

Администрация городского округа «Город Калининград»
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 57

Принята на заседании
Методического (педагогического) совета
Протокол № 9
от «31» мая 2023г.

Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ № 57
Е.О. Кремер
Приказ № 821/1-9
«31» мая 2023г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивные танцы (чирлидинг)»

Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор программы:
Слесаревич Диана Вячеславовна,
педагог дополнительного образования
г. Калининград

г. Калининград, 2023

Пояснительная записка

Направленность (профиль) программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чирлидинг» имеет физкультурно-спортивную направленность.

В последние годы все большую популярность приобретает чирлидинг. Вместе с тем, стремительный рост числа занимающихся чирлидингом определил необходимость поиска средств и методов подготовки спортсменов. Особое значение при этом отводится подготовке спортсменов к выступлениям, уровень которых также стремительно повышается.

Основу многолетнего учебно-тренировочного процесса спортсменов в чирлидинге составляют средства общей физической, специально-физической и технической подготовки. Структуру показательных действий составляют основные компоненты: сложность и техника выполнения программы; хореография (композиционное построение, выразительность, оригинальность, динамичность); синхронно-групповая деятельность (взаимодействие, перемещение) и работа с помпонами.

В свою очередь соревновательная композиция чирлидинга включает в себя выполнение разнообразных движений как самим предметом (броски и ловля, отбивы, манипуляции), так и их сочетание с движениями программы: равновесиями, поворотами, прыжками, наклонами, элементами полуакробатики.

Процесс технического совершенствования, в ходе которого спортсмены накапливают двигательные навыки, тесно связан с процессом обучения. Анализ результатов соревновательной деятельности дает основание предположить, что в процессе технической подготовки спортсменов отсутствуют рациональные и эффективные методы формирования и совершенствования техники выполнения работы с помпонами. Поэтому имеется острая необходимость концентрировать внимание в тренировочном процессе обучению и совершенствованию техники владения предметом.

Актуальность

Программа 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 чирлидингом 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.

Педагогическая целесообразность программы заключается в ее ориентации на определенный возраст, физическую подготовленность и пол обучающихся. Обучение выстраивается на принципах доступности, «Не навреди!», биологической целесообразности, интеграции, индивидуализации, возрастных изменений в организме, его биоритмической структуры, красоты и эстетической целесообразности, гармонизации всей системы ценностных ориентаций подростков. Программа разработана с учетом корректировки в современных условиях теоретических концепций и практики функционирования черлидинга как вида спорта.

Отличительные особенности программы

Чирлидинг как новый вид спорта был утвержден в России приказом министра спорта В. Фетисовым 12 февраля 2007 г., поэтому образовательные программы только начинают появляться. Чирлидинг в России пользуется большой популярностью у детей и подростков. Материалы для тренировочного процесса постепенно нарабатывались федерацией «Чирлидерс – 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.

Метапредметность нового вида спорта позволяет использовать стандарты антропометрических показателей (росто-весовой показатель Кетле, показатели Эрисмана, индексы Робинсона, Скобинского, Шаповаловой и Руфье, жизненные показатели, проба Штанге), тестирование уровней физической подготовленности. Программа разработана с учетом дух компонентного стандарта физической культуры.

Программа предусматривает освоение детьми теории и истории черлидинга. Предполагается работа с CD дисками.

Освоение программы дополняет и расширяет школьные программы по биологии, химии, физике, ОБЖ, психологии и, конечно, физкультуре. Расширяются основы научных знаний о целостности организма человека, общих и наиболее важных закономерностях функционирования организма в различные возрастные периоды жизнедеятельности. Данная программа позволяет обучающимся комплексно и целенаправленно применять гигиенические факторы и естественные силы природы в оздоровительных целях при занятиях черлидингом. Особое значение в программе имеет художественное движение ведь музыка – уникальная, совершенная «информационная система» (Н. Бекетова), хранящая звучащий образ мира. Мультикультурность программы, в частности, раскрывается через синтез физкультурных двигательных действий с хореографическими (с освоением французских названий танцевальных движений). Например, пируэт – круговой поворот тела на носке в танцах.

Адресат программы

Дополнительная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 12 - 17 лет допущенных по состоянию здоровья. Количество обучающихся в группах первого года обучения - не менее 15 человек. Принцип набора в учебное объединение – свободный. Специального отбора не проводится. Комплектование учебных групп проводится с учетом индивидуальных способностей и потребностей обучающихся.

Объем и срок освоения программы

Программа реализуется за 1 учебных года в течение 108 часов

Срок освоения программы – 1 год. На полное освоение программы требуется 108 часов

Формы обучения

Форма обучения – очная

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей в объединение – по возрастным категориям. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 10-15 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 108 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 2 раз в неделю.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений), воспитание морально-волевых и духовных качеств средствами вида спорта «черлидинг».

Практическая значимость

Средства обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать быстрейшему приобретению детьми хорошей физической подготовки, раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся.

Ведущие теоретические идеи

Ведущая идея данной программы — создание современной спортивно танцевальной образовательной среды, позволяющей эффективно реализовывать гармоничное развитие обучающихся и совершенствовать физические качества, получать новые образовательные результаты.

Изучение черлидингу, позволит освоить основы спортивных танцев и элементам шоу.

Цель программы

Занятия чирлидингом, как внеурочной формой занятий физической культурой, состоит в том, чтобы на основе интересов школьников учебного учреждения, создать и сплотить команду по черлидингу, закрепить двигательные навыки и умения, а также популяризация и развитие черлидинга и сопровождение спортивных команд на различных соревнованиях.

Задачи программы:

1. В обучении:

- обучение разнообразным комбинациям в черлидинге
- формирования знаний из области физической культуры и спорта
- умение сочетать парные и групповые тренировки

2. В развитии:

- содействие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты реакций, ловкости, мышечной силы, гибкости).
- воспитание чувства коллективизма;
- формирование нравственных качеств занимающихся;
- формирование и совершенствование двигательных качеств.

3. В воспитании:

- воспитание стремления к самостоятельной работе в тренировках.

Возраст обучающихся: 12-17 лет.

Принципы отбора содержания

Принципы отбора содержания:

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности; - принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

Предполагаемые результаты реализации программы «Чирлидинг»

Требование к качеству освоения программного материала

Первый уровень - когнитивный компонент:

Знать (понимать):

- Исторические сведения о развитии аэробики и черлидинга в России. -Принцип составления комбинаций по аэробике «шаг-связка-комбинация». Принцип оздоровительной направленности (время комбинации, темп, оптимальная ЧСС).
- Способы страховки и помощи при выполнении стантов, прыжков, акробатических упражнений.
- Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.
- Терминологию аэробики, черлидинга (названия элементов).

Второй уровень - развитие ценностно - смысловых ориентиров:

Уметь:

- Выполнять комплексы классической и танцевальной аэробики, стретчинга и силовых упражнений.

- Выполнять чир - связки, прыжки, станты, акробатические упражнения. - Осуществлять самоконтроль за самочувствием на занятиях аэробикой.

- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях аэробикой, оказывать первую помощь при травмах.

Третий уровень-деятельностный:

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий аэробикой в активный отдых и досуг, творческую деятельность.

Демонстрировать уровень физической и технической подготовленности.

Предметные, метапредметные и личностные результаты обучения

Предметные результаты

(обучающийся научится , обучающийся получит возможность научиться)

1. Выполнять базовые шаги и комбинации классической и танцевальной аэробики, комплексы стретчинга и силовых упражнений.

2. Владеть базовой терминологией классической аэробики, гимнастических упражнений, основными понятиями стретчинга, силовой подготовки.

3. Измерять частоту сердечных сокращений и владеть навыками самоконтроля по внешним показателям.

4. Демонстрировать простые виды стантов и пирамид, способы страховки.

5. Описывать технику и выполнять упражнения шпагаты, простые равновесия, перекаты, кувырок вперед, стойку на лопатках.

1. Выполнять упражнения координационной, ритмической, пластической направленности, формируя при этом культуру движений и умение выступать перед зрителем.

2. Характеризовать аэробику, как одно из нетрадиционных современных оздоровительных средств физического воспитания.

3. Владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности.

4. Описывать технику и выполнять упражнения «шпагат», «мост».

Метапредметные результаты

(обучающийся научится , обучающийся получит возможность научиться)

1. Уважительно относиться к окружающим, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

2. Рационально планировать внеурочную деятельность, организовывать места 1. Бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих.

2. Относиться ответственно к порученному делу, проявлять осознанную дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, занятий и обеспечивать их безопасность.

3. Вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.

4. Воспринимать спортивное соревнование, творческие конкурсы как культурно- массовое зрелищное мероприятие, проявлять адекватные нормы поведения, неантогонистические формы общения и взаимодействия.

5. Воспринимать красоту телосложения и осанку человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, понимать культуру движений человека, постигать двигательные умения в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью . отвечать за результат собственной деятельности.

3. Владеть умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

4. Владеть навыками выступления перед зрителем.

5. Владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Личностные результаты

обучающийся научится обучающийся получит возможность научиться

1. Проявлять потребность в регулярных занятиях аэробикой через их посещение.

2. Преодолевать трудности, проявляя волю и настойчивость, при выполнении учебных заданий по технической и физической подготовке в полном объеме.

3. Формулировать цель и задачи совместных с другими воспитанниками занятий

4. Содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.

5. Сохранять красивую (правильную осанку) при разнообразных формах движения и передвижений.

6. Формировать культуру движения, желание обрести и поддерживать хорошее телосложение в рамках принятых норм и представлений по средством занятий аэробикой.

Методы развития физических качеств:

1. Равномерный – длительная работа с одинаковой интенсивностью.

2. Переменный – работа с различной интенсивностью.

3. Интервальный – работа с высокой интенсивностью и интервалами отдыха до неполного восстановления.

Работа на выносливость подразумевает 2 стадии: 1) до появления усталости, 2) работа на фоне утомления. Чем длиннее вторая стадия, тем выше эффективность работы.

В основе выносливости лежат главным образом такие факторы, как:

- личностно-психические – прежде всего те, которые характеризуются силой мотивов и устойчивостью установки на результат деятельности, проявляемыми в ней волевыми качествами;

- биоэнергетические - определяются объёмом наличных энергетических ресурсов организма и функциональными возможностями его систем, обеспечивающих обмен, продуцирование восстановление энергии в процессе работы:

- факторы функциональной устойчивости, позволяющие сохранить на том или ином уровне активность функциональных систем организма при неблагоприятных сдвигах в его внутренней среде, вызываемых работой

(нарастании кислородного долга, повышении концентрации молочной кислоты в крови и т.д.)

- факторы функциональной экономичности (оправдано экономного расходования энергии на работу), технической отлаженности действий и рационального распределения сил в процессе работы, способствующие эффективному использованию энергетических ресурсов организма.

Учебно-тематический план

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Правила поведения на занятиях	2	2	0
2	Личная гигиена и внешний вид чирлидера	2	2	0
3	Теория и история чирлидинга	20	4	16
4	Программа «Чир»	26	4	22
5	Программа «Данс»	30	4	26
6	Художественное движение	20	4	16
8	Сдача контрольных нормативов. Самоконтроль. Выступления на соревнованиях.	8	2	6

	ИТОГО	108	22	86
--	-------	-----	----	----

Содержание программы

1. Вводное занятие.

- Знакомство с группой.
- Инструкция для занимающихся (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся).
- Правила личной гигиены на занятиях и в быту.
- Профилактика травматизма.
- Знакомство с программой на год.

2. Личная гигиена и внешний вид чирлидера.

- Одежда и обувь.
- Специально подобранные костюмы.
- Просмотр и обсуждение записей выступлений других команд.

3. Теория и история чирлидинга.

- История возникновения чирлидинга.
- Кубки федерации и фестивали: просмотр видео с обсуждением.

4. Программа «Чир»

- Развитие программы «Чир».
- Разучивание базовых положений: рук, ног, выпадов, стоек. Разучивание простых кричалок, подвижные игры.
- Базовые положения кистей рук – клинок, подсвечник, ведра, кинжалы. Два основных хлопка: класп и кэп.
- Базовые положения ног – ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног.
- Выпады: стоя вперед, стоя в стороны, стоя назад.
- Стойки: на коленях, на правом левом колене, на колене – другая нога в сторону на носок, стойка на колене – другая нога согнута в сторону.
- Простые кричалки. Виды движений под музыку. Упражнения на выносливость, гибкость, координацию.

5. Программа «Данс»

- техника выполнения обязательных элементов программе «Данс»
- Основные ошибки и травматизм при выполнении сложных элементов.
- обязательные элементы: пируэты, шпагаты, лип – прыжки, чир – прыжки.
Танцевальные шаги

6.Художественное движение

Освоив азы художественного движения дети понимают, что надо вслушиваться в музыку, обращать внимание на изменение характера музыки.

7.Внеаудиторные занятия: оздоровление организма в летний период

8.Сдача контрольных нормативов.

Прохождение тестирования по всей теоретической части сдача нормативов общей физической подготовки. Показательные выступления в группах и секциях перед чирлидерами и их родителями.

Основные принципы программы:

- единство в обучении и воспитании физического, эмоционального, волевого и интеллектуального начала.
- принцип вариативности, обосновывающий планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся;
- принцип «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующий выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- принцип достаточности и сообразности, определяющий распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности воспитанников;
- принцип усиления оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями, творческих делах.

Основная форма обучения – тренировки (парные, круговые). Они развивают основные психофизические качества организма: координацию, гибкость, силу, выносливость, чувство равновесия; повышают умственную и физическую работоспособность.

Осваиваются способы владения пространством:

1. Действия, выполняемые стоя, сидя, лежа.
2. Выпрямление.
3. Передвижение.
4. Прыжок.
5. Вращение.

Классификация построена на онтогенезе действий в жизни человека. Освоение способов овладения пространством позволяет использовать их в разнообразных условиях, например, перепрыгнуть лужу. Личностно-ориентированное обучение двигательной деятельности происходит в совместно распределенном сотрудничестве: в двойках, парах по ролям – «умеха и неумеха», мастер и новичок, ведущий и ведомый; в тройках: спортсмен-тренер-судья, спортсмен-тренер-зритель, спортсмен-партнер-судья и т.п.

Указания и команды чирлидерам:

Словесные (вербальные)	Визуальные (невербальные)
1. Речевые обозначения (термины).	1. Язык движений (тела): показ упражнений с соблюдением требований к их технике.
2. Речевые указания (начало и окончание движений, направление, осанка и техника движений).	2. Специальные жесты (направление движений, «пальцевый» счет, специальные обозначения).
3. Цифровые (число повторений упражнений – счёт прямой и обратный).	3. Мимика и пантомимика (улыбка, кивок головой)
4. Речевая мотивация (поощрение)	

В словесных указаниях обычно используется одно - два слова, являющиеся вспомогательными пояснениями, информацией о смене движений, похвалой или корректировкой. Эффективность таких указаний во многом определяется умением учителя своевременно, четко и громко давать их, не прерывая демонстрации движения, не сбивая дыхания.

Обычно на занятиях черлидингом применение визуальных указаний и символики сочетается со словесными указаниями (занимающиеся быстрее воспринимают зрительную информацию). Это особенно важно, если педагогу необходимо одновременно дать несколько указаний (вести подсчёт и информировать о начале нового движения).

В тренировочном процессе происходит формирование двигательного образа (В.П. Зинченко), в состав которого входит 4 компонента:

- категориальный (для всех и для себя);
- биодинамический (условия контакта с опорой, создающие определенные реакции опоры и скоростно-силовые качества производимого действия. Условия равновесия, осуществляемого в статистическом или динамическом режиме. Действие, осуществляемое минимальными напряжениями. Развитие усилий, где суммируется логика построения самого действия).
- чувственный (сенсорный образ, в котором создаются еще не осознанные непосредственные ощущения. Перцептивный образ («чувство» дистанции, «Чувство» времени, «Чувство» партнера и т.п.). Выделение способа владения пространством (выпрямление, передвижение, прыжок и т.д.).

Сформулированные цели и задачи отражают основные направления педагогического процесса по развитию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовки обучающихся.

Способствуют воспитанию морально-волевых качеств: смелости, решительности, самостоятельности, способности к мобилизации усилий, эмоциональной устойчивости, сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график – это составная часть образовательной программы, определяющая:

- количество учебных недель,
- количество учебных дней,
- продолжительность каникулов,
- даты начала и окончания учебных периодов/этапов

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятий	Количество часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1.			15:30	очная	1	Формирование группы. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Основы знаний о черлидинге. ОРУ. Стрейчинг.	Спортивный зал	Оценка показа ОРУ
2.			15:30	очная	2	Закрепление теоретических знаний	Спортивный	Опрос

						о черлидинге. Развитие координационных способностей, гибкости и силы. Основные стойки.	зал	
3.			15:30	очная	1	Распространенные мировые кричалки. Развитие координационных способностей. Основы перестроений.	Спортивный зал	Кричалки
4.			15:30	очная	2	Различные перестроения. Развитие координации и ловкости. Укрепление мышц брюшного пресса.	Спортивный зал	Поднимание и опускание корпуса тела (кол-во раз)
5.			15:30	очная	1	ОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам.	Спортивный зал	Оценка показа ОРУ
6.			15:30	очная	2	Выбор первой музыкальной композиции. Основы классической хореографии. ОРУ с предметами. Развитие гибкости. Повторение стоек из хореографии.	Спортивный зал	Наклон вперед из положения сидя (см)
7.			15:30	очная	1	ОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам	Спортивный зал	Наклоны к правой/левой ноге
8.			15:30	очная	2	Способы самостоятельной двигательной деятельности. Самостоятельные ОРУ. Поперечные шпагаты. Укрепление мышц брюшного пресса и спины.	Спортивный зал	Предложения танцевальных направлений под первую музыка

						Выбор танцевального направления под первую композицию.		льную композицию.
9.		15:30	очная	1		Комплексы упражнений в равновесии, ходьба, бег, прыжки. Развитие координационных способностей.	Спортивный зал	Оценка координационных способностей.
10.		15:30	очная	2		Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Профилактические и коррекционные упражнения. ОРУ с предметами.	Спортивный зал	Оценка показа ОРУ
11.		15:30	очная	1		Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Развитие гибкости позвоночного столба и плечевых суставов.	Спортивный зал	Мост
12.		15:30	очная	2		Гимнастика с элементами акробатики. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба.	Спортивный зал	Исполнение акробатических элементов
13.		15:30	очная	1		Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок назад. Гимнастический мост.	Спортивный зал	Исполнение акробатических элементов
14.		15:30	очная	2		Развитие гибкости и пластичности. Разучивание танцевальной	Спортивный зал	Первые «восьмерки»

						комбинации под первую музыкальную композицию. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.		
15.		15:30	очная	1	Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.	Спортивный зал	Первые «восьмерки»	
16.		15:30	очная	2	Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию с предметами	Спортивный зал	Первые «восьмерки»	
17.		15:30	очная	1	Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке на группы мышц брюшного пресса, спины и рук.	Спортивный зал	Оценка выполнения упражнений офп на шведской стенке	
18.		15:30	очная	2	Упражнения (асаны) с элементами йоги. Основные стойки. Упражнения (асаны) с элементами йоги. Развитие гибкости и пластичности.	Спортивный зал	Оценка асан	
19.		15:30	очная	1	Упражнения (асаны) с элементами йоги. Показ выученной	Спортивный зал	Показ танца	

						комбинации		
20.			15:30	очная	2	Выездное мероприятие	Спортивный зал	Выступление
21.			15:30	очная	1	Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения для постановки голоса. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через правое плечо.	Спортивный зал	Техника правильного дыхания
22.			15:30	очная	2	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через левое плечо.	Спортивный зал	Техника выполнения кувырков
23.			15:30	очная	1	Суставная гимнастика (стретчинг). Наклон вперед. Суставная гимнастика (стретчинг). Наклон вперед к правой и левой ноге.	Спортивный зал	Наклоны
24.			15:30	очная	2	Разучивание постановки номера	Спортивный зал	Техника выполнения и синхронность
25.			15:30	очная	1	Разучивание постановки номера	Спортивный зал	Техника выполнения и синхронность
26.			15:30	очная	2	Разучивание постановки номера	Спортивный зал	Техника выполнения и синхронность
27.			15:30	очная	1	Постановка номера	Спортивный зал	Техника выполнения и

								синхронность
28.			15:30	очная	2	Сдача контрольных нормативов.	Спортивный зал	Прием спортивных нормативов
29.			15:30	очная	1	Сдача контрольных нормативов.	Спортивный зал	Прием спортивных нормативов
30.			15:30	очная	2	Сдача контрольных нормативов.	Спортивный зал	Прием спортивных нормативов
31.			15:30	очная	1	Гимнастика с элементами акробатики. Комбинация из акробатических элементов.	Спортивный зал	Прием комбинаций из акробатических элементов.
32.			15:30	очная	2	Разучивание стойки на голове.	Спортивный зал	Техника выполнения стойки на голове
33.			15:30	очная	1	Разучивание стойки на руках лицом к гимнастической стенке. Укрепление мышц пояса верхних конечностей.	Спортивный зал	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
34.			15:30	очная	2	Выбор музыкальной композиции №2.	Спортивный зал	Оценка выбора музыкальных направлений
35.			15:30	очная	1	Разучивание кричалок. Упражнения на постановку голоса. Развитие	Спортивный зал	Постановка голоса

						выносливости. Прыжковые упражнения.		
36.		15:30	очная	2	Повторение основ классической хореографии.	Спортивный зал	Оценка позиций постановки ног и рук	
37.		15:30	очная	1	Развитие подвижности тазобедренных и голеностопных суставов.	Спортивный зал	Стрейчинг	
38.		15:30	очная	2	Разучивание движений под музыкальную композицию №2.	Спортивный зал	Техника выполнения восьмерок	
39.		15:30	очная	1	Укрепление мышц нижних конечностей. Развитие выносливости.	Спортивный зал	ОФП и СФП	
40.		15:30	очная	2	ОРУ с предметами и кричалками.	Спортивный зал	Оценка ОРУ и кричалок	
41.		15:30	очная	1	Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.	Спортивный зал	Оценка основных стоек	
42.		15:30	очная	2	Разучивание движений под музыкальную композицию №2.	Спортивный зал	Оценка техники и выполнения танцевальных движений	
43.		15:30	очная	1	Разучивание движений под музыкальную композицию №2. С предметами	Спортивный зал	Оценка техники и выполнения танцевальных	

								движен ий
44.		15:30	очная	2	Разучивание движений под музыкальную композицию №2. С помпонами	Спорт ивный зал		Оценка техник и выполнения танцевальных движений
45.		15:30	очная	1	Закрепление танцевальной комбинации под музыкальную композицию №2 с помпонами	Спорт ивный зал		Оценка техник и выполнения танцевальных движений
46.		15:30	очная	2	Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.	Спорт ивный зал		Оценка основн ых стоек
47.		15:30	очная	1	Разучивание стойки на руках спиной к гимнастической стенке.	Спорт ивный зал		Оценка техник и выполнения
48.		15:30	очная	2	Развитие скоростно-силовых способностей.	Спорт ивный зал		Ускоре ния
49.		15:30	очная	1	Укрепление мышц пояса верхних конечностей.	Спорт ивный зал		Подни мание и опуска ние корпус а тела
50.		15:30	очная	2	Повторение передвижений различным строем.	Спорт ивный зал		Синхро нность передв ижений
51.		15:30	очная	1	Разучивание стойки на руках без опоры на гимнастических матах.	Спорт ивный зал		Техник а выполн ения
52.		15:30	очная	2	Ходьба в мостиках	Спорт		Мост и

						руками вперед/ногами вперед.	ивный зал	передвижение в нем
53.		15:30	очная	1		Повторение танцевальной комбинации №1	Спортивный зал	Техника исполнения
54.		15:30	очная	2		Танцевальные восьмерки различных направлений	Спортивный зал	Техника исполнения
55.		15:30	очная	1		Повторение танцевальной композиции №2	Спортивный зал	Техника исполнения
56.		15:30	очная	2		Укрепление мышц брюшного пресса, спины, рук и ног	Спортивный зал	ОФП и СФП
57.		15:30	очная	1		Развитие выносливости. Укрепление мышц нижних конечностей.	Спортивный зал	ОФП и СФП
58.		15:30	очная	2		Развитие гибкости плечевых и тазобедренных суставов.	Спортивный зал	Стрейчинг
59.		15:30	очная	1		Выбор музыкальной композиции № 3 Выбор и составление новых кричалок и поддержек.	Спортивный зал	Оценка выбора музыкальных композиций
60.		15:30	очная	2		Разучивание движений под музыкальную композицию №3	Спортивный зал	Техника выполнения восьмерок
61.		15:30	очная	1		Разучивание движений под музыкальную композицию №3	Спортивный зал	Техника выполнения восьмерок
62.		15:30	очная	2		Разучивание движений под музыкальную композицию №3 с	Спортивный зал	Техника выполнения

						предметами		восьме рок
63.			15:30	очная	1	Разучивание движений под музыкальную композицию №3 с помпонами	Спортивный зал	Техника выполнения восьме рок
64.			15:30	очная	2	Закрепление танцевальной комбинации №3.	Спортивный зал	Техника выполнения танцевальной композиции
65.			15:30	очная	1	Разучивание новых поддержек. Развитие силовых способностей.	Спортивный зал	ОФП и СФП
66.			15:30	очная	2	Развитие гибкости и пластичности. Сдача контрольных нормативов.	Спортивный зал	Сдача контрольных нормативов
67.			15:30	очная	1	Работа с зеркалом. Развитие артистичности.	Спортивный зал	Оценка артистичности
68.			15:30	очная	2	Повторение музыкальной композиции №.3	Спортивный зал	Техника исполнения
69.			15:30	очная	1	Работа с зеркалом. Развитие артистичности. Выбор и составление новых кричалок.	Спортивный зал	Оценка выбора новых кричалок
70.			15:30	очная	2	Повторение танцевальной комбинации №1.	Спортивный зал	Техника исполнения
71.			15:30	очная	1	Повторение танцевальной комбинации №1 с новыми кричалками. Танцевальные восьмерки различных	Спортивный зал	Оценка выбора новых кричалок

						направлений.		
72.			15:30	очная	2	Показательное выступление	Спортивный зал	Техника исполнения
73.			Итого:		108 часов			

Материально-технические средства и оборудование, необходимые

для занятия в объединении

Кроссовки - 15

Маты гимнастические-3

Костюм для спортивных танцев (комплект) - 15

Музыкальный центр-1

Коврики гимнастические-15

Мяч набивной (медцинбол) (от 1 до 5 кг)-15

Список литературы

1. Боброва Г.А. Искусство грации. - Л.: Детская литература, 1986.
2. Варахина Т.Т. Упражнения с предметами. - М.: Физкультура и спорт, - 1973.
3. Веденеева И. Будь молодой и грациозной. - М.: Молодая гвардия, 1986.
4. Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. Программа дополнительного образования " Гармоничное развитие детей средствами гимнастики" под редакцией И.А. Винер, Москва " Просвещение", 2011.
5. Иванова О., Поддубная Ж. 100 упражнений стретчинга для всех групп мышц\Спорт в школе.-1998.-№37-38 Колесникова
6. С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы.-Ростов н\Д:Феникс, 2005-151с.
7. Купер Кеннет. Аэробика для хорошего самочувствия. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
8. Лисицкая Т.С. Ритм плюс пластика. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
9. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников, М.-1998г.
10. Матов В.В. Ритмическая гимнастика для школьников // Знание.- 1988. - №4.
11. Соколова Э.Ю. Черлидинг. Как подготовить команду. Методическое пособие для тренеров по черлидингу. Москва, 2008 г.
12. Чайцев В.Г., Пронина И.В. Новые технологии физического воспитания школьников: Практическое пособие. М.: АРКТИ, 2007.