УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ИВАНОВА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТРЕНДОВ «ОМЕГА»

РЕКОМЕНДОВАНО
Председатель КМС
_____М.И. Безрукова
Протокол № 16
от «14» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБУ ДО ЦОТ «Омега»
_____А.Е. Голубев
Приказ № 90
от «11» 08 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«СПОРТИВНЫЙ ТАНЕЦ. ЧИР СПОРТ. Чир спорт»
(продвинутый уровень)

Направленность: спортивная
Профиль: чир спорт
Возраст детей: 13-17 лет
Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:
Ларичкин Алексей Александрович,
Мазурина Галина Эдуардовна
педагог дополнительного образования

Иваново, 2023

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка;
1.2. Цель и задачи программы;
1.3. Содержание программы;
1.4. Планируемые результаты;

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график;
2.2. Условия реализации программы;
2.3. Формы аттестации обучающихся;
2.4. Оценочные материалы;
2.5. Методические материалы;
2.6. Список литературы.

Приложения к программе

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы.
1.1. Пояснительная записка

В России чирлидинг ещё достаточно молодой вид спорта. В Иванове первая группа чирлидинга начала свою работу в 2002 году на базе ДК «Железнодорожников» с педагогами, реализующими данную программу. Целью создания коллектива было приобщение молодежи к активному спортивному образу жизни, развитие у подростков чувства ритма, музыкального слуха, формирование коммуникативных способностей и эмоциональной отзывчивости.

На тот момент чирлидинг представлял из себя в большей степени «танцы с помпонами», нежели вид спорта. Девушки 13-15 лет украшали яркими выступлениями спортивные городские площадки. В 2007 году на базе клуба по месту жительства «Молодёжного Центра» города Иванова и Центра внешкольной работы № 2 была открыта первая и единственная в своём роде школа спортивного черлидинга «ЗАДОР». С 2018 года чирлидинг вошел в состав чир спорта. Чир спорт - это не просто вид спорта, чирлидинг – это образ жизни, включающий в себя следующие позиции:

- коммуникабельность;
- ЗОЖ;
- эмоциональную устойчивость;
- уверенность в себе;
- доверие друг другу;
- лидерскую позицию;
- умение работать в команде;
- «Моя команда - моя семья»;
- ответственность.

Всё это - неотъемлемые части не только чир спорта, но и успешной жизни.

Актуальность: Ученые считают, что будущее человечества XXI века напрямую зависит от нравственных устоев общества. Поэтому неизмеримо возрастает социальная значимость тех сфер жизни общества, которые непосредственно связаны с образованием, воспитанием, формированием человека.

Массовой физической культурой, исторически считающейся цементирующим звеном в оздоровлении нации, воспитании молодежи, в настоящее время в стране занимаются всего 8-10% населения, тогда как в экономически развитых странах этот показатель достигает 40-60%. А вот потребителей наркотиков - уже около 3 млн. человек, причем 90% из них - молодые люди до 30 лет. По данным социологических исследований, за последние 10 лет число предложений бесплатно попробовать наркотик увеличилось с 30 до 50%. Особенно часто такие предложения делают школьникам и студентам. В связи с этим возрастает необходимость пропаганды среди молодёжи здорового образа жизни, в котором большую роль отводится новым, молодым видам спорта.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «СПОРТИВНЫЙ ТАНЕЦ. ЧИР СПОРТ» - это идеальное дополнение системы среднего общего образования в области здоровьесбережения. Данная программа является модифицированной, с элементами авторства. В её основу положен многолетний опыт педагога и личный спортивный опыт.

Для популяризации чир спорта педагогами проводятся следующие мероприятия:

- городской фестиваль чирлидинга «Новый старт», 2010-2019гг;

- городской фестиваль чирлидинга для школ и дошкольных учреждений по ФГОС, 2014-2019 гг.

В настоящее время выработана оптимальная программа тренировочного процесса. Проведены курсы «Теория и методика спортивной тренировки» по программе «Чирлидинг» на базе Института Развития Образования города Иванова. А также систематические мастер-классы с детьми и педагогами.

В охватываемые дисциплины Чир спорта входят следующие номинации:

1. чирлидинг группа

2. чирлидинг группа смешанные
3. чирлидингстант
4. чирлидингстант смешанные
5. чир хип хоп двойка
6. чир хип хоп группа

В спортивный танец:

1. Мажоретки пом соло.
2. Мажоретки пом дуэт/трио
3. Мажоретки пом миниформация
4. Мажоретки пом группа

Чирлидинг, как спортивная дисциплина, на первых годах обучения входит в разминку. Основное же время затрачивается на преодоление детьми психологических барьеров при выполнении тех или иных физических упражнений. Большое внимание уделяется упражнениям и тренингам, направленным на командную работу. Целью таких упражнений является то, чтобы дети поняли важность каждого члена команды, и ощущали чувство комфорта в коллективе.

Целью внедрения занятий по данной программе является формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умение использовать ценности физической культуры и в частности средств чир спорта для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, целостном развитии физических функций и психических процессов, морально-волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни Российского общества.

Содержание учебного предмета «СПОРТИВНЫЙ ТАНЕЦ. ЧИР СПОРТ» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения и навыки, способы познавательной и предметной деятельности.

Программа «СПОРТИВНЫЙ ТАНЕЦ.ЧИР СПОР», как программа внедрения в систему общего образования в рамках физической культуры или внеурочной деятельности, направлена на создание комфортной среды личностного существования в социуме. А именно: умение работать в команде, при этом смело проявлять и отстаивать свою точку зрения.

Новизна программы: Само слово «чирлидинг» переводится с английского, как ВЕСТИ, ЛИДИРОВАТЬ. Поэтому обучение на начальных этапах строится на том, чтобы воспитать уверенность в себе всем детям, а не только тем, у которых есть задатки лидеров.

Посредством занятий по данной программе дети должны перестать бояться ошибиться, высказывая свою точку зрения, так как в дальнейшем, при изучении сложных групповых действий чирлидинга (стантов и пирамид), дети должны обладать не только сильной теоретической базой и физической подготовленностью, но и уверенностью в своих силах. В чир спорте каждый ребёнок занимает своё место с учетом его физических и психических возможностей. Очень важен индивидуальный подход к каждому воспитаннику. Занятия чир спортом помогают детям, независимо от уровня развития лидерских способностей, проявить инициативу и выразить свою точку зрения.

Высокий уровень групповой динамики не всегда является целью занятий, в то время как упор делается на развитие таких психологических свойств и качеств, как концентрация внимания, эмоциональная устойчивость, сдержанность, а так же способность к анализу, синтезу и сравнению.

Молодые люди самой природой предназначены нравиться и самим себе, и другим, в то же время они стремятся подражать кумирам. Это естественные процессы. Трудности возникают вместе с выбором образцов для подражания. В наши дни именно мода и реклама создают

подобные образцы. Ставка на современность, моду, в том числе в спортивной одежде, - важная составляющая подготовки команд групп поддержки. А чир спорт, как синтетический вид спорта (в основе - гимнастика, танец, фитнес), способен вобрать в себя движения не только из аэробики, акробатики, но и из балета, свинга, пантомимы, боевых искусств, элементы мюзикла. В результате хорошо подготовленная программа выглядит как настоящее артистическое шоу.

Каждый участник группы получает возможность продемонстрировать свои способности, акцентировать свои сильные стороны. Чем многостороннее, разнообразнее подготовка отдельных участников, тем интереснее смотрится команда как единый коллектив. Это становится реальным благодаря несравненно более значительным, чем в других видах спорта, возможностям для удовлетворения личных интересов и склонностей, а также учету индивидуальных особенностей и резервов организма участников.

Адресат: обучение по программе предусмотрено для детей в возрасте 6-18 лет

Запись в объединение происходит по желанию детей, письменному заявлению родителей (законных представителей), медицинскому допуску. ОТБОРУ.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 5 лет (45 недель). Общее количество часов – 270 часов (каждый год).

1.2. Цель и задачи программы.

Целью программы является формирование разносторонне физически и психически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации и социальной адаптации, умеющей использовать ценности физической культуры для сохранения и укрепления собственного здоровья посредством занятий чир спортом.

В соответствие с поставленной целью задачей программы является достижение следующих результатов:

Личностные:

- воспитывать чувство коллективизма, ответственности, уважения к сверстникам, себе;
- формировать стремление воспитанников к здоровому образу жизни;
- воспитывать личностные качества: самостоятельность, упорство к достижению цели, дисциплинированность.

Метапредметные:

- развить интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- развить чувство ритма, музыкальный слух, пластику движений;
- развить художественный вкус, фантазию, творческое воображение;
- совершенствовать артистичность, умение держаться на публике.
- формировать коммуникативные способности, эмоциональную отзывчивость, общественную активность ребенка;
- формировать умение работать в паре, в команде, одному.

Предметные:

- углубить ранее сформированные знания, умения и навыки в художественной гимнастике (техника базовых движений для флаеров);
- углубить знание терминологии чир спорта;
- закрепить основы спортивного чирлидинга
- углубить знания и умения практики работы в стантах и командах;
- научить самостоятельно составлять и выполнять небольшие комплексы ОФП и СФП.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план

1 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие, ТБ.	1		1	Беседа
2	Чир-прыжки, акробатика	1	20	21	Зачет
3	Станты	2	40	42	Открытое занятие
4	Пирамиды	2	21	23	Открытое занятие
6	Чир Хип Хоп	1	5	6	Соревнования
7	Чир Джаз	3	39	12	Соревнования
8	Соревнования и концерты	1	44	45	Выступление
9	Итоговое занятие		1	1	Открытое занятие
	ИТОГО:	11	205	216	

Летний каникулярный период

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы
		Теория	Практика	Всего	
1	Тренировочные сборы		54	54	Тренировки
	Итого		54	54	

2 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие, ТБ.	1		1	Беседа
2	Чир-прыжки, акробатика	1	20	21	Зачет
3	Станты	2	40	42	Открытое занятие
4	Пирамиды	2	21	23	Открытое занятие
6	Чир Хип Хоп	1	5	6	Соревнования
7	Чир Джаз	3	39	42	Соревнования
8	Соревнования и концерты	1	44	45	Выступление
9	Итоговое занятие		1	1	Открытое занятие
	ИТОГО:	11	205	216	

Летний каникулярный период

		Количество часов	Формы

№	Название раздела, темы	Теория	Практика	Всего	
1	Тренировочные сборы		54	54	Тренировки
	Итого		54	54	

3 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие, ТБ.	1		1	Беседа
2	Чир-прыжки, акробмтика	1	20	21	Зачет
3	Станты	2	40	42	Открытое занятие
4	Пирамиды	2	21	23	Открытое занятие
6	Чир джаз	1	5	6	Соревнования
7	Чир Хип Хоп	3	29	32	Соревнования
8	Соревнования и концерты	1	54	55	Выступление
9	Итоговое занятие		1	1	Открытое занятие
	ИТОГО:	11	205	216	

Летний каникулярный период

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы
		Теория	Практика	Всего	
1	Тренировочные сборы		54	54	Тренировки
	Итого		54	54	

4 год обучения.

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие, ТБ.	1		1	Беседа
2	Чир-прыжки, акробатика	1	20	21	Зачет
3	Станты	2	40	42	Открытое занятие
4	Пирамиды	2	21	23	Открытое занятие
6	Чир Хип Хоп	1	5	6	Соревнования
7	Чир джаз	3	39	42	Соревнования
8	Соревнования и концерты	1	44	45	Выступление
9	Итоговое занятие		1	1	Открытое занятие
	ИТОГО:	11	205	216	

Летний каникулярный период

		Количество часов	Формы

№	Название раздела, темы	Теория	Практика	Всего	
1	Тренировочные сборы		54	54	Тренировки
	Итого		54	54	

5 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие, ТБ.	1		1	Беседа
2	Чир-прыжки, акробатика	1	20	21	Зачет
3	Станты	2	40	42	Открытое занятие
4	Пирамиды	2	21	23	Открытое занятие
6	Чир Хип Хоп	1	5	6	Соревнования
7	Чир Джаз	3	29	32	Соревнования
8	Соревнования и концерты	1	54	55	Выступление
9	Итоговое занятие		1	1	Открытое занятие
	ИТОГО:	11	205	216	

Летний каникулярный период

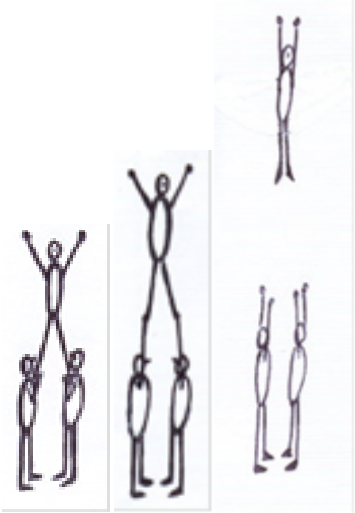
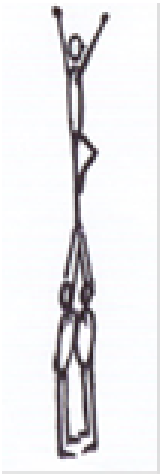
№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы
		Теория	Практика	Всего	
1	Тренировочные сборы		54	54	Тренировки
	Итого		54	54	

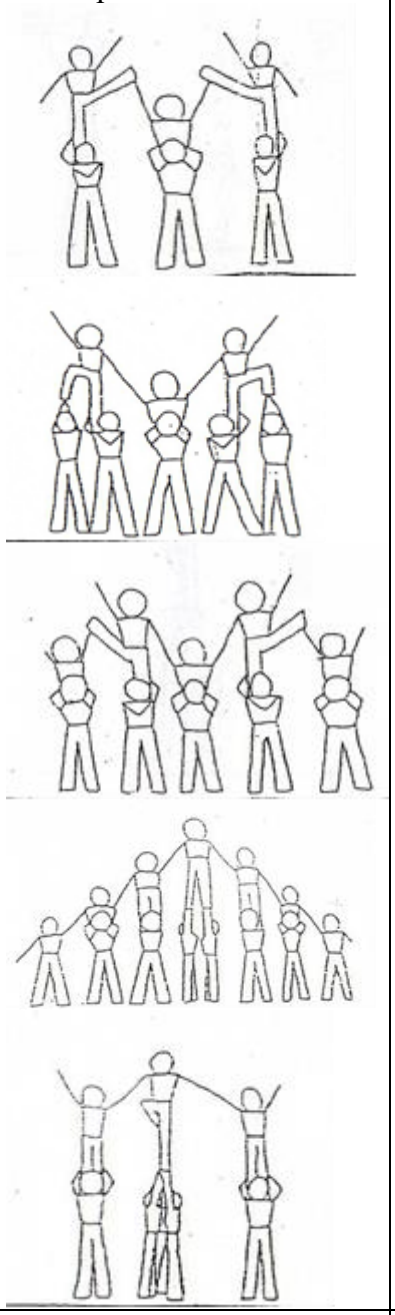
ИЗУЧЕНИЕ ЧИР ФРИСТАЙЛ ДИСЦИПЛИНЫ ПРОХОДИТ С ОДАРЕННЫМИ ДЕТЬМИ, ПРЕИМУЩЕСТВЕННО В ДВОЙКАХ, НАЧИНАЯ С 5-ого ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения.

№	**Тема**	**Форма**	**Краткое содержание**	
1	Вводное 1 ч.	Беседа	1 ч. Образ жизни под названием ЧИРЛИДИНГ; правила техники безопасности и внутреннего распорядка. Работа на спортивных площадках: как? Зачем?	

2	Чир прыжки	Лекции, Групповые практичес-кие занятия. Индивиду-альные занятия на фоне общего группового учебного процесса	Теория:1 Техника выполнения прыжка Двойная девятка Одна нога поднята, колоено согнуто и направлено во внешнюю сторону, вторая – прямая поднята вперёд горизонтально пола. Руки повторяют движение ног,	Практика:20 Растяжка чирлидеров в парах и тренировка силы прыжка используя утяжеления; Натянутость ног и рук чирлидеров во время прыжка (колени и локти не должны быть согнуты); Стабильность приземления (тихое и устойчивое); Количество выполнений прыжка – однократное (без серий)в связке с серийными,используя поочерёдный счёт; Сложность прыжков на 3 уровне
3	Станты	Лекции, Индивиду-альные занятия на фоне общего группового учебного процесса	Теория:2 Техника выполнения стантов 1 и 2 группы; Выбросы  	Практика:40 Стабильность станта (без шатания); Прямой корпус, натянутые ноги, руки флаера; Позиции баз и флаеров в станте; Сила и энергия выполнения; Контроль безопасности во время выполнения станта (участниками станта); Наличие броска при спуске; Стабильность и мягкость приземления на сходе со станта; Прием флаера (высоко, мягко, под хорошим контролем); Техника (чистота) выполнения перехода от станта к станту; Удержание стабильности позы в каждом элементе минимально – 2 сек /4 счета/; знакомство и отработка приёма флаера в кредл Баскеттосс в тойтач и пайк

4	Пирамиды	Лекции, Групповые практические занятия. Индивидуальные занятия на фоне общего группового учебного процесса	Теория:2 Виды пирамид; Пирамиды в 3 этажа Страховка внешними споттерами 	Практика 21 Пирамиды в 2 этажа: Соединения стантов руками, перехлёст стантов, взаимодействие флаеров. Парные станты
5	Акробатика	Лекции, Групповые практические занятия. Индивидуальные занятия на фоне общего группового учебного процесса	Теория:1 Особенности страховки. (парами, одному)	Практика5 Наработка навыков скорости при выполнении акробатики

6	Чир хип хоп Чир джаз	Лекции, Групповые практичес-кие занятия.	Теория:3 Танцевальная культура	Практика:39 Точность движений; Сила и аккуратность движений; Синхронность движений; Энергичность исполнения Координация движений
7	Соревнования и концерты	.	Теория 1. Инструктаж по т.б.	Практика:35 Выступления на концертах. Поддержка спортивных соревнований. Участие в региональных соревнованиях.
8	Итоговое занятие			Практика:1 Подведение итогов за год. Открытое занятие для родителей.

2 год обучения.

№	**Тема**	**Форма**	**Краткое содержание**	
1	Вводное 1 ч.	Беседа	1 ч. Беседа «Чирлидинг в школе»	
2	Чир прыжки	Лекции, Групповые практичес-кие занятия. Индивиду-альные занятия на фоне общего группового учебного процесса	Теория:1 Техника выполнения прыжка Точтач Прямые ноги подняты в стороны как можно выше, колени направлены вверх	Практика:20 Растяжка чирлидеров в парах и тренировка силы прыжка используя утяжеления; Натянутость ног и рук чирлидеров во время прыжка (колени и локти не должны быть согнуты); Стабильность приземления (тихое и устойчивое); Количество выполнений прыжка – однократное (без серий)в связке с серийными,используя поочерёдный счёт; Сложность прыжков на 4 уровне
3	Станты	Лекции, Индивиду-альные занятия на фоне общего группового	Теория:2 Техника выполнения стантов 3 группы группы; Выбросы в положение тойтач, винты при заходах и спусках	Практика:40 Стабильность станта (без шатания); Прямой корпус, натянутые ноги, руки флаера;

		учебного процесса		Позиции баз и флаеров в станте; Сила и энергия выполнения; Контроль безопасности во время выполнения станта (участниками станта); Наличие броска при спуске; Стабильность и мягкость приземления на сходе со станта; Прием флаера (высоко, мягко, под хорошим контролем); Техника (чистота) выполнения перехода от станта к станту; Удержание стабильности позы в каждом элементе минимально – 2 сек /4 счета/; выбросы в положении той тач с приёмом в кредл винты при спуске флаера перелёты с базы на базу
4	Пирамиды	Лекции, Групповые практичес-кие занятия. Индивиду-альные занятия на фоне общего группового учебного процесса	Теория:2 Как правильно ввстраивать пирамиды, ограничения и особенности.	Практика 21 Пирамиды в 2 этажа: Соединения стантов руками, перехлёст стантов Спуски и подъемы флаеров на 2 уровень пирамиды винтовыми движениями
5	Акробатика	Лекции, Групповые практичес-кие занятия. Индивиду-альные занятия на фоне общего группового	Теория:1 Разбор выполнения техники на видео.	Практика5 Наработка навыка. Работа с тренером по аеробатике.

		учебного процесса		
6	Чир хип хоп Чир джаз	Лекции, Групповые практичес-кие занятия.	Теория:3 О новых тенденциях в направлениях	Практика:39 Точность движений; Сила и аккуратность движений; Синхронность движений; Энергичность исполнения Координация движений
7	Соревнования и концерты		Теория 1. Инструктаж по т.б.	Практика:35 Выступления на концертах. Поддержка спортивных соревнований. Участие в региональных и всероссийских соревнованиях.
8	Итоговое занятие			Практика:1 Подведение итогов за год. Открытое занятие для родителей.

3 год обучения.

№	Тема	Форма	Краткое содержание	
1	Вводное 1 ч.	Беседа	1ч спортивные программы почир спорту	
2	Чир прыжки	Лекции, Групповые практичес-кие занятия. Индивиду-альные занятия на фоне общего группового учебного процесса	Теория:1 Для чего прыжки в программе. Визуальный эффект и как им пользоваться при постановке программы Сначала выполняется прыжок той тач, руки при этом выводятся вверх, далее для продления прыжка в воздухе прямые руки резко переводятся в нижнее положение. Приземление на две ноги.	Практика:20 Совершенствование техники. Растяжка чирлидеров в парах и тренировка силы прыжка используя утяжеления; Натянутость ног и рук чирлидеров во время прыжка (колени и локти не должны быть согнуты); Стабильность приземления (тихое и устойчивое); Количество выполнений прыжка – однократное (без серий)в связке с серийными,используя поочерёдный счёт; Сложность прыжков на 5 уровне

3	Станты	Лекции, Индивиду-альные занятия на фоне общего группового учебного процесса	Теория:2 Техника выполнения стантов 3 группы группы; Выбросы в положение тойтач, винты Как выигрышно использовать станты	Практика:40 Совершенствование техники. Работа с новичками. Станты в движении
4	Пирамиды	Лекции, Групповые практичес-кие занятия. Индивиду-альные занятия на фоне общего группового учебного процесса	Теория:2 Страховка. Запрещенные спуски и подъемы при построении пирамид	Практика 21 Совершенствование техники. Пирамиды в движении.
5	Акробатика	Лекции, Групповые практичес-кие занятия. Индивиду-альные занятия на фоне общего группового учебного процесса	Теория:1 Составление связок «акробатика+ чир прыжок»	Практика5 Совершенствование техники
6	Чир хип хоп Чир джаз	Лекции, Групповые практичес-кие занятия.	Теория:3 Рисунки и перестроения	Практика:29 Составление связок. . Лип прыжки с переходом в пируэты
7	Соревнован ия и концерты		Теория 1. Инструктаж по т.б.	Практика:35 Выступления на концертах. Поддержка спортивных соревнований. Участие в региональных и всероссийских соревнованиях.

8	Итоговое занятие			Практика:1 Подведение итогов за год. Открытое занятие для родителей.

4 год обучения.

№	Тема	Форма	Краткое содержание	
1	Вводное 1 ч.	Беседа	1 ч. Беседа «как черлидинг изменил мою жизнь»	
2	Чир прыжки	Лекции, Групповые практичес-кие занятия. Индивиду-альные занятия на фоне общего группового учебного процесса	Теория:1 Техника выполнения прыжка. Пайк Прямые соединенные вместе ноги подняты вперед параллельно полу	Практика:20 Растяжка чирлидеров в парах и тренировка силы прыжка используя утяжеления; Натянутость ног и рук чирлидеров во время прыжка (колени и локти не должны быть согнуты); Стабильность приземления (тихое и устойчивое); Количество выполнений прыжка – однократное (без серий)в связке с серийными, используя поочерёдный счёт; Сложность прыжков на 6 уровне
3	Станты	Лекции, Индивиду-альные занятия на фоне общего группового учебного процесса	Теория:2 Техника выполнения стантов 3 группы группы; Выбросы в положение тойтач, винты	Практика:40 Стабильность станта (без шатания); Прямой корпус, натянутые ноги, руки флаера; Позиции баз и флаеров в станте; Сила и энергия выполнения; Контроль безопасности во время выполнения станта (участниками станта); Наличие броска при спуске; Стабильность и мягкость приземления на сходе со станта;

				Прием флаера (высоко, мягко, под хорошим контролем); Техника (чистота) выполнения перехода от станта к станту; Удержание стабильности позы в каждом элементе минимально – 2 сек /4 счета/; выбросы в положении той тач с приёмом в кредл, винты при спуске флаера. Усложнение позиций флаера.
4	Пирамиды	Лекции, Групповые практичес-кие занятия. Индивиду-альные занятия на фоне общего группового учебного процесса	Теория:2 Страховка внешними споттерами	Практика 21 Пирамиды в 3 этажа: Соединения стантов руками, перехлёст стантов Спуски и подъемы флаеров через 3 уровень пирамиды.
5	Акробатика	Лекции, Групповые практичес-кие занятия. Индивиду-альныезаня тия на фоне общего группового учебного процесса	Теория:1 Подбор «индивидуальной акробатики»	Практика5 Наработка навыка. Индивидуальное изученте новых элементов.
6	Чир хип хоп Чир джаз	Лекции, Групповые практичес-кие занятия.	Теория:3 партер	Практика:39 Точность движений; Сила и аккуратность движений; Синхронность движений; Энергичность исполнения
7	Соревнован ия и концерты		Теория 1. Инструктаж по т.б.	Практика:35 Выступления на концертах.

				Поддержка спортивных соревнований. Участие в региональных и всероссийских соревнованиях.
8	Итоговое занятие			Практика:1 Подведение итогов за год. Открытое занятие для родителей.

5 год обучения

№	Тема	Форма	Краткое содержание	
1	Вводное 1 ч.	Беседа	1 ч. Беседа «как стать тренером по черлидингу»	
2	Чир прыжки	Лекции, Групповые практичес-кие занятия. Индивиду-альные занятия на фоне общего группового учебного процесса	Теория:1 Техника выполнения прыжка. Как лучше комбинировать прыжки в связки. Разные виды замахов. **Вокруг света** Сначала выполняется прыжок ПАЙК, затем в верхнем положении ноги переводятся в положение ТОЙ ТАЧ. Приземление на две ноги. Движение рук повторяет движение ног.	Практика:20 Растяжка чирлидеров в парах и тренировка силы прыжка используя утяжеления; Натянутость ног и рук чирлидеров во время прыжка (колени и локти не должны быть согнуты); Стабильность приземления (тихое и устойчивое); Количество выполнений прыжка – однократное (без серий)в связке с серийными, используя поочерёдный счёт; Сложность прыжков на 7 уровне
3	Станты	Лекции, Индивиду-альные занятия на фоне общего группового учебного процесса	Теория:2 Техника выполнения стантов 3 группы группы; Выбросы в положение тойтач, винты Обобщение пройдённого материала.	Практика:40 Стабильность станта (без шатания); Прямой корпус, натянутые ноги, руки флаера; Позиции баз и флаеров в станте; Сила и энергия выполнения; Контроль безопасности во время выполнения станта (участниками станта); Наличие броска при спуске;

				Стабильность и мягкость приземления на сходе со станта; Прием флаера (высоко, мягко, под хорошим контролем); Техника (чистота) выполнения перехода от станта к станту; Удержание стабильности позы в каждом элементе минимально – 2 сек /4 счета/; выбросы в положении той тач с приёмом в кредл, винты при спуске флаера. Усложнение позиций флаера.
4	Пирамиды	Лекции, Групповые практичес-кие занятия. Индивиду-альные занятия на фоне общего группового учебного процесса	Теория:2 Обобщение техники безопасности и страховки при выполнении пирамид разной сложности.	Практика 21 Пирамиды в 3 этажа: Соединения стантов руками, перехлёст стантов Спуски и подъемы флаеров через 3 уровень пирамиды. Обобщение пройденного материала. Составление своих пирамид.
5	Акробатика	Лекции, Групповые практичес-кие занятия. Индивиду-альные занятия на фоне общего группового учебного процесса	Теория:1 Подбор «индивидуальной акробатики»	Практика5 Наработка навыка. Индивидуальное изученте новых элементов.
6	Чир хип хоп Чир джаз	Лекции, Групповые практичес-кие занятия.	Теория:3 Чирлидинг, как форма поддержки соревнований.	Практика:39 Точность движений; Сила и аккуратность движений; Синхронность движений; Энергичность исполнения Координация движений

				Составление программы на тайм ауты.
7	Соревнования и концерты		Теория 1. Инструктаж по т.б.	Практика:35 Выступления на концертах. Поддержка спортивных соревнований. Участие в региональных и всероссийских соревнованиях.
8	Итоговое занятие			Практика:1 Подведение итогов за год. Открытое занятие для родителей и новичков.

1.4. Планируемые результаты:

Личностные:

- воспитаны чувство коллективизма, ответственности, уважения к сверстникам, себе;
- сформировано стремление воспитанников к здоровому образу жизни

воспитаны личностные качества: самостоятельность, упорство к достижению цели, дисциплинированность.

Метапредметные:

- сформирован интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- проявляются чувство ритма, музыкальный слух, пластику движений;
- обучающиеся демонстрируют фантазию, творческое воображение;
- совершенствуется артистичность, умение держаться на сцене.
- сформироватны коммуникативные способности, эмоциональная отзывчивость, общественная активность ребенка;
- сформированы умение работать в паре, в команде, одному.

Предметные

Должны

- свободно владеть терминологией,
- особенностями построения программ;
- знать технические приемы спусков и подъемов флаера на 3 уровень пирамиды;
- правила выполнения пирамид и страховки в зоне программы;
- правила работы на спортивных площадках;
- теоретические основы выполнения основных элементов,
- основы оказания первой медицинской помощи при травмах;

уметь выполнять все элементы;

показывать стабильные и хорошие результаты на соревнованиях;

- организовывать команды по черлидингу в системе образования;
- активно помогать в ходе тренировочного процесса педагогу.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарно - учебный график

Количество учебных недель - 45;

Даты начала и окончания обучения по программе – учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа. (Приложение №1)

2.2 Условия реализации программы.

Материально-технические условия: спортивный зал, где созданы все условия для нормальной деятельности детей (зеркала, хорошее освещение и половое покрытие, проветриваемое помещение).

Для занятий по данной программе используется следующее техническое оснащение: музыкальная аппаратура, покрытие, акробатическая дорожка, маты (для практической деятельности), экран, проектор, компьютер (для теоретической деятельности).

Научно-методическое обеспечение: Учебные и методические пособия: учебники и методические пособия по чир спорту. Видеоинформация: лекции, мастер классы, конгрессы, семинары и другая учебная видеоинформация, видеоинформация по соревнованиям, фестивалям, конкурсам, концертам, показательным выступлениям.

Работа по программе предполагает активную концертную деятельность: участие в концертах и мероприятиях Центра внешкольной работы №2, района, города. Предусмотрено участие детей в конкурсах школы спортивного танца и чир спорта ЗАДОР; в соревнованиях; в различных фестивалях.

Модель выпускника

Духовно и физически развитый, придерживающийся здорового образа жизни. Коммуникабельный и эмоционально отзывчивый, умеющий работать как один, так и в команде. С воспитанным чувством коллективизма, ответственности, уважения к себе и сверстникам. Владеющий техникой, терминологией чир спорта. Любящий сцену и умеющий организовать тренировочный процесс по чир спорту в школе, ВУЗе.

2.3. Формы аттестации обучающихся

Формы подведения итогов реализации программы

- тестирование
- контрольные занятия
- учебные соревнования
- отслеживание результатов индивидуальной и коллективной деятельности учащихся.
- сдача нормативов ОФП;
- учебно-тренировочные сборы;
- соревнования (секция, клуб, город, район, область и т.д.)

Виды аттестации учащихся.

Программой предусмотрена аттестация (начальная, промежуточная, итоговая), результаты которой записываются в учебный журнал:

1 этап (конец сентября - начало октября) в форме тестирования по ОФП;

2 этап – промежуточный (в середине года, в декабре) в форме зачетного занятия, открытого занятия для родителей;

3 этап – итоговый (в конце года, апрель-май) в форме тестирования по ОФП, зачетного занятия.

2.4. Оценочные материалы

Для проведения аттестации и текущего контроля педагогом используется пакет диагностических методик.

Материалы представлены в Приложении**.**

2.5 Методические материалы.

При реализации программы на стартовом уровне в основном используются объяснительно-иллюстративный и репродуктивный методы с развитием умений от общего к частному, от простого к сложному.

Сочетание методов образует методику, по которой строится весь учебно-воспитательный процесс. Одной из основных методик в обучении детей по данной программе является методика дифференциального обучения: при такой организации учебного процесса излагается учебный материал для всех обучающихся одинаково, а для практической деятельности предлагается работа разного уровня сложности в зависимости от способностей детей.

Использование методики проблемного обучения на базовом и продвинутом уровнях, при которой обучающимся не дается готового образца, а ставится задача творческого поиска, позволяет воплотить свои представления, знания, поддерживает личностное творческое начало, развивает у детей воображение, фантазию, самостоятельность.

Принципы обучения

- принцип научности – базирование на передовом опыте, использование всего арсенала современной научной информации;
- системность – предусматривает постоянный регулярный характер осуществления деятельности, что позволяет дать знания в виде целостной системы;
- единство теории и практики – возможность использовать полученные знания на практике;
- единство обучения и воспитания – представляет не только содержание информации, но и приемов обработки отношения к ней, способов ее использования.

Принцип доступности и наглядности – адаптирование, дифференцирование и доступное преподавание.

Методы воспитания

- методы формирования сознания (метод убеждения) – объяснение, рассказ, беседа, пример;
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения – приучение, педагогическое требование, упражнение, воспитывающие ситуации;
- методы стимулирования поведения и деятельности – поощрение (выражение поощрительной оценки, признание качеств и поступков).

Средства воспитания

- различные виды деятельности (игровая, трудовая и т.д.);
- вещи и предметы;
- произведения и явления духовной и материальной культуры;
- конкретные мероприятия и формы работы.

Принципы воспитания

- принцип связи воспитания с жизнью, социальной и культурной средой;
- принцип коллективности, целостности и единства всех компонентов воспитательного процесса, в соответствии с которым в воспитательном процессе должны быть согласованы между собой цели и задачи, содержание и средства;
- принцип педагогического руководства и самостоятельной деятельности (активности) обучающихся;

- принципы уважения к личности ребенка в сочетании с требовательностью к нему, в соответствии с которым воспитательный процесс, строится на доверии, любви, доброжелательности;

- принцип опоры на положительное в личности ребенка;

- принцип воспитания в коллективе и через коллектив. В соответствии с этим принципом воспитание должно быть основано на позитивных межличностных отношениях;

- принцип учета индивидуальных особенностей детей;

- принцип единства действий и требований к ребенку в семье, в образовательном учреждении, в социуме.

Воспитание неразрывно связано с процессом обучения на каждом учебном занятии, т.к. постоянно происходит общение ребенка с педагогом, взаимодействие с другими детьми.

Развивающая деятельность

Развивающая деятельность является неотъемлемой частью всего процесса обучения.

В процессе обучения у детей развиваются:

- целеустремленность. Обучающиеся стремятся к достижению цели, доведению до логического конца. Появление желания добиваться более высоких результатов.

- творческие способности. Овладев основными навыками, у детей возникает желание создать что-то новое, придумать свое изделие.

- способность к образному мышлению. Развивается фантазия и творчество.

- организованность. Дети учатся самостоятельно организовывать процесс деятельности, контролировать свое поведение.

Здоровьесберегающие технологии

- Мероприятия, направленные на снятие напряжения мышц (физкультминутки, упражнения для кистей рук, мышц спины и т.д.).

- Мероприятия на снятие зрительного утомления (гимнастика для глаз, контроль за естественным и искусственным освещением).

- Мероприятия на уменьшение эмоционального напряжения.

Методическая работа педагога

- Накопление и обобщение опыта педагогов по данному профилю, создание картотеки методической литературы и литературы по профилю.

- Повышение профессионального мастерства: посещение и проведение открытых занятий, мастер-классов, участие в семинарах ЦВР№2, городских и областных.

- Самообразование.

- Разработка конспектов занятий и индивидуальных заданий, разработка планов-конспектов и проведение открытых занятий, разработка мастер-классов, анкет, опросников.

- Накопление и систематизация фотоматериалов по итогам работы объединения.

Рабочая программа воспитания

и календарный план воспитательной работы

Тема: «Социализация»

Мазурина Галина Эдуардовна,
педагог дополнительного образования
Ларичкин Алексей Александрович,
педагог дополнительного образования

Иваново, 2023

1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа воспитания написана на основании следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Указ Президента РФ от 21 июля 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;

6. Государственная программа РФ «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642 (ред. От 16.07.2020);

7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16);

Актуальность программы состоит в необходимости формирования у ребенка правильного ценностно-смыслового отношения к социальному окружению. Он начинает осваивать все многообразие социальных отношений и социальных ролей. Он учится действовать сообща, подчиняться правилам, нести ответственность за свои поступки, действовать в интересах семьи, группы. Формирование правильного ценностно-смыслового отношения ребенка к социальному окружению невозможно без грамотно выстроенного воспитательного процесса, в котором обязательно должна быть личная социальная инициатива ребенка в детско-взрослых и детских общностях.

Цель программы воспитания — способствовать формированию у обучающихся правильного ценностно-смыслового отношения к социальному окружению (ровесникам, родителям, людям старшего поколения).

Задачи программы воспитания.

- способствовать приобщению обучающихся к общечеловеческим нормам морали, традициям семьи и общества;
- способствовать развитию позитивного отношения обучающегося к себе и окружающим;
- способствовать активному включению в общение и взаимодействие со сверстниками и взрослыми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
- способствовать формированию навыков, необходимых для полноценного существования в обществе: эмпатии (сопереживания), коммуникабельности, заботы, ответственности, сотрудничества, умения договариваться, умения соблюдать правила.

Ожидаемые результаты

- знает и использует в повседневной жизни нормы морали и нравственности;
- имеет уважительное отношение к традициям семьи и общества;
- имеет позитивное, уважительное и доброжелательное отношение к себе и окружающим;
- умеет и стремится оказывать помощь членам коллектива, находить с ними общий язык и общие интересы.
- обладает эмпатией, коммуникабельностью, чувством ответственности, навыками сотрудничества, умения договариваться, умения соблюдать правила.

Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятие	Дата	Место
1.	Тематический урок «Интересное из истории Чир Спорта»	сентябрь	МБОУ "СШ № 43"
2.	Тематический урок «Чир Спорт и социализация»	октябрь	МБОУ "СШ № 43"
3.	Единый урок «Права человека»	декабрь	МБОУ "СШ № 43"

4.	Тематический урок в рамках Всероссийского проекта «Первая помощь»	январь	МБОУ "СШ № 43"
5.	Всероссийская акция «Физическая культура и спорт — альтернатива пагубным привычкам»	март	МБОУ "СШ № 43"
6.	Акция «Всероссийский субботник»	апрель	МБОУ "СШ № 43"
7.	Всероссийская акция «Свеча памяти»	июнь	МБОУ "СШ № 43"

2.6 Список литературы.

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р

Список литературы для педагога

1. Ильинский И.М.Партнерство ради качества // Вузовские вести. 2002, № 3,
2. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года //Теор. и практ. физ. культ. 2001, № 4.
3. Лубышева Л.И.Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теор. и практ. физ. культ. 2001. № 4,
4. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств "cheerleaders" - групп поддержки спортивных команд. Метод. пос. для педагогов-инструкторов и тренеров / Сост. С.А. Носкова.- М.: МГСА, 2001.
5. Моченов В.П.Физическая культура и спорт в профилактике наркомании и преступности среди молодежи //Теор. и практ. физ. культ. 2001, №
6. Носкова С.А.Первые шаги становления спортивно-педагогической деятельности студентов - чирлидинг как нового направления в физическом развитии молодежи //Физическое воспитание учащейся молодежи. Матер. науч. семинара кафедры физической культуры / Под ред. И.А. Лысовой. - М.: МГСА, 2001,
7. Носкова С.А.Физическая культура - по преимуществу культура // Alma mater. Вестник высшей школы. 2001, № 11,
8. Работин И.В.Инновационный компонент педагогической деятельности учителя физической культуры //Теор. и практ. физ. культ. 2001, № 2,
9. Региональная общественная организация Федерация чирлидерс - группы поддержки спортивных команд // Теор. и практ. физ. культ. 1999, № 10, с. 21
10. Суник А.Б.XX век и олимпийская триада // Теор. и практ. физической культуры. 2000, № 6,
11. Философия и социология спорта в XXI веке. "Круглый стол" журнала "Теория и практика физической культуры" совместно с кафедрой философии и социологии РГАФК. 29 марта 2000 г. // Теор. и практ. физ. культ. 2000, № 6

Список литературы для обучающихся

1. Бекина С.И., Ломова Т.Т. Музыка и движение. - С-Пб: Искусство, 1995г.
2. Былеева Л.А, Короткова И.В., Яковлев В.Е. Подвижные игры.- М., 2005
3. Воронина И.А. Историко-бытовой танец. - Санкт-Петербург: Искусство, 2000г.
4. Гусак Ш.З. Групповые акробатические упражнения.- М., 2001
5. Морель Ф. Хореография в спорте. М., 2001
6. Назаренко Л.Д. Пластичность как двигательно- координационное качество // Теория и практика физической культуры. – 1999. -№8. – С.48-53.

Календарный учебный график на 1 полугодие 2023-2024 учебный год

Объединение «Школа спортивного танца и чир спорта «Задор»»

Уровень базовый . Группа 1

место проведения сш 43

№	мес яц	числ о	форма занятия	кол-во часов	раздел УТП	Тема занятия
1	09	1	беседа очно	2	инструктаж ТБ	Инструктаж по ТБ, ПДД, поведение при ЧС
2	09	4	практическое очно	2	акробатика, Базовые положения рук	ОФП, кувырки вперед и назад, переворот боком, рондат
3	09	6	практическое очно	2	акробатика, Базовые положения рук	работа с помпонами, переворот боком, рондат, переворот назад
4	09	8	контрольное очно	2		тестирование по ОФП
5	09	11	практическое очно	2	станты и пирамиды	станты 2 и 3 уровень . развитие гибкости
6	09	13	практическое очно	2	чир хип хоп чиры и чанты	чир хип хоп, чир кричалки
7	09	15	практическое очно	2	акробатика, чир джаз	джазовая композиция, разучивание фляка
8	09	18	контрольное очно	2		тестирование по СФП
9	09	20	практическое очно	2	чир джаз, акробатика	работа с помпонами, танцевальные связки. Терминология в чир спорте
10	09	22	практическое очно	2	акробатика, прыжки	акробатические дорожки, прыжки
11	09	25	практическое очно	2	станты и пирамиды, чир прыжки	станты 2-4 уровень, прыжки
12	09	27	беседа/практ очно	2		техника безопасности при выполнении стантов и пирамид, ОФП
13	09	29	практическое очно	2	ТБ, станты и пирамиды, акробатика	чир группа, парная акробатика, групповая акробатика
				26 часов		
14	10	2	контрольное очно		соревнования	чемпионат и первенство г. Иваново по чир спорту
15	10	4	практическое очно	2	ОФП, чир джаз	офп: развитие гибкости и силы, чир джаз
16	10	6	практическое очно	2	акробатика, станты и ипирамиды	фляк, станты 3-4 уровень, работа с помпонами
17	10	9	контрольное очно	2	базовые положения рук чир джаз	Хореография, пируэты, равновесия,Чир жджаз

18	10	11	практическое очно	2	ОФП	офп: развитие гибкости и силы
19	10	13	практическое очно	2	прыжки, чир джаз, чир хип хоп	прыжки, танцевальные дорожки . Хип-хоп группа
20	10	16	практическое очно	2	акробатика	индивидуальная и групповая акробатика. Развитие гибкости
21	10	18	контрольное очно	2	акробатика	зачет акробатика: рондад, колесо, маховое, фляк
22	10	20	практическое очно	2	чир хип хоп	чир хип хоп, танцевальные связки
23	10	23	практическое очно	2	станты и пирамиды, чиры и чанты	станты и пирамиды, чир кричалка
24	10	25	практическое очно	2	станты и пирамиды, базовые положения рук	чир программа, работа с помпонами
25	10	27	практическое очно	2		композиция с помпонами (мажоретки формация)
26	10	30	практическое очно	2	СФП, чир джаз	Упр. В равновесии, хореография, чир джаз
				24 часа		
27	11	1	контрольное очно	2	соревнования	Зачет по ОФП, СФП,
28	11	3	практическое очно	2	акробатика, прыжки	акробатические дорожки, чир прыжки
29	11	8	практическое очно	2	выступления и концерты	Показательные номера,
30	11	10	практическое очно	2	прыжки, базовые положения рук	Лип прыжки, работа с помпонами
31	11	13	практическое очно	2	станты и пирамиды, чиры и чанты	чирлидинг группа (программа)
32	11	15	практическое очсно	2	СФП, чир джаз	Хореография (партер), равновесия
33	11	17	практическое очно	2	ОФП, СФП	ОФП, СФП
34	11	20	практическое очно	2	хип хоп	чир хип хоп группа
35	11	22	контрольное очно	2	чир джаз	зачет по хореографии
36	11	24	практическое очно	2	акробатика	акробатика (связки с разбега), махи
37	11	27	практическое очно	2	прыжки, чир джаз	прыжки, работа с помпонами
38	11	29	практическое очно	2	выступления	показательные номера
				24 часа		
39	12	1	контрольное очно	2	соревнования	зачет по акробатике

40	12	4	практическое очно	2	станты и пирамиды, чиры и чанты	чирлидинг группа
41	12	6	практическое очно	2	чир джаз	хореография (партер), чир джаз
42	12	8	практическое очно	2	ОФП, чир джаз	ОФП с элементами гимнастики, джазовая композиция
43	12	11	контрольное очно	2	станты и пирамиды	чирлидинг стант
44	12	13	практическое очно	2	тренинги личностного роста	актерское мастерство
45	12	15	практическое очно	2	чир джаз	джазовая хореография
46	12	18	практическое очно	2	акробатика, станты	акробатика (связки с разбега), чирлидинг стант
47	12	20	практическое очно	2	станты и пирамиды, чиры и чанты	чирлидинг группа
48	12	22	контрольное очно	2	соревнования	Зачет по СФП
49	12	25	практическое очно	2	чир джаз	Хореография станок, прыжки, чир джаз
50	12	27	контрольное очно	2	соревнования	зачет по ОФП
51	12	29	праздник очно	2		праздник в группе
				26 часов		

Итого 1 полугодие 98 часов

Календарный учебный график на 2 полугодие 2023 -2024 учебный год

Объединение «Школа спортивного танца и чир спорта «Задор»»
Уровень базовый . Группа 1
место проведения сш 43

№	месяц	число	форма занятия	кол-во часов	раздел УТП	Тема занятия
1	01	10	беседа очно	2	инструктаж ТБ	Инструктаж по ТБ, ПДД, поведение при ЧС
2	01	12	практическое очно	2	акробатика, Базовые положения рук	ОФП, переворот вперед и назад, фляк, сальто назад
3	01	15	практическое очно	2	акробатика, Базовые положения рук	работа с помпонами, переворот боком под броском, переброски помпонов
4	01	17	контрольное очно	2		тестирование по ОФП

5	01	19	практическое очно	2	станты и пирамиды	станты 2-3-4 уровень . развитие гибкости
6	01	22	практическое очно	2	чир хип хоп чиры и чанты	чир хип хоп, чир кричалки
7	01	24	практическое очно	2	акробатика, чир джаз	упр. в равновесии, акробатика с разбега
8	01	26	контрольное очно	2		тестирование по СФП
9	01	29	практическое очно	2	чир джаз, акробатика	работа с помпонами, танцевальные связки. Терминология в чир спорте
10	01	31	практическое очно	2	акробатика, прыжки	акробатические дорожки, прыжки
				20 часов		
11	02	2	практическое очно	2	акробатика, Базовые положения рук	работа с помпонами, акробатические взаимодействия,
12	02	5	практическое очно	2	ОФП	офп: развитие гибкости и силы
13	02	7	практическое очно	2	акробатика, станты и ипирамиды	станты и пирамиды, акробатика в группе
14	02	9	контрольное очно	2	базовые положения рук	Хореография, пируэты, равновесия (зачет)
15	02	12	практическое очно	2	ОФП	офп: развитие гибкости и силы
16	02	14	практическое очно	2	прыжки, чир джаз, чир хип хоп	чир и лип прыжки, танцевальные дорожки
17	02	16	практическое очно	2	акробатика	индивидуальная и групповая акробатика. Развитие гибкости
18	02	19	контрольное очно	2	акробатика	зачет акробатика: рондад, переворот назад, акробатические связки
19	02	21	практическое очно	2	чир хип хоп	чир хип хоп, танцевальные связки
20	02	26	практическое очно	2	станты и пирамиды, чиры и чанты	станты и пирамиды, чир кричалка
21	02	28	практическое очно	2	станты и пирамиды, базовые положения рук	чир программа, работа с помпонами
				22 часа		
22	03	1	контрольное очно	2	соревнования	Зачет по ОФП, СФП, помпоны (броски)
23	03	4	практическое очно	2	акробатика, прыжки	акробатические дорожки, чир прыжки
24	03	6	практическое очно	2	выступления и концерты	Показательные номера, (выступления в школах)

25	03	11	практическое очно	2	прыжки, базовые положения рук	Лип прыжки, работа с помпонами
26	03	13	практическое очно	2	станты и пирамиды, чиры и чанты	чирлидинг группа (программа)
27	03	15	практическое очсно	2	СФП, чир джаз	Хореография (партер), равновесия
28	03	18	практическое очно	2	ОФП, СФП	ОФП, СФП
29	03	20	игровое очно	2		командные подвижные игры
30	03	22	контрольное очно	2	чир джаз	зачет по хореографии
31	03	25	практическое очно	2	акробатика	акробатика, махи
32	03	27	практическое очно	2	прыжки, чир джаз	прыжки, работа с помпонами
33	03	29	практическое очно	2	выступления	показательные номера
				24 часа		
34	04	1	контрольное очно	2	соревнования	зачет по акробатике
35	04	3	практическое очно	2	станты и пирамиды, чиры и чанты	чирлидинг группа
37	04	5	практическое очно	2	чир джаз	хореография (партер)
38	04	8	практическое очно	2	ОФП, чир джаз	ОФП с элементами гимнастики
39	04	10	контрольное очно	2	станты и пирамиды	станты и пирамиды
40	04	12	практическое очно	2	тренинги личностного роста	актерское мастерство, психологическая подготовка к соревнованиям
41	04	15	практическое очно	2	чир джаз	джазовая хореография
42	04	17	практическое очно	2	акробатика, станты	акробатика, чирлидинг стант
43	04	19	практическое очно	2	станты и пирамиды, чиры и чанты	чирлидинг группа
44	04	22	контрольное очно	2	соревнования	Зачет по СФП
45	04	24	практическое очно	2	чир джаз	Хореография станок, прыжки
46	04	26	контрольное очно	2	соревнования	зачет по ОФП
47	04	29	практическое очно		станты и пирамиды, чиры и чанты	акробатика, чирлидинг стант
				26 часов		

48	05	3	практическое очно	2	станты и пирамиды	станты и пирамиды
49	05	6	практическое очно	2	тренинги личностного роста	отношения с коллегами по команде
50	05	8	практическое очно	2	чир хип хоп	чир хип хоп группа
51	05	13	практическое очно	2	акробатика, прыжки	акробатические дорожки, чир прыжки
52	05	15	практическое очно	2	тренинги личностного роста	актерское мастерство, психологическая подготовка к соревнованиям
53	05	17	практическое очно	2	станты и пирамиды	станты и пирамиды
54	05	20	практическое очно	2	чир хип хоп	чир хип хоп группа
55	05	22	практическое очно	2	акробатика, прыжки	акробатические дорожки, чир прыжки
56	05	24	контрольное очно	2	зачет	тестирование по ОФП и СФП
57	05	27	практическое очно	2		показательные номера
58	05	29	выступления	2	концерт	концерт для родителей
59	05	31	итоговое	2		подведение итогов года
				26 часов		

Итого второе полугодие 116 часов

Учебный год 214 часа, плюс соревнования, летние спортивные сборы в июне и августе

Календарный учебный график на 1 полугодие 2023-2024 учебный год

Объединение «Школа спортивного танца и чир спорта «Задор»»

Уровень базовый . Группа 3

место проведения сш 43

№	мес яц	числ о	форма занятия	кол-во часов	раздел УТП	Тема занятия
1	09	1	беседа очно	2	инструктаж ТБ	Инструктаж по ТБ, ПДД, поведе
2	09	4	практическое очно	2	акробатика, Базовые положения рук	ОФП, , переворот боком, рондат
3	09	6	практическое очно	2	акробатика, Базовые положения рук	, рондат, переворот назад, базов помпонами
4	09	8	контрольное очно	2		тестирование по ОФП
5	09	11	практическое очно	2	станты и пирамиды	станты 3 уровень . развитие гиб
6	09	13	практическое очно	2	чир хип хоп	чир хип хоп группа
7	09	15	практическое очно	2	чир джаз	пируэты и равновесия, волны, в
8	09	18	контрольное очно	2		тестирование по СФП
9	09	20	практическое очно	2	чир джаз, акробатика	работа с помпонами, танцеваль спорте
10	09	22	практическое очно	2	акробатика, прыжки	акробатические дорожки, прыж
11	09	25	практическое очно	2	станты и пирамиды, чир прыжки	станты 3-4 уровень, прыжки
12	09	27	беседа/практ очно	2		техника безопасности при выпо
13	09	29	практическое очно	2	ТБ, станты и пирамиды, акробатика	станты, парная акробатика, груп
				26 часов		
14	10	2	контрольное очно		соревнования	чемпионат и первенство г. Иван
15	10	4	практическое очно	2	ОФП, чир джаз	офп: развитие гибкости и силы,
16	10	6	практическое очно	2	акробатика, станты и ипирамиды	фляк, маховое, акробатические работа с помпонами
17	10	9	контрольное очно	2	базовые положения рук чир джаз	Хореография, пируэты, равнове
18	10	11	практическое очно	2	ОФП	офп: развитие гибкости и силы
19	10	13	практическое очно	2	прыжки, чир джаз, чир хип хоп	прыжки, танцевальные дорожки

20	10	16	практическое очно	2	акробатика	индивидуальная и групповая акр
21	10	18	контрольное очно	2	акробатика	зачет акробатика: рондад, махо
22	10	20	практическое очно	2	чир хип хоп	чир хип хоп двойки, танцевальн
23	10	23	практическое очно	2	станты и пирамиды, хип хоп	станты , хип хоп группа
24	10	25	практическое очно	2	базовые положения рук	работа с помпонами, подготовка поддержки
25	10	27	практическое очно	2		композиция с помпонами (мажо
26	10	30	практическое очно	2	ОФП	ОФП: развитие силы, координац
				24 часа		
27	11	1	контрольное очно	2	соревнования	Зачет по ОФП, СФП,
28	11	3	практическое очно	2	акробатика, прыжки	акробатические дорожки, чир и
29	11	6	практическое очно	2	выступления и концерты	Показательные номера,
30	11	8	практическое очно	2	прыжки, базовые положения рук	Лип прыжки, работа с помпонам
31	11	10	практическое очно	2	станты и пирамиды,	станты 2-4 уровень
32	11	13	практическое очсно	2	СФП, чир джаз	Хореография (партер), равновес
33	11	15	практическое очно	2	ОФП, СФП	ОФП, СФП
34	11	17	практическое очно	2	хип хоп	чир хип хоп группа
35	11	20	контрольное чно	2	чир джаз	зачет по хореографии
36	11	22	рактическое очно	2	акробатика	акробатика (связки с разбега), м
37	11	24	практическое очно	2	прыжки, чир джаз	прыжки, работа с помпонами, по поддержки
38	11	27	практическое очно	2	выступления	показательные номера
39	11	29	практическое очно	2	акробатика	акробатические дорожки, чир и
				26 часов		
40	12	1	контрольное очно	2	соревнования	зачет по акробатике
41	12	4	практическое очно	2	станты и пирамиды, акробатика	станты, акробатические взаимод
42	12	6	практическое очно	2	чир джаз	хореография (партер), чир джаз

43	12	8	практическое очно	2	ОФП, чир джаз	ОФП с элементами гимнастики,
44	12	11	контрольное очно	2	станты и пирамиды	чирлидинг стант
45	12	13	практическое очно	2	тренинги личностного роста	актерское мастерство
46	12	15	практическое очно	2	чир джаз	джазовая хореография
47	12	18	практическое очно	2	акробатика, станты	акробатика (связки с разбега), ч
48	12	20	практическое очно	2	станты и пирамиды, чиры и чанты	чирлидинг группа
49	12	22	контрольное очно	2	соревнования	Зачет по СФП
50	12	25	практическое очно	2	чир джаз	Хореография станок, прыжки, ч
51	12	27	контрольное очно	2	соревнования	зачет по ОФП
52	12	29	праздник очно	2		праздник в группе
				26 часов		

Итого 1 полугодие 102 часа

Календарный учебный график на 2 полугодие 2023-2024 учебный год

Объединение «Школа спортивного танца и чир спорта «Задор»»
Уровень базовый . Группа 3
место проведения сш 43

№	месяц	число	форма занятия	кол-во часов	раздел УТП	Тема занятия
1	01	10	беседа очно	2	инструктаж ТБ	Инструктаж по ТБ, ПДД, поведение при ЧС
2	01	12	практическое очно	2	спортивный танец, Базовые положения рук	мажоретки формация, переброски помпонов
3	01	15	практическое очно	2	акробатика, Базовые положения рук	работа с помпонами, переворот боком под броском, переброски помпонов
4	01	17	контрольное очно	2		тестирование по ОФП
5	01	19	практическое очно	2	спортивный танец, группа поддержки	показательные номера, мажоретки формация
6	01	22	практическое очно	2	чир хип хоп	чир хип хоп группа и двойки
7	01	24	практическое очно	2	акробатика, чир джаз	упр. в равновесии, волны, пируэты, акробатика с разбега

8	01	26	контрольное очно	2		тестирование по СФП
9	01	29	практическое очно	2	чир джаз, акробатика	работа с помпонами, танцевальные связки. Терминология в чир спорте
10	01	31	практическое очно	2	акробатика, прыжки	акробатические дорожки, прыжки
				20 часов		
11	02	2	практическое очно	2	акробатика, Базовые положения рук	работа с помпонами, акробатические взаимодействия,
12	02	5	практическое очно	2	ОФП	офп: развитие гибкости и силы
13	02	7	практическое очно	2	акробатика	акробатика в группе, броски помпонов под вращательными элементами
14	02	9	контрольное очно	2	базовые положения рук	Хореография, пируэты, равновесия (зачет)
15	02	12	практическое очно	2	ОФП	офп: развитие гибкости и силы
16	02	14	практическое очно	2	прыжки, чир джаз,	чир и лип прыжки, танцевальные дорожки , чир джаз двойки
17	02	16	практическое очно	2	акробатика	индивидуальная и групповая акробатика. Развитие гибкости
18	02	19	контрольное очно	2	акробатика	зачет акробатика: рондад, переворот назад, акробатические связки
19	02	21	практическое очно	2	чир хип хоп	чир хип хоп, танцевальные связки
20	02	26	практическое очно	2	спортивный танец	мажоретки формация
21	02	28	практическое очно	2	базовые положения рук чир джаз	работа с помпонами, чир джаз группа
				22 часа		
22	03	1	контрольное очно	2	соревнования	Зачет по ОФП, СФП, помпоны (броски)
23	03	4	практическое очно	2	акробатика, прыжки	акробатические дорожки, чир и лип прыжки
24	03	6	практическое очно	2	выступления и концерты	Показательные номера, (выступления в школах)
25	03	11	практическое очно	2	прыжки, базовые положения рук	Лип прыжки, работа с помпонами
26	03	13	практическое очно	2	спортивный танец	мажоретки формация

27	03	15	практическое очсно	2	СФП, чир джаз	Хореография (партер), равновесия
28	03	18	практическое очно	2	ОФП, СФП	ОФП, СФП
29	03	20	игровое очно	2		командные подвижные игры
30	03	22	контрольное очно	2	чир джаз	зачет по хореографии
31	03	25	практическое очно	2	акробатика	акробатика, махи
32	03	27	практическое очно	2	прыжки, чир джаз	прыжки, работа с помпонами
33	03	29	практическое очно	2	выступления	показательные номера
				24 часа		
34	04	1	контрольное очно	2	соревнования	зачет по акробатике
35	04	3	практическое очно	2	спортивный танец	мажоретки формация
36	04	5	практическое очно	2	чир джаз	хореография (партер)
37	04	8	практическое очно	2	ОФП, чир джаз	ОФП с элементами гимнастики
38	04	10	контрольное очно	2	станты и пирамиды	поддержки и сотрудничества
39	04	12	практическое очно	2	тренинги личностного роста	актерское мастерство, психологическая подготовка к соревнованиям
40	04	15	практическое очно	2	чир джаз	джазовая хореография
41	04	17	практическое очно	2	акробатика, спортивный танец	акробатика, чир хип хоп
42	04	19	практическое очно	2	спортивный танец	чир джаз группа
43	04	22	контрольное очно	2	соревнования	Зачет по СФП
44	04	24	практическое очно	2	чир джаз	Хореография станок, прыжки
45	04	26	контрольное очно	2	соревнования	зачет по ОФП
46	04	29	практическое очно	2	станты и пирамиды	поддержки и сотрудничества
				24 часа		
47	05	3	практическое очно	2	спортивный танец	мажоретки формацмя, мажоретки дуэт
48	05	6	практическое очно	2	тренинги личностного роста	отношения с коллегами по команде

49	05	8	практическое очно	2	чир хип хоп	чир хип хоп группа
50	05	13	практическое очно	2	акробатика, прыжки	акробатические дорожки, чир прыжки
51	05	15	практическое очно	2	тренинги личностного роста	актерское мастерство, психологическая подготовка к соревнованиям
52	05	17	практическое очно	2	спортивный танец, чир хип хоп	чир хип хоп двойки, мажоретки иформация
53	05	20	практическое очно	2	чир хип хоп	чир хип хоп группа
54	05	22	практическое очно	2	акробатика, прыжки	акробатические дорожки, чир и лип прыжки
55	05	24	контрольное очно	2	зачет	тестирование по ОФП и СФП
56	05	27	практическое очно	2		показательные номера
57	05	29	игровое очно	2	игры	командные игры (волейюол)
58	05	31	итоговое	2		подведение итогов года
				24 часа		

Итого второе полугодие 116 часов

Учебный год 214 часа, плюс соревнования и летние сборы