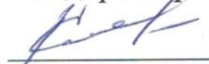


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Абанская средняя общеобразовательная школа №4
Им. Героя Советского Союза В.С.Богущего

Согласовано

Зам.директора по ВР



Карасева Ю.А.

28.08.2024

Утверждено

Директор школы



В.А. Макаров

Приказ № 196

От 30.08.2024 г.

МП



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«Черлидинг» (Уровень базовый)
Возраст обучающихся 8-10 лет.
Срок реализации: 2 года

Составитель : Соловей Е.В.

Педагог дополнительного образования.

п. Абан

2024-2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программ «Черлидинг» является первым звеном в цепи обучения черлидинга. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы в том, что она создает условия для продвижения обучающихся к образцам физического совершенства. Позволяет им приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу, формировать этические установки, создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества. Занятия черлидингом развивают физические способности, а так же смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, взаимоуважение, взаимовыручку, ответственность, умение работать в команде, т.е. коммуникативную, социальную и нравственную компетенции обучающихся. Дети приобретают хорошую физическую форму, укрепляют здоровье, развивают грацию, пластику, формируют правильную осанку и походку. У подростков развивается координация движений, суставная подвижность, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Воспитывается музыкальность и чувство ритма, чувство красоты. Происходит развитие паралингвистической системы (качество голоса, его диапазон, тональность), экстралингвистической системы (около речевые приемы), оптико-кинестической системы (знаки, мимика, пантомимика, жесты: иллюстраторы, регуляторы, эмблемы, адаптаторы, афоректоры).

В спортивно-досуговой деятельности обучающихся устанавливается гармоничная связь между обучением и здоровьем, развиваются физические качества личности, происходит снятие напряжения, накопившегося утомления.

Новизна программы. Черлидинг как новый вид спорта был утвержден в России приказом министра спорта В. Фетисовым 12 февраля 2007 г., поэтому образовательные программы только начинают появляться. Черлидинг в России пользуется большой популярностью у детей и подростков. Материалы для тренировочного процесса постепенно нарабатывались федерацией «Черлидерс – группы поддержки спортивных команд», созданной в 1999 г. Сложность заключается в том, что программы «ЧИР», «ДАНС» имеют элементы из акробатики, хореографии, гимнастики, ритмики, музыкальной грамоты и др. В них используется собственные наработки по ОФП и СФП.

Программа предусматривает освоение детьми теории и истории черлидинга.

Отличительная особенность: содержание программы интегрируется с хореографией, акробатикой, гимнастикой, танцами. В процессе занятий

осуществляются связи с анатомией, физиологией, теорией и методикой физического воспитания, гигиеной, музыкой и др.

Адресат программы девочки 8-10 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическим нагрузкам (наличие медицинской справки о состоянии здоровья) с обязательным учётом их интересов, склонностей и способностей. В группы набираются все желающие, с последующей диагностикой первоначальных навыков. наполняемость группы 2 года обучения – 15 человек

Срок реализации программы и объем учебных часов

2 год обучения: 144 часа (72 часа в год), 1 раз в неделю, по 2 часа.

Формы обучения очная.

Режим занятий. Проводится в раз неделю, продолжительность 2 академического часа

Целью программы для обучающихся 8-10 лет по черлидингу является - формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств черлидинга для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха. Программа направлена на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

Достижение цели возможно через решение **следующих задач:**

- развитие координационных, ориентационно-пространственных, временных, ритмических способностей;
- освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности,
- воспитание положительных качеств личности, эстетическому и нравственному воспитанию, воспитание качеств взаимодействия и сотрудничества;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом;
- формирование представления о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;
- обучение приёмам релаксации и самодиагностики;
- воспитание личности обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

Планируемые результаты освоения программы первого года обучения

Личностные:

- формирование и развитие творческих способностей, общей культуры учащихся;
- развитие познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- развитие самостоятельности, инициативы и ответственности;
- развитие логического и образного мышления, фантазии, внимания, памяти, артистичности;
- приобретение опыта самостоятельного оценивания собственной работы.

Метапредметные:

- формирование и развитие умений и навыков спортивной направленности;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение оценивать красоту своей спортивной и танцевальной деятельности, собственные физические возможности;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками: работать индивидуально и в группе.

Предметные:

- знать правила техники безопасности при занятии черлидингом;
- иметь представления об основных понятиях черлидинга: разминка, офп, сфп, стрейчинг, акробатика, гимнастика, поддержки, кричалки и пр.;
- уметь использовать различные танцевальные направления;
- уметь контролировать свое эмоциональное состояние на выступлениях.

Количественный состав группы: 15 человек.

Формы организации деятельности учащихся на занятии: групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Первый год обучения

Группа № 1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		Формы оценивания
		теория	практика	
1	Формирование группы. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Основы знаний о черлидинге. ОРУ. Стрейчинг.	1		Опрос Проверка умения быстро запоминать танцевальную «восьмерку»
2	Закрепление теоретических знаний о черлидинге. Развитие координационных способностей, гибкости и силы. Основные стойки.		1	Проверка умения быстро запоминать танцевальную «восьмерку»
3	Распространенные мировые кричалки. Развитие координационных	1		Техника выполнения акробатических элементов

	способностей. Основы перестроений.			
4	Различные перестроения. Развитие координации и ловкости. Укрепление мышц брюшного пресса.		1	Техника выполнения акробатических элементов
5	ОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам.		1	Сдача спортивных нормативов
6	Выбор первой музыкальной композиции. Основы классической хореографии. ОРУ с предметами. Развитие гибкости. Повторение стоек из хореографии.	1		Проверка умения быстро запоминать танцевальную «восьмерку»
7	ОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам.		1	Сдача спортивных нормативов
8	Способы самостоятельной двигательной деятельности. Самостоятельные ОРУ. Поперечные шпагаты. Укрепление мышц брюшного пресса и спины. Выбор танцевального направления под первую композицию.		1	Сдача спортивных нормативов
9	Комплексы упражнений в равновесии, ходьба, бег, прыжки. Развитие координационных способностей.		1	Техника выполнения акробатических элементов
10	Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Профилактические и		1	Проверка умения быстро запоминать танцевальную «восьмерку»

	коррекционные упражнения. ОРУ с предметами.			
11	Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Развитие гибкости позвоночного столба и плечевых суставов.		1	Проверка умения быстро запоминать танцевальную «восьмерку»
12	Гимнастика с элементами акробатики. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба.		1	Техника выполнения акробатических элементов
13	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок назад. Гимнастический мост.		1	Техника выполнения акробатических элементов
14	Развитие гибкости и пластичности. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.	1		Техника выполнения акробатических элементов
15	Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со		1	Проверка умения быстро запоминать танцевальную «восьмерку»

	вставками разученных акробатических элементов.			
16	Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию с предметами.		1	Сдача спортивных нормативов
17	Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке на группы мышц брюшного пресса, спины и рук.		1	Сдача спортивных нормативов
18	Выступление на школьных соревнованиях		1	выступление
19	Упражнения (асаны) с элементами йоги. Показ выученной комбинации.		1	Спортивные нормативы на гибкость
20	Упражнения (асаны) с элементами йоги. Основные стойки. Упражнения (асаны) с элементами йоги. Развитие гибкости и пластичности.		1	Спортивные нормативы на гибкость
21	Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения для постановки голоса. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через правое плечо.		1	Спортивные нормативы на гибкость
22	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через левое		1	Техника выполнения акробатических элементов

	плечо.			
23	Суставная гимнастика (стретчинг). Наклон вперед. Суставная гимнастика (стретчинг). Наклон вперед к правой и левой ноге.		1	Спортивные нормативы на гибкость
24	Разучивание постановки номера		1	Проверка умения быстро запоминать танцевальную «восьмерку»
25	Разучивание постановки номера		1	
26	Разучивание постановки номера		1	
27	Постановка номера.		1	
28	Сдача контрольных нормативов.		1	Спортивные нормативы на гибкость
29	Сдача контрольных нормативов.		1	Техника выполнения акробатических элементов
30	Сдача контрольных нормативов.		1	
31	Гимнастика с элементами акробатики. Комбинация из акробатических элементов.		1	
32	Разучивание стойки на голове.		1	Техника выполнения акробатических элементов
33	Разучивание стойки на руках лицом к гимнастической стенке. Укрепление мышц пояса верхних конечностей.		1	
34	Выбор музыкальной композиции №2.	1		Проверка умения быстро запоминать танцевальную «восьмерку»
35	Разучивание кричалок. Упражнения на постановку голоса. Развитие выносливости. Прыжковые упражнения.		1	
36	Повторение основ классической хореографии.		1	

37	Развитие подвижности тазобедренных и голеностопных суставов.		1	Сдача спортивных нормативов
38	Разучивание движений под музыкальную композицию №2.		1	Проверка умения быстро запоминать танцевальную «восьмерку»
39	Укрепление мышц нижних конечностей. Развитие выносливости.		1	Сдача спортивных нормативов
40	ОРУ с предметами и кричалками.		1	
41	Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.		1	Проверка умения быстро запоминать танцевальную «восьмерку»
42	Разучивание движений под музыкальную композицию №2.		1	
43	Разучивание движений под музыкальную композицию №2 с предметами.		1	
44	Разучивание движений под музыкальную композицию №2 с помпонами.		1	
45	Закрепление танцевальной комбинации под музыкальную композицию №2 с помпонами.		1	
46	Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.		1	Сдача спортивных нормативов
47	Разучивание стойки на руках спиной к гимнастической стенке.		1	
48	Развитие скоростно-силовых способностей.		1	
49	Укрепление мышц пояса верхних конечностей.		1	
50	Повторение		1	

	передвижений различным строем.			
51	Разучивание стойки на руках без опоры на гимнастических матах.		1	
52	Ходьба в мостиках руками вперед/ногами вперед.		1	
53	Повторение танцевальной комбинации №1.		1	Проверка умения быстро запоминать танцевальную «восьмерку»
54	Танцевальные восьмерки различных направлений.		1	
55	Повторение танцевальной композиции №2.		1	
56	Укрепление мышц брюшного пресса, спины, рук и ног.		1	Проверка умения быстро запоминать танцевальную «восьмерку»
57	Развитие выносливости. Укрепление мышц нижних конечностей.		1	
58	Развитие гибкости плечевых и тазобедренных суставов.		1	Техника выполнения акробатических элементов
59	Выбор музыкальной композиции № 3 Выбор и составление новых кричалок и поддержек.		1	Проверка умения быстро запоминать танцевальную «восьмерку»
60	Разучивание движений под музыкальную композицию 3№.		1	
61	Разучивание движений под музыкальную композицию 3№.		1	
62	Разучивание движений под музыкальную композицию 3№ с предметами.		1	
63	Разучивание движений под музыкальную композицию 3№ с помпонами.		1	

64	Закрепление танцевальной комбинации №3.		1		
65	Разучивание новых поддержек. Развитие силовых способностей.		1		
66	Развитие гибкости и пластичности. Сдача контрольных нормативов.		1	Спортивные нормативы на гибкость	
67	Работа с зеркалом. Развитие артистичности.		1	Проверка умения быстро запоминать танцевальную «восьмерку»	
68	Повторение музыкальной композиции 3№.		1		
69	Работа с зеркалом. Развитие артистичности. Выбор и составление новых кричалок.		1		
70	Промежуточная аттестация. Повторение танцевальной комбинации №1.		1	выступление	
71	Повторение танцевальной комбинации №1 с новыми кричалками. Танцевальные восьмерки различных направлений.		1	Проверка умения быстро запоминать танцевальную «восьмерку»	
72	Показательное .Подведение итогов.		1	выступление	
Итого: 72		5	67		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Формирование группы. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Основы знаний о черлидинге. ОРУ. Стрейчинг.

Теория: Знакомство с учащимися. Инструктаж по ТБ. Основы знаний о черлидинге. Основные понятия черлидинга.

Практика: Разминка по средствам ОРУ. Стрейчинг – растяжка всех суставов организма.

Тема 2. Закрепление теоретических знаний о черлидинге. Развитие координационных способностей, гибкости и силы. Основные стойки.

Теория: Повторение основных понятий черлидинга. Основные стойки. Что включает в себя ОФП и СФП.

Практика: Упражнения на развитие координационных и кондиционных способностей.

Тема 3. Распространенные мировые кричалки. Развитие координационных способностей. Основы перестроений.

Теория: Прослушивание кричалок других команд. Основные стойки.

Практика: Развитие координационных способностей – стрейчинг.

Тема 4. Различные перестроения. Развитие координации и ловкости. Укрепление мышц брюшного пресса.

Теория: Схемы возможных перестроений.

Практика: Развитие координационных и кондиционных способностей. ОФП и СФП.

Тема 5. ОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам.

Теория: Правильная последовательность выполнения ОРУ.

Практика: Развитие гибкости.

Тема 6. Выбор первой музыкальной композиции. Основы классической хореографии. ОРУ с предметами. Развитие гибкости. Повторение стоек из хореографии.

Теория: Выбор первой музыкальной композиции. Основы классической хореографии.

Практика: Развитие гибкости.

Тема 7. ОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам.

Теория: Правильная последовательность выполнения ОРУ.

Практика: Развитие гибкости.

Тема 8. Способы самостоятельной двигательной деятельности. Самостоятельные ОРУ. Поперечные шпагаты. Укрепление мышц брюшного пресса и спины. Выбор танцевального направления под первую композицию.

Теория: Выбор танцевального направления под первую композицию.

Практика: Развитие кондиционных и координационных способностей.

Тема 9. Комплексы упражнений в равновесии, ходьба, бег, прыжки. Развитие координационных способностей.

Практика: Развитие координационных и кондиционных способностей.

Тема 10. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Профилактические и коррекционные упражнения. ОРУ с предметами.

Теория: Влияние профилактических и коррекционных упражнений на организм.

Практика: Разучивание танцевальных движений.

Тема 11. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Развитие гибкости позвоночного столба и плечевых суставов.

Практика: Разучивание танцевальных движений. Развитие гибкости.

Тема 12. Гимнастика с элементами акробатики. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба.

Теория: ТБ по гимнастике и выполнению акробатических элементов.

Практика: Гимнастика.

Тема 13. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок назад. Гимнастический мост.

Практика: Гимнастика.

Тема 14. Развитие гибкости и пластичности. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.

Практика: Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.

Тема 15. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.

Практика: Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.

Тема 16. Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию с предметами.

Теория: Влияние профилактических и коррекционных упражнений на организм.

Практика: Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.

Тема 17. Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке на группы мышц брюшного пресса, спины и рук.

Теория: Влияние профилактических и коррекционных упражнений на организм.

Практика: Развитие силовых способностей.

Тема 18. Упражнения (асаны) с элементами йоги. Основные стойки. Упражнения (асаны) с элементами йоги. Развитие гибкости и пластичности.

Теория: Основы йоги.

Практика: Развитие гибкости.

Тема 19 Упражнения (асаны) с элементами йоги. Показ выученной комбинации.

Теория: Основы йоги.

Практика: Упражнения (асаны) с элементами йоги.

Тема 20 Выступление на школьных соревнованиях

Практика: Выступление

Тема 21 Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения для постановки голоса. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через правое плечо.

Теория: Основы правильного дыхания.

Практика: Гимнастика

Тема 22 Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через левое плечо.

Практика: Гимнастика

Тема 23. Суставная гимнастика (стретчинг). Наклон вперед. Суставная гимнастика (стретчинг). Наклон вперед к правой и левой ноге.

Практика: Стрейчинг

Тема 24. Разучивание постановки номера

Практика: Постановка номера

Тема 25. Разучивание постановки номера

Практика: Постановка номера

Тема 26. Разучивание постановки номера

Практика: Постановка номера

Тема 27. Постановка номера.

Практика: Постановка номера

Тема 28. Сдача контрольных нормативов.

Практика: Спортивные нормативы.

Тема 29. Сдача контрольных нормативов.

Практика: Спортивные нормативы.

Тема 30. Сдача контрольных нормативов.

Практика: Спортивные нормативы.

Тема 31. Гимнастика с элементами акробатики. Комбинация из акробатических элементов.

Практика: Гимнастика

Тема 32. Разучивание стойки на голове.

Практика: Гимнастика

Тема 33. Разучивание стойки на руках лицом к гимнастической стенке. Укрепление мышц пояса верхних конечностей.

Практика: Гимнастика. Развитие силовых способностей.

Тема 34. Выбор музыкальной композиции №2.

Теория: Выбор музыкальной композиции №2.

Практика: Развитие кондиционных способностей.

Тема 35. Разучивание кричалок. Упражнения на постановку голоса. Развитие выносливости. Прыжковые упражнения.

Теория: Кричалки.

Практика: Развитие силовых способностей.

Тема 36. Повторение основ классической хореографии.

Теория: Позиции рук и ног.

Практика: Хореография.

Тема 37. Развитие подвижности тазобедренных и голеностопных суставов.

Практика: Развитие гибкости.

Тема 38. Разучивание движений под музыкальную композицию №2.

Практика: Постановка танца.

Тема 39. Укрепление мышц нижних конечностей. Развитие выносливости.

Практика: Развитие силовых способностей и выносливости.

Тема 40. ОРУ с предметами и кричалками.

Практика: Сочетание разминки с кричалками.

Тема 41. Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.

Теория: Основы станов.

Практика: Станы.

Тема 42. Разучивание движений под музыкальную композицию №2.

Практика: Постановка танца

Тема 43. Разучивание движений под музыкальную композицию №2 с предметами.

Практика: Постановка танца

Тема 44. Разучивание движений под музыкальную композицию №2 с помпонами.

Практика: Постановка танца

Тема 45. Закрепление танцевальной комбинации под музыкальную композицию №2 с помпонами.

Практика: Постановка танца

Тема 46. Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.

Практика: Станы

Тема 47. Разучивание стойки на руках спиной к гимнастической стенке.

Практика: Гимнастика у шведской стенки.

Тема 48. Развитие скоростно-силовых способностей.

Практика: Развитие скоростно-силовых способностей.

Тема 49. Укрепление мышц пояса верхних конечностей.

Практика: Развитие силовых способностей.

Тема 50. Повторение передвижений различным строем.

Практика: Упражнения в передвижениях.

Тема 51. Разучивание стойки на руках без опоры на гимнастических матах.

Практика: Гимнастика

Тема 52. Ходьба в мостиках руками вперед/ногами вперед.

Практика: Гимнастика и развитие гибкости.

Тема 53. Повторение танцевальной комбинации №1.

Практика: Повторение танца.

Тема 54. Танцевальные восьмерки различных направлений.

Теория: Различные танцевальные направления.

Практика: Различные танцевальные направления.

Тема 55. Повторение танцевальной композиции №2.

Практика: Повторение танца

Тема 56. Укрепление мышц брюшного пресса, спины, рук и ног.

Практика: Развитие силовой выносливости.

Тема 57. Развитие выносливости. Укрепление мышц нижних конечностей.

Практика: Развитие выносливости и силовых способностей.

Тема 58. Развитие гибкости плечевых и тазобедренных суставов.

Практика: Развитие гибкости.

Тема 59. Выбор музыкальной композиции № 3 Выбор и составление новых кричалок и поддержек.

Теория: Выбор музыкальной композиции № 3 Выбор и составление новых кричалок и поддержек.

Практика: Новые поддержки.

Тема 60. Разучивание движений под музыкальную композицию 3№.

Практика: Разучивание танца

Тема 61. Разучивание движений под музыкальную композицию 3№.

Практика: Разучивание танца

Тема 62. Разучивание движений под музыкальную композицию 3№ с предметами.

Практика: Разучивание танца

Тема 63. Разучивание движений под музыкальную композицию 3№ с помпонами.

Практика: Разучивание танца

Тема 64. Закрепление танцевальной комбинации №3.

Практика: Постановка танца

Тема 65. Разучивание новых поддержек. Развитие силовых способностей.

Теория: Разучивание новых поддержек.

Практика: Развитие силовых способностей.

Тема 66. Развитие гибкости и пластичности. Сдача контрольных нормативов.

Практика: Развитие гибкости и пластичности. Сдача контрольных нормативов.

Тема 67. Работа с зеркалом. Развитие артистичности.

Теория: Работа с зеркалом.

Практика: Развитие артистичности.

Тема 68. Повторение музыкальной композиции 3№.

Практика: Повторение танца

Тема 69. Работа с зеркалом. Развитие артистичности. Выбор и составление новых кричалок.

Теория: Работа с зеркалом. Выбор и составление новых кричалок.

Практика: Развитие артистичности.

Тема 70. Повторение танцевальной комбинации №1.

Практика: Повторение танца

Тема 71. Повторение танцевальной комбинации №1 с новыми кричалками. Танцевальные восьмерки различных направлений.

Практика: Повторение танца

Тема 72. выступление. Подведение итогов.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Второй год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество теории	Количество практики	Формы оценивания
1	Формирование группы. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Основы знаний о черлидинге. ОРУ. Стрейчинг.			
2	Закрепление теоретических знаний о черлидинге. Развитие координационных способностей, гибкости и силы. Основные стойки.			
3	Распространенные мировые кричалки. Развитие координационных способностей. Основы перестроений.			
4	Различные перестроения. Развитие координации и ловкости. Укрепление мышц брюшного пресса.			

5	ОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам.			
6	Выбор первой музыкальной композиции. Основы классической хореографии. ОРУ с предметами. Развитие гибкости. Повторение стоек из хореографии.			
7	ОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам.			
8	Способы самостоятельной двигательной деятельности. Самостоятельные ОРУ. Поперечные шпагаты. Укрепление мышц брюшного пресса и спины. Выбор танцевального направления под первую композицию.			
9	Комплексы упражнений в равновесии, ходьба, бег, прыжки. Развитие координационных способностей.			
10	Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Профилактические и коррекционные упражнения. ОРУ с предметами.			
11	Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Развитие гибкости позвоночного столба и плечевых суставов.			
12	Гимнастика с элементами акробатики. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Гимнастика с			

	элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба.			
13	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок назад. Гимнастический мост.			
14	Развитие гибкости и пластичности. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.			
15	Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.			
16	Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию с предметами.			
17	Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке на группы мышц брюшного пресса, спины и рук.			
18	Выступление на школьных соревнованиях			
19	Упражнения (асаны) с элементами йоги. Показ выученной комбинации.			
20	Упражнения (асаны) с элементами йоги. Основные стойки.			

	Упражнения (асаны) с элементами йоги. Развитие гибкости и пластичности.			
21	Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения для постановки голоса. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через правое плечо.			
22	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через левое плечо.			
23	Суставная гимнастика (стретчинг). Наклон вперед. Суставная гимнастика (стретчинг). Наклон вперед к правой и левой ноге.			
24	Разучивание постановки номера			
25	Разучивание постановки номера			
26	Разучивание постановки номера			
27	Постановка номера.			
28	Сдача контрольных нормативов.			
29	Сдача контрольных нормативов.			
30	Сдача контрольных нормативов.			
31	Гимнастика с элементами акробатики. Комбинация из акробатических элементов.			
32	Разучивание стойки на голове.			
33	Разучивание стойки на руках лицом к гимнастической стенке. Укрепление мышц пояса верхних конечностей.			
34	Выбор музыкальной композиции №2.			

35	Разучивание кричалок. Упражнения на постановку голоса. Развитие выносливости. Прыжковые упражнения.			
36	Повторение основ классической хореографии.			
37	Развитие подвижности тазобедренных и голеностопных суставов.			
38	Разучивание движений под музыкальную композицию №2.			
39	Укрепление мышц нижних конечностей. Развитие выносливости.			
40	ОРУ с предметами и кричалками.			
41	Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.			
42	Разучивание движений под музыкальную композицию №2.			
43	Разучивание движений под музыкальную композицию №2 с предметами.			
44	Разучивание движений под музыкальную композицию №2 с помпонами.			
45	Закрепление танцевальной комбинации под музыкальную композицию №2 с помпонами.			
46	Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.			
47	Разучивание стойки на руках спиной к гимнастической стенке.			
48	Развитие скоростно-силовых способностей.			
49	Укрепление мышц пояса верхних конечностей.			

50	Повторение передвижений различным строем.			
51	Разучивание стойки на руках без опоры на гимнастических матах.			
52	Ходьба в мостиках руками вперед/ногами вперед.			
53	Повторение танцевальной комбинации №1.			
54	Танцевальные восьмерки различных направлений.			
55	Повторение танцевальной композиции №2.			
56	Укрепление мышц брюшного пресса, спины, рук и ног.			
57	Развитие выносливости. Укрепление мышц нижних конечностей.			
58	Развитие гибкости плечевых и тазобедренных суставов.			
59	Выбор музыкальной композиции № 3 Выбор и составление новых кричалок и поддержек.			
60	Разучивание движений под музыкальную композицию 3№.			
61	Разучивание движений под музыкальную композицию 3№.			
62	Разучивание движений под музыкальную композицию 3№ с предметами.			
63	Разучивание движений под музыкальную композицию 3№ с помпонами.			
64	Закрепление танцевальной комбинации №3.			
65	Разучивание новых поддержек. Развитие силовых способностей.			
66	Развитие гибкости и			

	пластичности. Сдача контрольных нормативов.			
67	Работа с зеркалом. Развитие артистичности.			
68	Повторение музыкальной композиции 3№.			
69	Работа с зеркалом. Развитие артистичности. Выбор и составление новых кричалок.			
70	Повторение танцевальной комбинации №1.			
71	Повторение танцевальной комбинации №1 с новыми кричалками. Танцевальные восьмерки различных направлений.			
72	Показательное выступление 1Подведение итогов.			
Итого:		Занятия: 72		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Формирование группы. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Основы знаний о черлидинге. ОРУ. Стрейчинг.

Теория: Знакомство с учащимися. Инструктаж по ТБ. Основы знаний о черлидинге. Основные понятия черлидинга.

Практика: Разминка по средствам ОРУ. Стрейчинг – растяжка всех суставов организма.

Тема 2. Закрепление теоретических знаний о черлидинге. Развитие координационных способностей, гибкости и силы. Основные стойки.

Теория: Повторение основных понятий черлидинга. Основные стойки. Что включает в себя ОФП и СФП.

Практика: Упражнения на развитие координационных и кондиционных способностей.

Тема 3. Распространенные мировые кричалки. Развитие координационных способностей. Основы перестроений.

Теория: Прослушивание кричалок других команд. Основные стойки.

Практика: Развитие координационных способностей – стрейчинг.

Тема 4. Различные перестроения. Развитие координации и ловкости. Укрепление мышц брюшного пресса.

Теория: Схемы возможных перестроений.

Практика: Развитие координационных и кондиционных способностей. ОФП и СФП.

Тема 5. ОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам.

Теория: Правильная последовательность выполнения ОРУ.

Практика: Развитие гибкости.

Тема 6. Выбор первой музыкальной композиции. Основы классической хореографии. ОРУ с предметами. Развитие гибкости. Повторение стоек из хореографии.

Теория: Выбор первой музыкальной композиции. Основы классической хореографии.

Практика: Развитие гибкости.

Тема 7. ОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам.

Теория: Правильная последовательность выполнения ОРУ.

Практика: Развитие гибкости.

Тема 8. Способы самостоятельной двигательной деятельности. Самостоятельные ОРУ. Поперечные шпагаты. Укрепление мышц брюшного пресса и спины. Выбор танцевального направления под первую композицию.

Теория: Выбор танцевального направления под первую композицию.

Практика: Развитие кондиционных и координационных способностей.

Тема 9. Комплексы упражнений в равновесии, ходьба, бег, прыжки. Развитие координационных способностей.

Практика: Развитие координационных и кондиционных способностей.

Тема 10. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Профилактические и коррекционные упражнения. ОРУ с предметами.

Теория: Влияние профилактических и коррекционных упражнений на организм.

Практика: Разучивание танцевальных движений.

Тема 11. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Развитие гибкости позвоночного столба и плечевых суставов.

Практика: Разучивание танцевальных движений. Развитие гибкости.

Тема 12. Гимнастика с элементами акробатики. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба.

Теория: ТБ по гимнастике и выполнению акробатических элементов.

Практика: Гимнастика.

Тема 13. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок назад. Гимнастический мост.

Практика: Гимнастика.

Тема 14. Развитие гибкости и пластичности. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.

Практика: Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.

Тема 15. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.

Практика: Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.

Тема 16. Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию с предметами.

Теория: Влияние профилактических и коррекционных упражнений на организм.

Практика: Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.

Тема 17. Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке на группы мышц брюшного пресса, спины и рук.

Теория: Влияние профилактических и коррекционных упражнений на организм.

Практика: Развитие силовых способностей.

Тема 18. Упражнения (асаны) с элементами йоги. Основные стойки. Упражнения (асаны) с элементами йоги. Развитие гибкости и пластичности.

Теория: Основы йоги.

Практика: Развитие гибкости.

Тема 19 Упражнения (асаны) с элементами йоги. Показ выученной комбинации.

Теория: Основы йоги.

Практика: Упражнения (асаны) с элементами йоги.

Тема 20 Выездное мероприятие: УТЦ «Хоккей-холл»

Практика: Выступление

Тема 21 Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения для постановки голоса. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через правое плечо.

Теория: Основы правильного дыхания.

Практика: Гимнастика

Тема 22 Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через левое плечо.

Практика: Гимнастика

Тема 23. Суставная гимнастика (стретчинг). Наклон вперед. Суставная гимнастика (стретчинг). Наклон вперед к правой и левой ноге.

Практика: Стрейчинг

Тема 24. Разучивание постановки номера

Практика: Постановка номера

Тема 25. Разучивание постановки номера

Практика: Постановка номера

Тема 26. Разучивание постановки номера

Практика: Постановка номера

Тема 27. Постановка номера.

Практика: Постановка номера

Тема 28. Сдача контрольных нормативов.

Практика: Спортивные нормативы.

Тема 29. Сдача контрольных нормативов.

Практика: Спортивные нормативы.

Тема 30. Сдача контрольных нормативов.

Практика: Спортивные нормативы.

Тема 31. Гимнастика с элементами акробатики. Комбинация из акробатических элементов.

Практика: Гимнастика

Тема 32. Разучивание стойки на голове.

Практика: Гимнастика

Тема 33. Разучивание стойки на руках лицом к гимнастической стенке. Укрепление мышц пояса верхних конечностей.

Практика: Гимнастика. Развитие силовых способностей.

Тема 34. Выбор музыкальной композиции №2.

Теория: Выбор музыкальной композиции №2.

Практика: Развитие кондиционных способностей.

Тема 35. Разучивание кричалок. Упражнения на постановку голоса. Развитие выносливости. Прыжковые упражнения.

Теория: Кричалки.

Практика: Развитие силовых способностей.

Тема 36. Повторение основ классической хореографии.

Теория: Позиции рук и ног.

Практика: Хореография.

Тема 37. Развитие подвижности тазобедренных и голеностопных суставов.

Практика: Развитие гибкости.

Тема 38. Разучивание движений под музыкальную композицию №2.

Практика: Постановка танца.

Тема 39. Укрепление мышц нижних конечностей. Развитие выносливости.

Практика: Развитие силовых способностей и выносливости.

Тема 40. ОРУ с предметами и кричалками.

Практика: Сочетание разминки с кричалками.

Тема 41. Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.

Теория: Основы станов.

Практика: Станы.

Тема 42. Разучивание движений под музыкальную композицию №2.

Практика: Постановка танца

Тема 43. Разучивание движений под музыкальную композицию №2 с предметами.

Практика: Постановка танца

Тема 44. Разучивание движений под музыкальную композицию №2 с помпонами.

Практика: Постановка танца

Тема 45. Закрепление танцевальной комбинации под музыкальную композицию №2 с помпонами.

Практика: Постановка танца

Тема 46. Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.

Практика: Станы

Тема 47. Разучивание стойки на руках спиной к гимнастической стенке.

Практика: Гимнастика у шведской стенки.

Тема 48. Развитие скоростно-силовых способностей.

Практика: Развитие скоростно-силовых способностей.

Тема 49. Укрепление мышц пояса верхних конечностей.

Практика: Развитие силовых способностей.

Тема 50. Повторение передвижений различным строем.

Практика: Упражнения в передвижениях.

Тема 51. Разучивание стойки на руках без опоры на гимнастических матах.

Практика: Гимнастика

Тема 52. Ходьба в мостиках руками вперед/ногами вперед.

Практика: Гимнастика и развитие гибкости.

Тема 53. Повторение танцевальной комбинации №1.

Практика: Повторение танца.

Тема 54. Танцевальные восьмерки различных направлений.

Теория: Различные танцевальные направления.

Практика: Различные танцевальные направления.

Тема 55. Повторение танцевальной композиции №2.

Практика: Повторение танца

Тема 56. Укрепление мышц брюшного пресса, спины, рук и ног.

Практика: Развитие силовой выносливости.

Тема 57. Развитие выносливости. Укрепление мышц нижних конечностей.

Практика: Развитие выносливости и силовых способностей.

Тема 58. Развитие гибкости плечевых и тазобедренных суставов.

Практика: Развитие гибкости.

Тема 59. Выбор музыкальной композиции № 3 Выбор и составление новых кричалок и поддержек.

Теория: Выбор музыкальной композиции № 3 Выбор и составление новых кричалок и поддержек.

Практика: Новые поддержки.

Тема 60. Разучивание движений под музыкальную композицию 3№.

Практика: Разучивание танца

Тема 61. Разучивание движений под музыкальную композицию 3№.

Практика: Разучивание танца

Тема 62. Разучивание движений под музыкальную композицию 3№ с предметами.

Практика: Разучивание танца

Тема 63. Разучивание движений под музыкальную композицию 3№ с помпонами.

Практика: Разучивание танца

Тема 64. Закрепление танцевальной комбинации №3.

Практика: Постановка танца

Тема 65. Разучивание новых поддержек. Развитие силовых способностей.

Теория: Разучивание новых поддержек.

Практика: Развитие силовых способностей.

Тема 66. Развитие гибкости и пластичности. Сдача контрольных нормативов.

Практика: Развитие гибкости и пластичности. Сдача контрольных нормативов.

Тема 67. Работа с зеркалом. Развитие артистичности.

Теория: Работа с зеркалом.

Практика: Развитие артистичности.

Тема 68. Повторение музыкальной композиции 3№.

Практика: Повторение танца

Тема 69. Работа с зеркалом. Развитие артистичности. Выбор и составление новых кричалок.

Теория: Работа с зеркалом. Выбор и составление новых кричалок.

Практика: Развитие артистичности.

Тема 70. Повторение танцевальной комбинации №1.

Практика: Повторение танца

Тема 71. Повторение танцевальной комбинации №1 с новыми кричалками. Танцевальные восьмерки различных направлений.

Практика: Повторение танца

Тема 72. Показательное выступление в «Хоккей-Холле». Подведение итогов.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы контроля

Формой **входного контроля** является собеседования с педагогом, в ходе которого выявляются интересы и склонности учащихся, учитывается спортивно-оздоровительная группа, а также- спортивные навыки, что определяются по результатам сдачи спортивных нормативов.

Формами **текущего контроля** могут быть педагогическое наблюдение, самоанализ деятельности и взаимооценка, коллективная рефлексия, плановые и внеплановые показательные выступления, ведение видеозаписей танцевальных композиций.

Формой **промежуточного контроля** являются школьные показательные выступления.

Итоговый контроль—показательное выступление.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для реализации целей и задач программы используются разнообразные формы работы с детьми. Учебные занятия: теория и практика, как основная форма организации образовательного процесса. Беседа с просмотром видеоматериала – основа теоретической части. В практической части решаются конкретно поставленные задачи, включающие в себя четыре комплекса: ОФП/СФП; акробатика; растяжка (стрейчинг); танцевальные направления. Индивидуальный подход к каждому учащемуся обязателен. Дети обучаются работе по принципу: от простого к сложному.

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п\п	Раздел/тема	Формы занятий	Приемы и методы	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	Тренировочное практическое занятие с ознакомительной беседой.	<i>Эмоц.методы:</i> -поощрение, -создание ситуации успеха; <i>Познават.:</i> -показ -просмотр видеоматериалов <i>Социальные методы:</i> -наблюдение; <i>Практические:</i> -упражнение; -круговая тренировка <i>Словесные:</i> -рассказ; -беседа; -дискуссия	Опрос Проверка умения быстро запоминать танцевальную «восьмерку»
2	ОФП и СФП	Тренировочное практическое занятие	<i>Эмоц.методы:</i> -поощрение, -создание ситуации успеха; -порицание; <i>Познават.:</i> -позн.игры; <i>Социальные методы:</i> -наблюдение; -игра; -создание ситуации	Сдача спортивных нормативов

			взаимопомощи; <i>Практические:</i> -упражнение; -игра; -круговая тренировка <i>Словесные:</i> -рассказ; -беседа; -дискуссия	
3	Акробатика	Тренировочное практическое занятие	<i>Эмоц.методы:</i> -поощрение, -создание ситуации успеха; -порицание; <i>Социальные методы:</i> -наблюдение; <i>Практические:</i> -упражнение; <i>Словесные:</i> -рассказ; -беседа; -дискуссия	Техника выполнения акробатических элементов
4	Растяжка (стрейчинг)	Тренировочное практическое занятие	<i>Эмоц.методы:</i> -поощрение, -создание ситуации успеха; -порицание; <i>Социальные методы:</i> -наблюдение; -игра; -создание ситуации взаимопомощи; -взаимопроверка; <i>Практические:</i> -упражнение; -игра; -наблюдение; <i>Словесные:</i> -рассказ; -беседа; -дискуссия	Спортивные нормативы на гибкость
5	Танцевальные направления	Тренировочное практическое	<i>Эмоц.методы:</i> -поощрение, -создание ситуации	Проверка умения быстро

		занятие	успеха; -порицание; <i>Познават.:</i> -видеоматериалы <i>Социальные методы:</i> -наблюдение; -игра; -создание ситуации взаимопомощи; <i>Практические:</i> -упражнение; -игра; <i>Словесные:</i> -рассказ; -беседа; -дискуссия	запоминать танцевальную «восьмерку»
6	Показательные выступления	Тренировочное практическое занятие, соревнование, конкурс, праздник, флеш-моб.	<i>Эмоц. методы:</i> -поощрение, -создание ситуации успеха; -порицание; <i>Познават.:</i> -опора на жизненный опыт; <i>Социальные методы:</i> -наблюдение; -создание ситуации взаимопомощи; <i>Практические:</i> -упражнение <i>Словесные:</i> -рассказ; -беседа; -дискуссия	Выступление

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Раздел/тема	Формы занятий	Приемы и методы	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	Тренировочное практическое занятие с	<i>Эмоц. методы:</i> -поощрение, -создание ситуации успеха;	Опрос Проверка умения быстро

		ознакомительной беседой.	<i>Познават.:</i> -показ -просмотр видеоматериалов <i>Социальные методы:</i> -наблюдение; <i>Практические:</i> -упражнение; -круговая тренировка <i>Словесные:</i> -рассказ; -беседа; -дискуссия	запоминать танцевальную «восьмерку»
2	ОФП и СФП	Тренировочное практическое занятие	<i>Эмоц.методы:</i> -поощрение, -создание ситуации успеха; -порицание; <i>Познават.:</i> -позн.игры; <i>Социальные методы:</i> -наблюдение; -игра; -создание ситуации взаимопомощи; <i>Практические:</i> -упражнение; -игра; -круговая тренировка <i>Словесные:</i> -рассказ; -беседа; -дискуссия	Сдача спортивных нормативов
3	Акробатика	Тренировочное практическое занятие	<i>Эмоц.методы:</i> -поощрение, -создание ситуации успеха; -порицание; <i>Социальные методы:</i> -наблюдение; <i>Практические:</i> -упражнение; <i>Словесные:</i> -рассказ;	Техника выполнения акробатических элементов

			-беседа; -дискуссия	
4	Растяжка (стрейчинг)	Тренировочное практическое занятие	<i>Эмоц.методы:</i> -поощрение, -создание ситуации успеха; -порицание; <i>Социальные методы:</i> -наблюдение; -игра; -создание ситуации взаимопомощи; -взаимопроверка; <i>Практические:</i> -упражнение; -игра; -наблюдение; <i>Словесные:</i> -рассказ; -беседа; -дискуссия	Спортивные нормативы на гибкость
5	Танцевальные направления	Тренировочное практическое занятие	<i>Эмоц.методы:</i> -поощрение, -создание ситуации успеха; -порицание; <i>Познават.:</i> -видеоматериалы <i>Социальные методы:</i> -наблюдение; -игра; -создание ситуации взаимопомощи; <i>Практические:</i> -упражнение; -игра; <i>Словесные:</i> -рассказ; -беседа; -дискуссия	Проверка умения быстро запоминать танцевальную «восьмерку»
6	Показательные выступления	Тренировочное практическое занятие,	<i>Эмоц.методы:</i> -поощрение, -создание ситуации успеха;	Выступление

		соревнование, конкурс, праздник, флеш-моб.	-порицание; <i>Познавательные:</i> -опора на жизненный опыт; <i>Социальные методы:</i> -наблюдение; -создание ситуации взаимопомощи; <i>Практические:</i> -упражнение <i>Словесные:</i> -рассказ; -беседа; -дискуссия	
--	--	---	---	--

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы

- Музыкальная колонка,
- Секундомер (пульсометрия, длительность выполнения упражнений),
- проектор (просмотр учебного материала и оценка работы),
- коврики,
- гимнастические мячи (не менее 1 кг),
- гимнастические скамьи,
- «шведские» стенки,
- гимнастические маты,
- скакалки,

Составляющие реализации программы:

- занятия проводятся в актовом зале, спортивном зале, учебном классе
- имеется в наличии костюмерная, раздевалка;

Форма одежды

На занятия допускаются ученики, одежда, прическа и обувь соответствуют правилам. Вся форма должна быть чистой и опрятной, не должна приносить неудобства на занятии. Скромной, те не должна отвлекать внимание других занимающихся.

Одежда:

- спортивные брюки без дополнительных пуговиц, молний и пр. декоративных украшений
- Топ или футболка
- Обязательны носки или гольфы,
- Чистые кроссовки (фиксирующие стопу),
 - Недопустимо ношение бижутерии и крупных ювелирных украшений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.. Внеурочная деятельность. Гимнастика. М.: «Просвещение», 2014 г.
2. Матвеев А.П., Уроки физической культуры. 1-4 класс. Методические рекомендации. М.: «Просвещение», 2014 г.
3. Лях В.И и Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы - М.:Просвещение, 2007 г.,

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для учащихся

1. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта.,2007
2. Твердовская С.В, Краснова Г.В. Черлидинг для обучающихся общеобразовательных школ, ДЮЦ и ДЮСШ.Омск.,2005.