Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Городской Дворец детского (юношеского) творчества имени Н.К. Крупской»

Грудинина Анастасия Евгеньевна
Подписано цифровой подписью: Грудинина Анастасия Евгеньевна
Дата: 2023.09.29 11:23:37 +07'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ЧИР СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 6 – 15 лет
Срок реализации программы: 3 года

Разработчики:
Душина Наталья Николаевна,
тренер-преподаватель,
Талкыбаева АрчынайАндреевна,
Ворошилова Лариса Васильевна
педагоги-организаторы

Новокузнецкий городской округ, 2023 г.

Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Городской Дворец детского (юношеского) творчества имени Н.К. Крупской»

РАССМОТРЕНА на заседании методического совета	ПРИНЯТА на заседании педагогического совета	УТВЕРЖДАЮ Директор Дворца Детского (юношеского) Творчества Им.Н.К. Крупской
Протокол № 2	Протокол № 3	_____ Грудинина А.Е.
от 23.05.2023	от 30.05.2023	Приказ № 590 от 30.05.2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ЧИР СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 6 – 15 лет
Срок реализации программы: 3 года

Разработчики:
Душина Наталья Николаевна,
тренер-преподаватель,
Талкыбаева АрчынайАндреевна,
Ворошилова Лариса Васильевна
педагоги-организаторы

Новокузнецкий городской округ, 2023 г.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы:

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Чир-спорт для всех» (далее «Программа») **физкультурно-спортивная.**

Нормативно-правовое обеспечение разработки и реализации программы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с последующими изменениями и дополнениями.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 06.12.2019 N 56722).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей, и молодежи».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 2 декабря 2019 г. N 649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды».
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 No ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).
- Распоряжение губернатора Кемеровской области от 06.02.2023 «Об утверждении Стратегии развития воспитания «Я – Кузбассовец» на период до 2025 года».
- Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 № 212 «О внедрении системы персонифицированного дополнительного образования на Территории Кемеровской области».
- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 13.01.2023 № 102 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования, и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).
- Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Городской Дворец детского (юношеского) творчества им. Н.К. Крупской».
- Положение о порядке разработки, оформления и утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Городской Дворец детского (юношеского) творчества им. Н.К. Крупской».

Уровень освоения содержания программы: стартовый – 1 год обучения, базовый

- 2, 3 год обучения.

Актуальность программы обусловлена потребностью государства в пропаганде физического воспитания подрастающего поколения. С каждым годом все возрастает количество различных спортивных дисциплин, которые не только направлены на физическое развитие человека, но и имеют богатую эмоциональную составляющую, влияют на воспитание и личностные качества занимающегося. Спортивные болельщики часто могут наблюдать в перерывах между таймами зажигательные выступления девушек, махающих пушистыми яркими помпонами. Они ритмично танцуют, прыгают, строят пирамиды, выполняют различные акробатические трюки, выкрикивают речёвки. Это и есть так называемые черлидеры, которые входят в специально подготовленную группу поддержки спортивной команды.

Черли́динг — вид спорта, сочетающий элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика, акробатика). В черлидинге гармонично сочетаются достаточно сложные движения, в которых важна не только гибкость и сила, но и выразительные танцевальные элементы, что делает его одним из самых интересных и зрелищных видов спорта.

Занятие черлидингом способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, воспитанию эстетического вкуса, приобретению навыков самостоятельной деятельности, формированию интереса к здоровому образу жизни.

Данная программа направлена на овладение учащимися основами черлидинга, техники и тактики выступлений, что способствует высокому уровню развития физических качеств и способностей учащихся.

Наличие в программе модуля «Маршрутами профориентации» реализует актуальную задачу профессионального самоопределения подростков.

Содержание модуля предлагается детям для самостоятельного изучения, в дистанционном формате на добровольной основе, в индивидуальном режиме и темпе в соответствии с выбором маршрута. Описание двух маршрутов и их особенностей размещены в «Путеводителе по модулю». В зависимости от выбранного маршрута учащиеся пользуются разработанными карточками, маршрутными листами и другими материалами.

Отличительные особенности программы:

Базой являются следующие программы:

- Общеобразовательная (общеразвивающая) программа дополнительного образования детей «Черлидинг», Д. А. Прокофьева, г. Санкт-Петербург, 2014 год
- Образовательная программа дополнительного образования детей (адаптированная) «Черлидинг-танцевальный спорт», Денисова К., Москва, 2016 год
- Образовательная программа дополнительного образования по черлидингу, Саушкина Т.В., Москва 2014 год
- Образовательная программа «Аэробика и черлидинг», Постолакий А. С., г.Уфа, 2015 год
- Комплексная программа по физической культуре 1-11 классы, разработанной Министерством образования Российской Федерации, Москва 2007г.
- Комплексная программа по физической культуре 1-4 классы, разработанной Министерством образования Российской Федерации, Москва 2014г.
- Рабочая программа дополнительного образования «ЧЕРЛИДИНГ», Бондаренко Н.В., 2014г.
- Рабочая программа дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности «Спортивные танцы - черлидинг», Меренкова А.В, 2015г.
- Образовательная программа дополнительного образования детей по черлидингу, Курчашова Н.Н., г. Москва, 2014 г.

Программа адаптирована к предлагаемым условиям проведения учебно – тренировочных занятий в подростковом клубе «Глобус», которые способствуют не

только развитию двигательных умений и навыков, но и формированию морально-этических, волевых качеств личности, стремлению к совершенствованию, что дает возможность ребенку ощутить радость от осознания собственного роста и развития от занятия к занятию. Занятия по данной программе в черлидинговых командах дают не только хороший внешний результат, они максимально способствуют формированию у детей чувства прекрасного, гармонии физического и духовного состояния, чувства патриотизма через проведение соревнований между командами.

Отличие программы от уже существующих в том, что в нее включен профориентационный модуль «Маршрутами профориентации» для учащихся базового уровня, который они могут освоить дистанционно в режиме самостоятельной работы .

Адресат программы. Условия приема учащихся. Программа адресована детям и подросткам в возрасте от 6 до 15 лет. Учащиеся, поступающие для обучения по программе «Черлидинг», проходят собеседование, направленное на выявление их индивидуальных возможностей, способностей и желания к выбранной деятельности. По результатам собеседования учащиеся могут быть зачислены в группу стартового уровня. Для учащихся, имеющих базовую подготовку, возможно зачисление по результатам тестирования и проверки практических навыков в группу базового уровня.

Обязательным условием приема детей в объединение является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям, соревнованиям. Количественный состав группы первого года обучения – 12-15 человек, второго – 10 -12 человек, третьего – 8-10 человек.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 3 года обучения. Общий объем часов по программе – 396 часа, первый год –108 часов, второй год и третий – по 144 часа.

Формы обучения: Основной формой обучения является занятие.

Режим занятий: продолжительность занятия для группы первого года обучения по 1 часу 3 раза в неделю, второго и третьего года обучения - по 1 часу 4 раза в неделю.

Цель стартового уровня освоения содержания программы: Совершенствование физического развития учащегося, вовлечение в сопровождение спортивных команд в процессе обучения черлидингом.

Задачи стартового уровня:

- познакомить с историей и особенностями, терминологией основных элементов черлидинга;
- формировать позитивное отношение к физической культуре и здоровому образу жизни;
- развивать физические способности: гибкость, выносливость, двигательный аппарат;
- формировать культуру движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно;
- учить выполнять базовые движения черлидинга;
- учить использовать кричалки, речевки, приемы работы с реквизитом;
- воспитывать уважительное отношение к товарищам;
- умение взаимодействовать с товарищами по команде при сопровождении спортивных команд;
- обучить безопасному выполнению акробатических, силовых упражнений;

Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I. Черлидер – танцующий на		**1**	**1**	

стадионе.				
1	Вводное занятие	0,5	0,5	
2	История возникновения черлидинга	0,5	0,5	
II. Общая физическая подготовка		**38**	**4**	**34**
1	Входная диагностика	1		1
2	Гигиена спортивных занятий	1	1	
3	Развитие гибкости	8	1	7
4	Развитие выносливости	7	0,5	6,5
5	Развитие быстроты	7	0,5	6,5
6	Развитие координации	7	0,5	6,5
7	Развитие силы	7	0,5	6,5
III. Специальная физическая подготовка		**33**	**5,5**	**27,5**
1	Строевые упражнения	3	0,5	2,5
2	Силовые упражнения	3	0,5	2,5
3	Скоростно-силовые упражнения	3	0,5	2,5
4	Координационные упражнения	3	0,5	2,5
5	Развитие гибкости	3	0,5	2,5
6	Танцевальные упражнения	3	0,5	2,5
7	Кричалки	3	0,5	2,5
8	Постановка голоса	3	0,5	2,5
9	Хореография	3	0,5	2,5
10	Акробатика	3	0,5	2,5
11	Пирамиды, станты	3	0,5	2,5
IV Техническая подготовка		**31**	**4**	**27**
1	Кодекс черлидера	1	1	
2	Базовые движения черлидинга	10	1	9
3	Базовые движения чир-дэнс	10	1	9
4	Базовые движения хореографии	10	1	9
V.Диагностика		**1**		**1**
1	Тестирование	1		1
VI. Итоговое занятие		**4**	**1**	**3**
1	Контрольные нормативы	3	1	2
2	Отчетное выступление	1		1
	Итого:	**108**	**15,5**	**92,5**

Содержание первого года обучения

I. Черлидер – танцующий на стадионе.

1. . Вводное занятие.

Теория: Образовательная программа, режим занятий, правила поведения в зале и на соревнованиях, техника безопасности. Игровая программа «Будем знакомы».

2. История возникновения черлидинга.

Теория: Развитие и распространение в США. Особенности возникновения черлидинга в России. Черлидинг вид спорта с 2007 года. Перспективы развития черлидинга в России.

II. Общая физическая подготовка

1. Входная диагностика.

Практика: Комплекс контрольных упражнений: бег 30 метров, прыжок в длину с места, упражнение на гибкость, подтягивание в висе лежа. Правила выполнения упражнений, терминология.

2. Гигиена спортивных занятий.

Теория: Правила выполнения общеразвивающих упражнений. Правила личной гигиены, дыхательная гимнастика, знакомство с программой на год. Развивающие упражнения для рук и ног.

3. Развитие гибкости*:*

Теория: правила выполнения активных и пассивных упражнений - различные махи, наклоны, скручивания, выпады, круговые движения в различных плоскостях.

Практика: выполнение различных махов, наклонов, скручиваний, выпады, круговые движения в различных плоскостях.

4. Развитие выносливости.

Теория: правила выполнения упражнений на выносливость.

Практика выполнение упражнений - прыжки со скакалкой, бег с различной скоростью и продолжительностью.

5.Развитие быстроты*:*

Теория: правила выполнения упражнений на развитие быстроты.

Практика выполнение упражнений на мгновенные реагирования на различные сигналы, бег на короткие дистанции, челночный бег, прыжки со скакалкой, подвижные и спортивные игры.

6. Развитие координации движений*:*

Теория: правила выполнения упражнений на координацию движения.

Практика выполнение упражнений - на точность движений (акробатические упражнения, упражнения в равновесии); упражнения на элемент внезапности (подвижные игры, спортивные игры); упражнения на способность менять направление движения (челночный бег, танцевальные упражнения).

7. Развитие силы*:*

Теория: правила выполнения упражнений на развитие силы.

Практика выполнение упражнений статические и динамические упражнения с собственным весом, с отягощениями (набивные мячи, гантели, амортизаторы, сопротивление партнёра), упражнения на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног.

III. Специальная физическая подготовка

1. Строевые упражнения:

Теория: правила выполнения строевых упражнений.

Практика: выполнение упражнений перестроения в колонне, в шеренге; движение в колонне по диагонали, противоходом, змейкой, кругом, скрещением;

2. Силовые упражнения:

Теория: правила выполнения силовых упражнений.

Практика: выполнения упражнений акробатические стойки (стойка на лопатках, стойка на руках), специальные стойки, используемые в чирлидинге (стойка на бедре, стойка на плечах, стойка сидя на плечах), станты-построения (1,5 роста и 2 уровня, 2 роста и 2 уровня), пирамиды;

3. Скоростно-силовые упражнения:

Теория: правила выполнения скоростно-силовых упражнений.

Практика: выполнение упражнений различные прыжки, подскоки, выпрыгивания, специальные прыжки (чир-прыжки, лип-прыжки);

4. Координационные упражнении:

Теория: правила выполнения координационных упражнений.

Практика: выполнение упражнений основные положения рук, кистей, ног, используемые в черлидинге, акробатические упражнения (кувырки, колесо, перевороты), пируэты, двойной пируэт,

5. Развитие гибкости:

Теория: правила выполнения упражнений на развитие гибкости.

*Практика :*выполнение упражнений шпагаты, махи, выпады, прогибы, мосты.

6.Танцевальные упражнения:

Теория: правила выполнения танцевальных упражнений.

Практика : выполнение упражнений восьмерки, танцевальные блоки, танцевальные стили и направления (джаз, фанк, брейк, рок, поп, рэп, лирический, народный танец, сочетание стилей), чир-данс – танцевальный блок с использованием основных элементов черлидинга..

7.Кричалки:

Теория: правила выполнения упражнений постановку голоса.

Практика: выполнение Чант - скандирование (повторяющееся слово или фраза); Чир - двустишья и т.д.,

8. Постановка голоса.

Теория: правила выполнения упражнений на постановку голоса.

Практика: выполнение модуляция, громкость, высота звука, выразительность, разучивание и исполнение гимнов, командных песен. Дыхательные упражнения (упражнения на вдохе и выдохе). Упражнения для тренировки голоса и силы звука.

9. Хореография.

Теория: правила выполнения хореографии.

Практика : выполнение элементы классического танца. Элементы эстрадного танца. Элементы народного танца. Постановка корпуса - подтягивание мышц живота, ягодичной области, расправление плеч, выпрямление позвоночника.

10. Акробатика.

Теория: правила выполнения акробатики.

*Практика :*выполнение упражнений перекаты, кувырки, выпады, мост из положения лёжа и стоя, стойка на руках, переворот в сторону (колесо), шпагаты, полушпагат.

11.Пирамиды (станты).

Теория: правила выполнения пирамид

Практика : выполнение упражнений групповые акробатические упражнения в парах, тройках.

IV. Техническая подготовка

1. Кодекс Черлидера.

Теория: правила кодекса черлидера всегда проявлять уважение и вежливость по отношению к тренерам других команд, черлидерам и болельщикам. Помнить об ответственности за дисциплину не только во время но и вне соревнований. Не критиковать тренеров других команд, черлидеров и зрителей публично. Не использовать грубую и ненормативную лексику. Стремиться быть скромными при победе и добрыми при поражении.

2. Базовые движения черлидинга

Теория: правила выполнения базовых движений черлидинга.

*Практика :*выполнение упражнений базовые движения:

Хай ви. Лоу ви. Сломанное т. Правое Эль. Левое К. Панч. Тачдаун. Низкий тачдаун. Кинжалы.

3.Базовые упражнения Чир – дэнс

Теория: правила выполнения базовых движений черлидинга.

Практика : Пируэты. Шпагаты. Чир-прыжки. Лип-прыжки.

4. Базовые движения хореографии

Теория: Основные базовые движения эстрадных танцев. Названия позиций, движений, шагов. Понятия шане, фуэтэ, кик, шассе и др. Базовые элементы и позиции классических танцев. Основные понятия и названия элементов классических танцев (щеренга, повороты, построение в круг, бег «змейкой» т.д.).

Практика: Позиции рук - подготовительная, 1-3. Плие. Гран плие. Пассе пар тер. Пике Пор де бра. Рон де жамб пар тер (ан деор ан дедан). Пас балансе. Батман тандю. Гранд батман. Прямой и боковой галоп. Повороты направо, налево переступанием по команде на 45°, 90°, 180° по 5 позиции en dehors. Перестроение в круг, парами по кругу и друг за другом. Бег «змейкой». Повороты и вращения: рондовый, шане, фуэте. Кик с рондом. Кик комбинированный с батманом в сторону. Шассе в сторону. Продолженное

шассе. Шассе с вращением. Смена мест через шассе. Джазовые шаги – постановка рук. Шаг глиссад. Глиссад с поворотом. Кукарача. Вольта. Вольта в продвижении. Корта джака ВП-НЗ, в диагональ, с поворотом, в продвижении. Построения и переходы. Перемещения.

V. Диагностика

1. Тестирование

Практика. Тест: Мотивация к занятиям модификация (Методики Н. Лускановой анкета); Самооценка «Лесенка»**.**

VI. Итоговое занятие.

1. Контрольные нормативы – бег, прыжки, отжимания, пресс, кувырки, полушпагат, шпагат.

2. Отчетное выступление- исполнение чир – композиций, спортивных танцев.

Планируемые результаты стартового уровня:

- учащиеся познакомятся с историей и особенностями, терминологией основных элементов черлидинга;
- у учащихся будет формироваться позитивное отношение к физической культуре и здоровому образу жизни;
- у учащихся будут развиваться развивать физические способности: гибкость, выносливость, двигательный аппарат;
- у учащихся будет формироваться культура движений, умение передвигаться легко, красиво, непринужденно;
- учащиеся научатся выполнять базовые движения черлидинга;
- учащиеся научатся использовать кричалки, речевки, приемы работы с реквизитом;
- у учащихся будет воспитываться уважительное отношение к товарищам;
- учащиеся научатся взаимодействовать с товарищами по команде при сопровождении спортивных команд;
- учащиеся научатся безопасному выполнению акробатических, силовых упражнений.

Цель базового уровня освоения содержания программы: Развитие физических и творческих способностей учащихся, спортивное совершенствование для участия в соревнованиях по черлидингу

Задачи базового уровня:

- совершенствовать выполнение акробатических, силовых, танцевальных упражнений, упражнений на гибкость;
- совершенствовать выполнение базовых движений черлидинга и хореографии в тренировочном и соревновательном процессах;
- научить составлению и демонстрации элементов разминочного и танцевального комплекса;
- учить действовать слаженно в команде, проявляя уважение к членам команды;
- воспитывать морально-волевые качества спортсменов-черлидеров: дисциплинированность, целеустремлённость, трудолюбие, умение работать в команде;
- предоставить учащимся возможность самостоятельной работы с профориентационными интернет-ресурсами и материалами для формирования готовности к выбору профессионального пути .

Учебно-тематический план второго года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика

I. Черлидер – танцующий на стадионе.		**1**	**1**	
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5
II. Общая физическая подготовка		**55**	**4**	**51**
1	Входная диагностика	1		1
2	Гигиена спортивных занятий	1	1	
3	Развитие гибкости	14	1	13
4	Развитие выносливости	13	0,5	12,5
5	Развитие быстроты	10	0,5	9,5
6	Развитие координации	7	0,5	6,5
7	Развитие силы	9	0,5	8,5
III. Специальная физическая подготовка		**50**	**5,5**	**44,5**
1	Строевые упражнения	4	0,5	3,5
2	Силовые упражнения	3	0,5	2,5
3	Скоростно-силовые упражнения	6	0,5	5,5
4	Координационные упражнения	7	0,5	6,5
5	Развитие гибкости	3	0,5	2,5
6	Танцевальные упражнения	3	0,5	2,5
7	Кричалки	4	0,5	3,5
8	Постановка голоса	3	0,5	2,5
9	Хореография	4	0,5	3,5
10	Акробатика	7	0,5	6,5
11	Пирамиды, станты	6	0,5	5,5
IV Техническая подготовка		**33**	**4**	**29**
1	Кодекс черлидера	1	1	
2	Базовые движения черлидинга	10	1	9
3	Базовые движения чир-дэнс	10	1	9
4	Базовые движения хореографии	12	1	11
V.Диагностика		**1**		**1**
1	Тестирование	1		1
VI. Итоговое занятие		**4**	**1**	**3**
1	Контрольные нормативы	3	1	2
2	Отчетное выступление	1		1
	Итого:	**144**	**15,5**	**128,5**

Содержание 2 года обучения.

I. Черлидер – танцующий на стадионе.

1. Вводное занятие.

Теория: Правила безопасного поведения учащихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий и одежде занимающихся.

Практика: Повторение комплекса разминки первого года

II. Общая физическая подготовка

1. Входная диагностика.

Практика: Комплекс контрольных упражнений: бег 30 метров, прыжок в длину с места, упражнение на гибкость, подтягивание в висе лежа.

2. Гигиена спортивных занятий.

Теория: Правила выполнения общеразвивающих упражнений. Правила личной гигиены.

Практика: Дыхательная гимнастика. Развивающие упражнения для рук и ног.

3. Развитие гибкости.

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Активные и пассивные упражнения - различные махи, наклоны, скручивания, выпады, круговые движения в различных плоскостях.

4. Развитие выносливости.

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Прыжки со скакалкой, бег с различной скоростью и продолжительностью.

5. Развитие быстроты.

Теория: Правила выполнения упражнений

Практика: Упражнения на мгновенные реагирования на различные сигналы, бег на короткие дистанции, челночный бег, прыжки со скакалкой, подвижные и спортивные игры.

6. Развитие координации движений.

Теория: Правила выполнения упражнений

Практика: Упражнения на точность движений (акробатические упражнения, упражнения в равновесии); упражнения на элемент внезапности (подвижные игры, спортивные игры); упражнения на способность менять направление движения (челночный бег, танцевальные упражнения).

7. Развитие силы

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Статические и динамические упражнения с собственным весом, с отягощениями (набивные мячи, гантели, амортизаторы, сопротивление партнёра), упражнения на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног.

III. Специальная физическая подготовка

1. Строевые упражнения.

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Перестроения в колонне, в шеренге; движение в колонне по диагонали, противоходом, змейкой, кругом, скрещением;

2. Силовые упражнения.

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Акробатические стойки (стойка на лопатках, стойка на руках), специальные стойки, используемые в чирлидинге (стойка на бедре, стойка на плечах, стойка сидя на плечах), станты-построения (1,5 роста и 2 уровня, 2 роста и 2 уровня), пирамиды;

3. Скоростно-силовые упражнения.

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Различные прыжки, подскоки, выпрыгивания, специальные прыжки (чир-прыжки, лип-прыжки);

4. Координационные упражнения.

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Основные положения рук, кистей, ног, используемые в черлидинге, акробатические упражнения (кувырки, колесо, перевороты), пируэты, двойной пируэт,

5. Развитие гибкости.

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Шпагаты, махи, выпады, прогибы, мосты.

6.Танцевальные упражнения.

Теория: Правила выполнения упражнений

Практика: Восьмерки, танцевальные блоки, танцевальные стили и направления (джаз, фанк, брейк, рок, поп, рэп, лирический, народный танец, сочетание стилей), чир-данс – танцевальный блок с использованием основных элементов черлидинга..

7.Кричалки.

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Чант – скандирование. Чир - двустишья.

8. Постановка голоса

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Модуляция, громкость, высота звука, выразительность, разучивание и исполнение гимнов, командных песен. Дыхательные упражнения (упражнения на вдохе и выдохе). Упражнения для тренировки голоса и силы звука.

9. Хореография.

Теория: Классический, эстрадный, народный танец. Общие черты и различия.

Практика: Элементы классического танца. Элементы эстрадного танца. Элементы народного танца. Постановка корпуса - подтягивание мышц живота, ягодичной области, расправление плеч, выпрямление позвоночника.

10. Акробатика.

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Перекаты, кувырки, выпады, мост из положения лёжа и стоя, стойка на руках, переворот в сторону (колесо), шпагаты, полушпагат.

11.Пирамиды (станты).

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Групповые акробатические упражнения в парах, тройках.

IV. Техническая подготовка

1. Кодекс Черлидера.

Теория: Содержание кодекса черлидера. Уважение и вежливость по отношению к тренерам других команд, соперникам и болельщикам. Ответственность за дисциплину во время и вне соревнований.

2. Базовые движения черлидинга

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Базовые движения:

Хай ви. Лоу ви. Т. Сломанное т. Правое Эль. Левое К. Панч. Тачдаун. Низкий тачдаун. Кинжалы.

3.Базовые упражнения Чир- дэнс

Практика: Пируэты. Шпагаты. Чир-прыжки. Лип-прыжки.

4. 4. Базовые движения хореографии

Теория: Основные базовые движения эстрадных танцев. Названия позиций, движений, шагов. Понятия шане, фуэтэ, кик, шассе и др. Базовые элементы и позиции классических танцев. Основные понятия и названия элементов классических танцев (щеренга, повороты, построение в круг, бег «змейкой» т.д.).

Практика. Позиции рук - подготовительная, 1-3. Плие. Гран плие. Пассе пар тер. Пике Пор де бра. Рон де жамб пар тер (ан деор ан дедан). Пас балансе. Батман тандю. Гранд батман. Прямой и боковой галоп. Повороты направо, налево переступанием по команде на 45°, 90°, 180° по 5 позиции en dehors. Перестроение в круг, парами по кругу и друг за другом. Бег «змейкой».

V. Диагностика

1. Тестирование.

Практика. Тест: Сотрудничество, диалог, договор

Методика «Рукавички»

Методика «Выделение существенных признаков»; Умение решать проблемы и задачи (наблюдение)

VI. Итоговое занятие.

1. Контрольные нормативы – бег, прыжки, отжимания, пресс, кувырки, полушпагат, шпагат.

2. Отчетное выступление - исполнение чир – композиций, спортивных танцев.

Учебно-тематический план третьего года обучения

№	Наименование разделов	Количество часов

п/п	и тем программы	Всего	Теория	Практика
I. Черлидер – танцующий на стадионе.		**1**	**0,5**	**0,5**
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5
II. Общая физическая подготовка		**55**	**4**	**51**
1	Входная диагностика	1		1
2	Гигиена спортивных занятий	1	1	
3	Развитие гибкости	14	1	13
4	Развитие выносливости	13	0,5	12,5
5	Развитие быстроты	10	0,5	9,5
6	Развитие координации	7	0,5	6,5
7	Развитие силы	9	0,5	8,5
III. Специальная физическая подготовка		**50**	**5,5**	**44,5**
1	Строевые упражнения	4	0,5	3,5
2	Силовые упражнения	3	0,5	2,5
3	Скоростно-силовые упражнения	6	0,5	5,5
4	Координационные упражнения	7	0,5	6,5
5	Развитие гибкости	3	0,5	2,5
6	Танцевальные упражнения	3	0,5	2,5
7	Кричалки	4	0,5	3,5
8	Постановка голоса	3	0,5	2,5
9	Хореография	4	0,5	3,5
10	Акробатика	7	0,5	6,5
11	Пирамиды, станты	6	0,5	5,5
IV Техническая подготовка		**33**	**4**	**29**
1	Кодекс черлидера	1	1	
2	Базовые движения черлидинга	10	1	9
3	Базовые движения чир-дэнс	10	1	9
4	Базовые движения хореографии	12	1	11
V.Диагностика		**1**		**1**
1	Тестирование	1		1
VI. Итоговое занятие		**4**	**1**	**3**
1	Контрольные нормативы	3	1	2
2	Отчетное выступление	1		1
	Итого:	**144**	**15,5**	**128,5**

Содержание дополнительной образовательной программы третьего года обучения.

I. Черлидер – танцующий на стадионе.

1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с программой на год. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий и одежде занимающихся.

Практика: Повторение комплекса разминки второго года

II. Общая физическая подготовка

1. Входная диагностика.

Теория: Правила выполнения упражнений, терминология.

Практика: Комплекс контрольных упражнений: бег 30 метров, прыжок в длину с места, упражнение на гибкость, подтягивание в висе лежа.

2. Гигиена спортивных занятий.

Теория: Правила личной гигиены, дыхательная гимнастика,

Практика: Развивающие упражнения для рук и ног.

3. **Развитие гибкости.**

Теория: Правила выполнения упражнений, терминология

Практика: Активные и пассивные упражнения - махи, наклоны, скручивания, выпады, круговые движения в различных плоскостях.

4. **Развитие выносливости.**

Теория: Правила выполнения упражнений

Практика: прыжки со скакалкой, бег с различной скоростью и продолжительностью.

5. **Развитие быстроты**

Теория: Правила выполнения упражнений

Практика: Упражнения на мгновенные реагирования на различные сигналы, бег на короткие дистанции, челночный бег, прыжки со скакалкой, подвижные и спортивные игры.

6. **Развитие координации движений**

Теория: Правила выполнения упражнений

Практика: Упражнения на точность движений (акробатические упражнения, упражнения в равновесии), упражнения на элемент внезапности (подвижные игры, спортивные игры), упражнения на способность менять направление движения (челночный бег, танцевальные упражнения).

7. **Развитие силы.**

Теория: Правила выполнения упражнений

Практика: Статические и динамические упражнения с собственным весом, с отягощениями (набивные мячи, гантели, амортизаторы, сопротивление партнёра), упражнения на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног.

III. Специальная физическая подготовка

1. **Строевые упражнения:**

Теория: Правила выполнения упражнений

Практика: перестроения в колонне, в шеренге; движение в колонне

2. **Силовые упражнения**

Теория: Правила выполнения упражнений

Практика: Акробатические стойки (стойка на лопатках, стойка на руках), специальные стойки, используемые в чирлидинге (стойка на бедре, стойка на плечах, стойка сидя на плечах), станты-построения (1,5 роста и 2 уровня, 2 роста и 2 уровня), пирамиды;

3. **Скоростно-силовые упражнения.**

Теория: Правила выполнения упражнений

Практика: прыжки, подскоки, выпрыгивания, специальные прыжки (чир-прыжки, лип-прыжки);

4. **Координационные упражнения.**

Теория: Правила выполнения упражнений

Практика: Основные положения рук, кистей, ног, используемые в черлидинге, акробатические упражнения (кувырки, колесо, перевороты), пируэты, двойной пируэт,

5. **Развитие гибкости.**

Теория: Правила выполнения упражнений

Практика: шпагаты, махи, выпады, прогибы, мосты.

6. **Танцевальные упражнения**

Теория: Правила выполнения упражнений

Практика: Восьмерки, танцевальные блоки, танцевальные стили и направления (джаз, фанк, брейк, рок, поп, рэп, лирический, народный танец, сочетание стилей), чир-данс – танцевальный блок с использованием основных элементов черлидинга..

7. **Кричалки.**

Практика: Чант – скандирование. Чир - двустишья.

8. **Постановка голоса**

Теория: Модуляция, громкость, высота звука, выразительность

Практика: Разучивание и исполнение гимнов, командных песен. Дыхательные упражнения (упражнения на вдохе и выдохе). Упражнения для тренировки голоса и силы звука.

9. **Хореография**.

Теория: Элементы классического танца. Элементы эстрадного танца. Элементы народного танца.

Практика: Постановка корпуса - подтягивание мышц живота, ягодичной области, расправление плеч, выпрямление позвоночника.

10. **Акробатика.**

Теория: Правила выполнения упражнений

Практика: Перекаты, кувырки, выпады, мост из положения лёжа и стоя, стойка на руках, переворот в сторону (колесо), шпагаты, полушпагат.

11. **Пирамиды (станты).**

Теория: Правила выполнения упражнений

Практика: Групповые акробатические упражнения в парах, тройках.

IV. Техническая подготовка

1. **Кодекс Черлидера.**

Теория: Повторение правил кодекса

Практика: Анализ ситуаций, поиск правильного решенияв соответствии с кодексом черлидера.

2. **Базовые движения черлидинга**

Теория: Повторение правил выполнения упражнений

Практика: Совершенствование базовых движений: Хай ви. Лоу ви. Сломанное т. Правое Эль. Левое К. Панч. Тачдаун. Низкий тачдаун. Кинжалы.

3. **Базовые движения чир-дэнс**.

Теория: Правила выполнения упражнений

Практика: Совершенствование базовых движений чир- дэнс. Пируэты. Шпагаты. Чир-прыжки. Лип-прыжки

4. **Базовые движения хореографии.**

Теория: Основные базовые движения эстрадных танцев. Названия позиций, движений, шагов. Понятия шане, фуэтэ, кик, шассе и др. Базовые элементы и позиции классических танцев. Основные понятия и названия элементов классических танцев (щеренга, повороты, построение в круг, бег «змейкой»).

Практика. Повороты и вращения рондовый, шане, фуэте. Кик с рондом. Кик комбинированный с батманом в сторону. Шассе в сторону. Продолженное шассе. Шассе с вращением. Смена мест через шассе. Джазовые шаги – постановка рук. Шаг глиссад. Глиссад с поворотом. Кукарача. Вольта. Вольта в продвижении. Корта джака ВП-НЗ, в диагональ, с поворотом, в продвижении. Построения и переходы. Перемещения.

V. Диагностика

2. **Тестирование**.

Практика. Тест: Самооценка «Лесенка»; Моральные нормы

«Что такое хорошо и что такое плохо» (Опросник);

Тест: Сотрудничество, диалог, договор

Тест. Методика «Выделение существенных признаков»; Умение решать проблемы и задачи (наблюдение)

Тест «Целеустремленность и настойчивость в достижении целей; (наблюдение); Умение контролировать процесс и результаты своей деятельности (наблюдение).

VI. Итоговое занятие.

1. **Контрольные нормативы** – бег, прыжки, отжимания, пресс, кувырки, полушпагат, шпагат.

2. **Отчетное выступление** - исполнение чир – композиций, спортивных танцев.

Планируемые результаты базового уровня:

- Учащиеся будут совершенствовать выполнение акробатических, силовых, танцевальных упражнений, упражнений на гибкость;
- Учащиеся будут совершенствовать выполнение базовых движений черлидинга и хореографии в тренировочном и соревновательном процессах;
- Учащиеся научатся составлению и демонстрации элементов разминочного и танцевального комплекса;
- Учащиеся будут учиться действовать слаженно в команде, проявляя уважение к членам команды;
- Учащиеся будут проявлять морально-волевые качества спортсменов-черлидеров: дисциплинированность, целеустремлённость, трудолюбие, умение работать в команде;
- У учащихся будет формироваться готовность к профессиональному самоопределению в процессе самостоятельной работы с профориентационными интернет-ресурсами и материалами.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
	Первый год	108	36	108	1 час 3 раза в неделю
	Второй год	144	36	144	1 час 4 раза в неделю
	Третий год	144	36	144	1 час 4 раза в неделю

Условия реализации программы

Для реализации Программы необходим зал, который должен быть с высоким потолком (не ниже 3 метров) и оснащен специальным оборудованием (см. таблицу).

№	Наименование	Количество
1.	Музыкальный центр	1
2.	Мягкое напольное покрытие	1
3.	Скакалка	15
4.	Обруч	15
5.	Мяч (фитболл)	15
6.	Гимнастический коврик	15
7.	Мяч резиновый малый	15
8.	Гимнастическая палка	15
9.	Флэш-накопители	1
10.	Фотоаппарат	1

Формы аттестации:

Промежуточная**:** опрос, тестирование, анкетирование, выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение, выполнение контрольных нормативов, контрольное занятие**,** открытое занятие.

Итоговая: соревнование, зачет, переводные и итоговые занятия, коллективный анализ соревнований.

Оценочные материалы: контрольные нормативы, грамоты, дипломы, протоколы соревнований.

Методические материалы:

Учебные занятия с черлидерами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высшего результата.

Учебные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, хорошую организацию медико-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Показателями успешности подготовки черлидеров является приобретенные умения и навыки, всестороннее развитие физических качеств, развитие функциональных возможностей организма.

С возрастом и подготовленностью постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной физической подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных учебных занятий и соревнований. На протяжении трёх лет черлидеры должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее трёх часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку – отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам.

Черлидинг направлен на всестороннее физическое, интеллектуальное и духовное развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Занятия оказывает благотворное влияние на многие системы организма, в частности, развивает дыхательную систему. Благодаря дыхательным движениям происходит постоянная вентиляция легких.

Черлидеров отличает молниеносная реакция, ловкость, пластичность, синхронность движений, стойкость, быстрое мышление, умение точно выполнять упражнение с помпонами и одновременно кричать «кричалки», большая работоспособность, выносливость и многие другие качества.

Главное в идеологии черлидеров не то, что они просто танцуют на стадионах, в спортивных залах, а то, что своей работой они создают благоприятную обстановку и обеспечивают зрелищность спортивного мероприятия для болельщиков, поднимают боевой дух команд, прежде всего, конечно, той, которую поддерживают

Основные средства тренировочного воздействия.

- общеразвивающие упражнения с предметами (помпоны) и без;
- комплексы прыжковых упражнений;
- силовые упражнения (с отягощениями и без)
- элементы акробатики (кувырки, повороты, группировки, перекаты и т.д.);
- элементы гимнастики («мост», махи, шпагаты и т.д.);
- элементы хореографии;
- музыкальное сопровождение;
- изучение «возгласов и скандирований».

Основные методы выполнения упражнения: повторение, игровой, круговой, равномерный, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Первый год подготовки необходим для создания предпосылок для последующего выполнения более сложных элементов «Cheer» и «Dance». Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий черлидингом, поскольку именно в это время закладывается основа физической подготовки для дальнейшего совершенствования.

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнений), игровой и соревновательный.

Основная цель последующих лет тренировок: углубленное овладение специальной и технико-тактической подготовкой черлидера.

На базовом этапе программы физическая подготовка становится более целенаправленной и характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической подготовки, технической и тактической подготовки. Учебный процесс приобретает черты более углубленной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка должна проводиться постепенно. В этом возрасте учащимся нужно чаще выступать как в личных, так и в командных соревнованиях.

На данном этапе в большой степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости.

При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в тренировках нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Большое время следует отводить для разучивания тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправить.

На всех этапах подготовки контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

Психологическая подготовка черлидеров перед соревнованиями направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступить за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Успешность воспитания во многом определяется способностью учителя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования, соревновательные ситуации. К методам словесного убеждения относятся: разъяснение, критика, одобрение, внушение, осуждение, примеры авторитетных людей.

Участие в соревнованиях в значительной степени зависит от подготовленности черлидера, календаря соревнований. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в соревновательных условиях.

Форма организации образовательной деятельности – очная, заочная.

Модуль «Маршрутами профориентации»

Пояснительная записка

Целевые установки

С 1 сентября 2023 года в образовательных организациях всех субъектов Российской Федерации вводится профориентационный минимум

Реализация модуля «Маршрутами профориентации» направлена на формирование готовности учащихся к профессиональному самоопределению.

Объем модуля. Общий минимальный объем по программе – 14 часов.

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Данный модуль - реализуется вне учебного времени, за пределами реализации программы, в каникулярное или свободное время учащихся. И предназначен для самостоятельной работы с профориентационными интернет-ресурсами и материалами.

Формы аттестации. Форма аттестации по завершению обучения по модулю – зачет по совокупности выполненных заданий в маршрутных листах.

Оценочные средства: задания в маршрутных листах. Итоговые анкеты (на выбор) для учащихся 11-14 лет https://forms.gle/SB1Gvey9tRpj6doq9 или анкеты «Готовность к профессиональному и личностному самоопределению» для учащихся 15 лет и старше https://forms.gle/mw4aAE36Dbpejnpy5.

Методические материалы.

В помощь педагогу предоставлены «Методические рекомендации по использованию Дневника самоопределения (скетчбука с заданиями для подростков), «Методические рекомендации по реализации проекта «Билет в будущее» по профессиональной ориентации обучающихся 6-11 классов образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования» и «Атлас новых профессий 3.0». Материалами можно пользоваться или скачать их по ссылке https://drive.google.com/drive/folders/1dvkZ8Y7tAbiyF76rKr3fY74eMZcy8hnp?usp=sharing.

Доступ для учащихся к дидактическим материалам предоставляется по ссылке или их можно скачать по этой же ссылке https://drive.google.com/drive/folders/1xcdIq4Y1L52mGfrpxtPdTpvKiVmfeDZK?usp=sharing.

Здесь же расположены материалы других авторов.

Содержание модуля «Маршрутами профориентации»

Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	**Введение**	**2**	**0**	**2**
2	**Мотивационный трек «Зачем выбирать профессию»**	**4**	**1**	**3**
2.1.	Профессия, человек, общество	2	1	1
2.2	О профессиональном самоопределении	2	0	2
3	**Познавательный трек «Палитра моих способностей»**	**4**	**1**	**3**
3.1	Разбираемся с интересами,	2	1	1

	склонностями и способностями			
3.2	Выбираем профессию в соответствии со склонностями и интересами	2	0	2
4	**Информационный трек «Профессии будущего»**	**2**	**0**	**2**
4.1	«Заглянем в будущее?»	2	0	2
5	**Подводим итоги**	**2**	**0**	**2**
5.1	Заполнение итоговой анкеты (на выбор)	2	0	2
	Итого:	**14**	**2**	**12**

Содержание учебно-тематического плана

1. Введение

Практика. Работа с путеводителем по модулю.

2. Мотивационный трек «Зачем выбирать профессию»

2.1. Профессия, человек, общество

Теория. Знакомство с понятиями: профессия, специальность, профессионал.

Практика. Выполнение заданий карточки «Собираем багаж»: «В этом предложение не хватает слов. Заполни пробелы», «Соедини линиями профессии и специальности», «Дополни».

2.2. О профессиональном самоопределении

Практика. Работа с карточкой «Ориентируемся на местности». Знакомство с информацией о необходимости выбора профессии и с алгоритмом этого процесса. Выполнение задания «Запланируй три важных шага выбора профессии».

3. Познавательный трек «Палитра моих способностей»

3.1.Разбираемся с интересами, склонностями и способностями

Теория. Знакомство с понятиями: «интерес», «склонность», «способность».

Практика. Выполнение заданий маршрутного листа № 1: «Какие бывают способности? Озаглавь столбцы таблицы» и «Отбросив излишнюю скромность заполни таблицу «Что я знаю о себе».

3.2.Выбираем профессию в соответствии со склонностями и интересами

Практика: Работа с маршрутным листом № 2. Выполнение заданий: «Соотнеси склонности, интересы и профессию», «Информационная карта профессии».

4.Информационный трек «Профессии будущего»

4.1. «Заглянем в будущее?»

Практика. Работа с маршрутным листом № 3. Выполнение заданий: «Прочитай», «Работаем с Атласом новых профессий 3.0».

5.Подводим итоги

Практика. Заполнение итоговой анкеты (на выбор) для учащихся 11-14 лет или анкеты «Готовность к профессиональному и личностному самоопределению» для учащихся 15 лет и старше.

План воспитательной работы.

	Дела, события, мероприятия	Место проведения	Время проведения	Ответственные
«Воспитываем социальную активность»				
	Участие в группе поддержки Новокузнецкого регбийного клуба	Новокузнецк, Дворец спорта «Металлург»	В течении спортивного сезона	Душина Н.Н.
	Участие коллектива «Чир спорт» в Муниципальных празднованиях в течении года по заданию Администрации города	Городские площадки, скверы, парки	В течении года	Душина Н.Н.
«Воспитываем вместе»				
	Практикум для родителей «Чирспорт для всех»	с/к «Глобус»	Каждое воскресенье месяца	Душина Н.Н. Родительский комитет
	Проведение родительских собраний в объединениях по вопросам (гигиены, питания, дисциплины, а также участия в хозяйственной жизни отдела)	с/к «Глобус» п/к «Дружба»	Согласно плана объединений	Педагоги отдела

Список литературы

Буйлова Л. Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ [Текст] / Л. Н. Буйлова // Молодой ученый. — 2015. — №15. — С. 567-572.

Буйлова Л. Н., Павлов А.В. Шаблон дополнительной общеобразовательной программы. [Текст] / Л. Н. Буйлова, А.В. Павлов. Материалы вебинара «Разработка и оценка дополнительных общеразвивающих программ». – Москва. – 2015.

г. Красноярск. – 2014. – 37с.

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. М. - Министерство образования и науки России, Федеральное государственное автономное учреждение «Федеральный институт развития образования». - 2015 г.- 21 с.

Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей Министерства образования (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06–1844).

Разработка дополнительной общеобразовательной программы. Методический сборник МБОУ ДО «Центр творческого развития и гуманитарного образования».

Литература для педагогов

Былеева Л.А, Короткова И.В., Яковлев В.Е. Подвижные игры.- М., 2005

Гусак Ш.З. Групповые акробатические упражнения.- М., 2001

Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно - методической деятельности в физической культуре и спорте. М., 2005

Задворнов К.Ю. Исследование процесса становления новых (нетрадиционных) видов спорта //Теор. и практ. физ. культ., 1999, № 12, с.17-22.

Зинкеева Л.С. Путешествие в мир музыки и движений // Физическая культура в школе. – 3. – 2002, 68-71с.

Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации //Теор. и практ. физ. культ. 2001, № 4, с. 2-8.

Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М., 2004г.

Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – *Т. I. – М.:ФАР,2002.–221с.*

Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. *Аэробика: Частные методики. – Т. II.* – М.: ФАР,200

Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теор. и практ. физ. культ. 2001. № 4, с. 11-15.

Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов. М.,2007

Морель Ф. Хореография в спорте. М., 2001

Назаренко Л.Д. Пластичность как двигательно- координационное качество // Теория и практика физической культуры. – 1999. -№8. – С.48-53.

Носкова С.А. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств "cheerleaders" - групп поддержки спортивных команд. Метод. пос. для педагогов-инструкторов и тренеров.- М.: МГСА, 2001.

Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе.- М., 2000

Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры.- М., 2004

Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Чирлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта.,2007

Твердовская С.В, Краснова Г.В. Чирлидинг для обучающихся общеобразовательных школ, ДЮЦ и ДЮСШ.Омск.,2005.

Френкин А.А. Эстетика физической культуры.- М., 2003