, подводящие упражнения на матах | 0 | 2 | 2 |

| | | | | | |
|----------------|-------------------------------|--|---|---|---|
| 37. ноябрь | Программа «Чир» | акробатические упражнения фляк, подводящие упражнения на матах | 0 | 2 | 2 |
| 38. ноябрь | Программа «Чир» | акробатические упражнения фляк, подводящие упражнения на матах | 0 | 2 | 2 |
| 39. декабрь | Программа «Чир» | Открытый урок, посвященный Дню матери | 0 | 2 | 2 |
| 40. декабрь | Программа «Чир» | Составление текстов возгласов и скандирований индивидуально, выбор лучшего | 0 | 2 | 2 |
| 41. декабрь | Программа «Чир» | Отработка выполнения возгласов и скандирований | 0 | 2 | 2 |
| 42. декабрь | Программа «Чир» | Отработка интонации и синхронности в выполнении возгласов и скандирований | 0 | 2 | 2 |
| 43. декабрь | Программа «Чир» | изучение танцевальной связки | 0 | 2 | 2 |
| 44. декабрь | Программа «Чир» | отработка синхронности танцевальной связки | 0 | 2 | 2 |
| 45. декабрь | Программа «Чир» | отработка синхронности танцевальной связки под счет | 0 | 2 | 2 |
| 46. декабрь | Программа «Чир» | отработка синхронности танцевальной связки под музыку | 0 | 2 | 2 |
| 47. декабрь | Программа «Чир» | изучение и построение стантов для номера | 0 | 2 | 2 |
| 48. декабрь | Программа «Чир» | отработка синхронности построения стантов | 0 | 2 | 2 |
| 49. декабрь | Программа «Чир» | отработка синхронности построения стантов под счет | 0 | 2 | 2 |
| 50. декабрь | Программа «Чир» | Проведение новогоднего квеста « Ушу- чир шоу» | 0 | 2 | 2 |
| 51. декабрь | Программа «Чир» | отработка синхронности построения стантов под музыку | 0 | 2 | 2 |
| 52. январь | Основы гигиены | Внешний вид, разработка костюмов, макияж для выступлений. | 0 | 2 | 2 |
| 53. январь | Программа «Чир» | Техника безопасности на занятиях черлидингом | 2 | 0 | 2 |
| 54. январь | Программа «Чир» | изучение и построение пирамиды | 0 | 2 | 2 |
| 55. январь | Программа «Чир» | отработка синхронности построения пирамиды, под счет и под музыку | 0 | 2 | 2 |
| 56. январь | Программа «Чир» | отработка синхронности всего номера под счет | 0 | 2 | 2 |
| 57. январь | Программа ЧИР-ДАНС ШОУ» | Защита проектов: Создание номера в номинации ЧИР-ДАНС ШОУ | 2 | 0 | 2 |
| 58. январь | Программа ЧИР-ДАНС ШОУ» | Выбор темы путем мозгового штурма | 2 | 0 | 2 |
| 59. январь | Программа ЧИР-ДАНС ШОУ» | отбор и прослушивание музыкальных композиций для номера, работа в командах по 4 человека | 0 | 2 | 2 |
| 60. январь | Программа ЧИР-ДАНС ШОУ» | работа в командах по 4 человека, подбор черлидинговых элементов для раскрытия темы выступления | 0 | 2 | 2 |
| 61. январь | Программа ЧИР-ДАНС | продумывание инвентаря для выступления, офп- приседания на одной | 0 | 2 | 2 |

| | | | | | |
|----------------|-------------------------------|--|---|---|---|
| | ШОУ» | ноге | | | |
| 62. январь | Программа ЧИР-ДАНС ШОУ» | изучение танцевальной связки | 0 | 2 | 2 |
| 63. февраль | Программа ЧИР-ДАНС ШОУ» | отработка синхронности танцевальной связки под счет | 0 | 2 | 2 |
| 64. февраль | Программа ЧИР-ДАНС ШОУ» | отработка синхронности танцевальной связки под музыку | 0 | 2 | 2 |
| 65. февраль | Программа ЧИР-ДАНС ШОУ» | отработка синхронности танцевальной связки индивидуально под счет | 0 | 2 | 2 |
| 66. февраль | Соревнования | Фитнес фестиваль | 0 | 2 | 2 |
| 67. февраль | Программа ЧИР-ДАНС ШОУ» | отработка синхронности выполнения стантов, каждый поотдельности под счет | 0 | 2 | 2 |
| 68. февраль | Программа ЧИР-ДАНС ШОУ» | отработка синхронности выполнения стантов, каждый по отдельности под музыку | 0 | 2 | 2 |
| 69. февраль | Программа ЧИР-ДАНС ШОУ» | отработка синхронности выполнения стантов все вместе под музыку | 0 | 2 | 2 |
| 70. февраль | Программа ЧИР-ДАНС ШОУ» | отработка синхронности акробатических элементов программы под счет | 0 | 2 | 2 |
| 71. февраль | Соревнования | Международный турнир имени Левина-Когана | 0 | 2 | 2 |
| 72. февраль | Соревнования | Кубок ШСК по черлидингу | 0 | 2 | 2 |
| 73. март | Программа ЧИР-ДАНС ШОУ» | отработка синхронности акробатических элементов программы под музыку индивидуально | 0 | 2 | 2 |
| 74. март | Программа ЧИР-ДАНС ШОУ» | отработка синхронности выполнения пирамиды под счет | 0 | 2 | 2 |
| 75. март | Программа ЧИР-ДАНС ШОУ» | Открытое занятие, посвященное 8 марта | 0 | 2 | 2 |
| 76. март | Соревнования | Международный фестиваль «Золотой стерх» | 0 | 2 | 2 |
| 77. март | Программа ЧИР-ДАНС ШОУ» | отработка синхронности выполнения пирамиды под счет | 0 | 2 | 2 |
| 78. март | Программа ЧИР-ДАНС ШОУ» | отработка синхронности выполнения пирамиды под музыку | 0 | 2 | 2 |
| 79. март | Программа ЧИР-ДАНС ШОУ» | отработка синхронности выполнения пирамиды под музыку | 0 | 2 | 2 |
| 80. март | Программа ЧИР-ДАНС ШОУ» | отработка синхронности выполнения пирамиды под музыку | 0 | 2 | 2 |

| | | | | | |
|---------------|-------------------------------|--|---|---|---|
| 81. март | Программа ЧИР-ДАНС ШОУ» | отработка синхронности выполнения пирамиды под музыку | 0 | 2 | 2 |
| 82. март | Программа ЧИР-ДАНС ШОУ» | отработка синхронности выполнения всего номера под счет | 0 | 2 | 2 |
| 83. март | Программа ЧИР-ДАНС ШОУ» | отработка синхронности выполнения всего номера под счет | 0 | 2 | 2 |
| 84. март | Программа ЧИР-ДАНС ШОУ» | отработка синхронности выполнения всего номера под счет | 0 | 2 | 2 |
| 85. март | Программа ЧИР-ДАНС ШОУ» | отработка синхронности выполнения всего номера под счет | 0 | 2 | 2 |
| 86. апрель | Программа ЧИР-ДАНС ШОУ» | отработка синхронности выполнения всего номера под музыку | 0 | 2 | 2 |
| 87. апрель | Программа ЧИР-ДАНС ШОУ» | отработка синхронности выполнения всего номера под музыку | 0 | 2 | 2 |
| 88. апрель | Программа ЧИР-ДАНС ШОУ» | отработка синхронности выполнения всего номера под музыку | 0 | 2 | 2 |
| 89. апрель | Программа ЧИР-ДАНС ШОУ» | отработка синхронности выполнения всего номера под музыку | 0 | 2 | 2 |
| 90. апрель | Программа «ЧИР- ДВОЙКА» | Правила соревнований в номинации чир-двойка, просмотр видео | 2 | 0 | 2 |
| 91. апрель | Программа «ЧИР- ДВОЙКА» | Самостоятельная работа в парах, составление номера в номинации чир- двойка | 0 | 2 | 2 |
| 92. апрель | Программа «ЧИР- ДВОЙКА» | Самостоятельная работа в парах, составление номера в номинации чир- двойка | 0 | 2 | 2 |
| 93. апрель | Программа «ЧИР- ДВОЙКА» | Самостоятельная работа в парах, составление номера в номинации чир- двойка | 0 | 2 | 2 |
| 94. апрель | Программа «ЧИР- ДВОЙКА» | Самостоятельная работа в парах, составление номера в номинации чир- двойка | 0 | 2 | 2 |
| 95. апрель | Программа «ЧИР- ДВОЙКА» | Самостоятельная работа в парах, составление номера в номинации чир- двойка | 0 | 2 | 2 |
| 96. апрель | Программа «ЧИР- ДВОЙКА» | Самостоятельная работа в парах, составление номера в номинации чир- двойка | 0 | 2 | 2 |
| 97. | Программа | Самостоятельная работа в парах, | 0 | 2 | 2 |

| | | | | | |
|--------------|-------------------------|--|-----------|------------|------------|
| апрель | «ЧИР-ДВОЙКА» | составление номера в номинации чир-двойка, защита проекта | | | |
| 98. апрель | Соревнования | Отчетный концерт в ОДОД | 0 | 2 | 2 |
| 99. май | Программа ЧИР-ДАНС ШОУ» | просмотр на видео ошибок при выполнении номера на тренировке | 0 | 2 | 2 |
| 100. май | Программа ЧИР-ДАНС ШОУ» | устранение ошибок | 0 | 2 | 2 |
| 101. май | Программа ЧИР-ДАНС ШОУ» | устранение ошибок | 0 | 2 | 2 |
| 102. май | Программа ЧИР-ДАНС ШОУ» | просмотр на видео ошибок при выполнении номера на тренировке | 0 | 2 | 2 |
| 103. май | Программа ЧИР-ДАНС ШОУ» | подготовка к соревнованиям | 2 | 0 | 2 |
| 104. май | нормативы | Сдача контрольных нормативов по СФП | 0 | 2 | 2 |
| 105. май | Соревнования | Открытое Первенство Калининского района | 0 | 2 | 2 |
| 106. май | нормативы | Сдача контрольных нормативов по СФП | 0 | 2 | 2 |
| 107. май | Соревнования | Cheer-open 2019 | 0 | 2 | 2 |
| 108. май | Программа ЧИР-ДАНС ШОУ» | Итоговое занятие, домашнее задание на лето | 2 | 0 | 2 |
| Итого | | | 20 | 196 | 216 |

5. Методические и оценочные материалы

5.1. Методическое обеспечение программы 1-го года обучения

5.2. Методическое обеспечение программы 2-го года обучения

5.3. Оценочные материалы

5.4. Приложения к программе

Приложение №1 техника безопасности на занятиях чирлидингом

Приложение №2 «Кодекс черлидера»

Приложение №3 Словарь терминов чирлидинга

Приложение №4 Методика тестирования СФП

Приложение №5 Комплекс упражнений для ОФП.

Приложение №6 История чирлидинга

Приложение №7 Зачётные требования

Приложение №8 Формы аттестации и контроля

Приложение №9 Анкета определение степени удовлетворенности

воспитанников деятельностью в кружках (модификация анкеты, разработанной доцентом А.А. Андреевым)

6. Список литературы

Список литературы для педагога

Список литературы для детей

Литература для педагога:

1. «Черлидинг. Как подготовить команду». Э.Соколова, Москва, 2008 г.
2. «Все танцы» Дени Г., Дассвиль Л., Киев. Музична Украина 1993 г.
3. «Волшебный мир танца для учащихся» Пасютинская В., Москва Просвещение 1995 г.
4. «Методическая разработка и материалы к проведению занятий по аэробике в школе». Ж.Е. Фирилёва, С-Пб, кафедра гимнастики и игр РГПУ им. А.И.Герцена, 1999г.
- 4.«Танец на эстраде» Шереметьевская И. М., Искусство. 2005г.
- 5.«Основные элементы черлидинга», комментарии к правилам соревнований по черлидингу, Москва, 2009 г.»
6. «Здоровьеформирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей».Шилкова И.К, Филиппова Л.В.Гуманитарное издательство «Владос», 2008г.
7. «Физическая культура и спорт: анализ социальных процессов , материалы научной международной конференции . С-Пб,2008 год

Литература для учащихся:

1. «Источник энергии»Клер Вест, С-Пб, издательство «Снарк»,1998 г.
2. «Мгновение в жизни другого» Бежар М. М., В/о Союз-театр 1999 г.
3. «Сто уроков классического танца» Костровицкая В., Искусство, Просвещение 2001
4. «Правила соревнований по черлидингу». Федерация черлидинга России,Москва 2012г.
5. «Хочу танцевать» (методическое пособие), М. Махаои, 1999 г.
6. Журналы «Fit for fan», «Шейп»
 7. «Фитнес для ленивых: фитбол дома», Тихомирова Л.В. ,С-Пб, издательство «Невский проспект»,2004г