

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АПШЕРОНСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2**

Принята на заседании
педагогического совета МБОУСОШ №2
от 30.08.2022 г. протокол № 1

Утверждаю
Директор МБОУСОШ №2
_____ С.Р. Шолохова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Черлидинг»

Уровень программы – ознакомительная
Срок реализации программы– 1 год : 36 часов
Возрастная категория: от 8 до 16 лет
Состав группы:
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на: бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе:

Автор-составитель:
Руди Анжелла Владимировна
Педагог дополнительного образования

г. Апшеронск, 2022

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

”Возможно, самое лучшее, самое совершенное и радостное, что есть в жизни, - это свободное движение под музыку. И научиться этому можно у ребенка”.

А.И.Буренина.

Пояснительная записка

Настоящая программа реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности. Образовательный процесс выстраивается в постоянном взаимодействии с семьями черлидеров не только на родительских собраниях, но и в контроле за санитарно-гигиеническими навыками, развитии волевой сферы, эмоциональной поддержки детей на показательных выступлениях. Совместно с родителями определяется содержание и формы организации досуга на выступлениях.

Одной из главных задач для учреждения дополнительного образования является ограниченное сочетание воспитательно-образовательного процесса с сохранением и укреплением здоровья детей. Обучающиеся дошкольного и среднего школьного возраста более эмоциональные, поэтому для них подходит больше программа ознакомительного уровня «Детского фитнеса» включает в себя танцевальные упражнения, аэробику, гимнастику, игры и т.п. все это – «Черлидинг». Учитывая требования, предъявляемые к содержанию программ федеральными государственными стандартами, разработана программа дополнительного образования физкультурной – спортивной направленности «Эстрадный – спортивный танец для поддержки спортивных команд.».

В связи с тем, что сейчас остро стоит проблема гиподинамии, занятия по спортивным танцам позволяют восполнить дефицит движений, способствуют развитию грации, осанки, красоты тела, что делает привлекательной данную программу. Черлидинг являются одной из наиболее массовых и общедоступных форм приобщения детей к основам классическим и современным, спортивным танцам. Программа направлена на вооружение обучающихся знаниями основ спортивного танца и хореографического искусства, развитие артистических, исполнительских способностей детей, общефизического, социального, интеллектуального, нравственного уровня. В настоящее время потребность в красоте у детей отмечается с первых лет жизни. Способность восприятия и понимания прекрасного в искусстве и действительности формирует у детей стремление, готовность и умение вносить в свою жизнь элементы прекрасного. Очень рано

у ребенка появляется потребность в умении эстетически организовывать свою стихию. Им свойственно от природы выражать себя в движении: прыжках, беге, размахивании руками и хаотическом танце. Остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и в целом физическому развитию детей как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры. В учреждениях дополнительного образования с разветвленной сетью детских объединений по интересам, студий, секций формируется та необходимая среда, которая служит ребенку для свободного проявления своей индивидуальности, саморазвития и самореализации. Указанные педагогические задачи успешно могут решаться в условиях детских современных коллективов.

Программа разработана на основе образовательной программы дополнительного образования детей «Акварель» (эстрадно-спортивный танец для поддержки спортивных команд) для систем дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, центров детского творчества и является модифицированной программой физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования детей.

Программа ориентирует детей на образовательную программу базового уровня физкультурно-спортивной направленности «Черлидинг» (Современного танца), реализуемая в центре детского творчества, а также ребенок может продолжить образование в детско-юношеской спортивной школе отделения спортивной акробатики или отделение «Черлидинг».

✓ ***Направленность***

Программа «Черлидинг» имеет физкультурно-спортивную направленность, так как детский «Черлидинг» - является отдельным видом спорта, он является одним из основных предметов, развивает физические данные детей, укрепляет мышцы ног и спины, сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела – в этом его значение и значимость. По нему проводятся соревнования не только российского масштаба, но и европейского, и мирового.

✓ ***Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность***

Новизна

Черлидинг как новый вид спорта был утвержден в России приказом министра спорта В. Фетисовым 12 февраля 2007г., поэтому образовательные программы только начинают появляться. Черлидинг в России пользуется большой популярностью у детей и подростков. Материалы для

тренировочного процесса постепенно нарабатывались федерацией «Черлидинг - группы поддержки спортивных команд», созданной в 1999г. Сложность заключается в том, что направления «ЧИР» и «ДАНС» имеют элементы из акробатики, хореографии, гимнастики, ритмики, музыкальной грамоты, и др. В них используются собственные наработки по ОФП и СФП

Данная программа ранее не использовалась в учреждении и впервые будет применена в 2016-2017 учебном году.

Благодаря доступности занятия «Черлидингом» являются эффективным средством пропаганды здорового образа жизни, приучать к которому нужно с раннего возраста.

Новизна программы состоит еще в том, что обучение учащихся проходит не только в очной форме, но и в дистанционном режиме через самообучение и обучение с педагогом: WhatsApp, ZOOM (<https://zoom.us>).

Актуальность

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

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

Программа хорошо адаптирована для реализации в условиях временного ограничения для учащихся занятий в очной (контактной) форме по санитарноэпидемиологическим и другим основаниям и включает все необходимые инструменты дистанционной связи с детьми.

Педагогическая целесообразность

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

Учитывая, что игровая деятельность является ведущей в дошкольном возрасте, занятия включают в себя *игровые* методы. Это поможет ребенку лучше понять, прочувствовать упражнение и выполнять его как можно правильнее, сохранив необходимый интерес. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

В данной программе используются *методы развития выносливости*:

1. Равномерный- длительная работа с одинаковой интенсивностью.
2. Переменный- работа с различной интенсивностью.
3. Интервальный – работа с высокой интенсивностью и интервалами отдыха до неполного восстановления.

Работа на выносливость подразумевает 2 стадии:

1. До появления усталости
2. Работа на фоне утомления. Чем длиннее вторая стадия, тем выше эффективность работы.

В основе выносливости лежат, главным образом, такие факторы, как:

- Личностно- психические -прежде всего те, которые характеризуются силой мотивов и устойчивостью установки на результат деятельности, проявляемыми в ней волевыми качествами;
- Биоэнергетические – определяются объемам наличных энергетических ресурсов организма и функциональными возможностями его системы, обеспечивающих обмен, продуцирование восстановления энергии в процессе работы;
- Факторы функциональной устойчивости, позволяющие сохранить на том или ином уровне активность функциональных систем организма при неблагоприятных сдвигах в его внутренней среде, вызываемых работой (нарастание кислородного долга, повышении концентрации молочной кислоты в крови и т.д.)
- Факторы функциональной экономичности (оправдано экономное расходование энергии на работу), технической отлаженности действий и

рационального распределения сил в процессе работы, способствующие эффективному использованию энергетических ресурсов организма.

Наглядные приемы имеют первоочередное значение. Именно с подражания образу начинается освоение техники различных упражнений, развивается двигательная память, внимание.

Объяснения пользы того или иного упражнения развивают творческие способности детей. Они с удовольствием подражают и выполняют упражнения, без какого-либо принуждения. На занятиях дети учатся соотносить навыки и умения с тем, какое значение эти упражнения имеют для их здоровья.

В дошкольном возрасте совершенствуются функциональные возможности центральной нервной системы. Дети быстро и легко запоминают показанные им движения. Однако для закрепления и совершенствования необходимо многократное повторение (*практический метод*).

Занятия проводятся под музыкальное сопровождение. Музыка создает положительный эмоциональный фон для повышения работоспособности и дисциплины занимающихся.

В период организации электронного обучения используются такие формы электронного обучения, как:

- самообучение, организуемое посредством взаимодействия, учащегося с образовательными ресурсами, при этом контакты с другими участниками образовательного процесса минимизированы;

- индивидуальное обучение, основанное на взаимодействии учащегося с образовательными ресурсами, а также с педагогом в индивидуальном обучении.

✓ ***Отличительные особенности программы***

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

Занятия проходят не только в очном, но и в заочном режиме. Посредством дистанционного общения, учащиеся получают задания от педагога через платформы: WhatsApp, ZOOM. Выполнение поставленных задач проходит в домашних условиях. При разработке индивидуальных проектов и подготовке к онлайн-конкурсам, учащиеся самостоятельно изучают и подбирают необходимый материал через Интернет-ресурсы.

✓
✓ **Адресат программы**

Программа предназначена для мальчиков и девочек школьного возраста 8-15 лет, не имеющих специальной физической подготовки и не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья.

Школьный возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. Именно в этом возрасте ребенок обладает отличной мышечной памятью. Он схватывает на лету самую суть движений, способен копировать показанные ему упражнения. Это тот период в жизни ребенка, когда идет интенсивное формирование опорно-двигательного аппарата, закладываются основы гармонизации телосложения и функциональных возможностей организма. Именно на данном возрастном этапе актуальной является задача выявления нарушения осанки, поиска эффективных средств их предупреждения и коррекции. Каждый год обучения соответствует этапу физкультурной и спортивной подготовки: Спортивно-оздоровительному, начальной подготовки, учебно-тренировочному.

✓ **Уровень программы, объем и сроки реализации программы**

Объем программы: 36 часа

Срок освоения программы: 1 год, 36 недель (с 01 сентября по 31 мая),

✓ **Формы обучения**

Очная

Форма обучения очная и заочная. Занятия проходят не только в очном режиме, но и в дистанционном через: WhatsApp, ZOOM с применением групповых и индивидуальных стерео и видео занятий, лекций, практических занятий, мастер-классов, тестирования и др.

✓ **Режим занятий**

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность учебного часа по 60 минут.

✓ **Особенности организации образовательного процесса**

Основная форма обучения – групповая тренировка (парные, круговые). Они развивают основные психофизические качества организма: координацию, гибкость, силу, выносливость, чувство равновесия; повышают умственную и физическую работоспособность (в группе не менее 15 человек.).

Занятия строятся по сюжетно-ролевому, игровому и классическому типу. Упражнения адаптированы к возрастным особенностям ребенка,

благодаря чему исключены травмы и перегрузки. Программой предусмотрены теоретические и практические занятия.

Цель и задачи программы:

Цель:

Формирование различных двигательных умений и навыков, развитие эмоционально-волевой сферы, формирование этических установок, приобщение дошкольников к образцам физического, духовного и нравственного совершенства.

- развитие умения работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно бесконтактно.

Задачи:

✓ **Образовательные:**

-знакомство с основами техники Чирлиндинга;

✓ **Личностные**

-развить физические способности и личные качества обучающихся;
-воспитании морально-этических, эмоционально-волевых и нравственных качеств.

✓ **Метапредметные**

-развитие потребности самостоятельно заниматься упражнениями черлидинга;
- формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);

Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Названия разделов	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение. Правила поведения на занятиях.	1	1		Опрос
2	Личная гигиена и внешний вид черлидера	1	1		Опрос
3	Теория и история черлидинга	1	1		Опрос
4	Направление «Чир»	10	1	9	Беседа, наблюдение

5	Направление «Данс»	13	1	9	Беседа, наблюдение,
6	Художественное движение	10	1	10	Беседа, наблюдение
8	Итоговое занятие	2	-	2	Отчетное мероприятие
	ИТОГО	36	6	30	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение. Правила поведения на занятиях.

Этап подготовки: Спортивно-оздоровительный.

Дисциплинарные требования. Правила техники безопасности. Внешний вид черлидера. Профилактика травматизма. Первая помощь при ушибах. Вводное занятие «Давайте познакомимся».

Раздел 2. Личная гигиена и внешний вид черлидера.

Гигиена черлидера. Одежда и обувь. Костюмы черлидеров: просмотр и обсуждение записей с сайта федерации. Изучаются правила охраны труда, правила противопожарной безопасности, правила дорожного движения. Проводятся игры «Ты и Я». Знакомство ребят с историей спортивных танцев. Ознакомление с планом работы коллектива. Техника современного танца: эстрадная разминка. Разминка.. Знакомство с новыми упражнениями на полу (партер). Изучение движений танца рок-н-ролл . Разминка. Основные движения.

Раздел 3. Теория и история черлидинга.

История возникновения и развития черлидинга. Кубки федерации и фестивали: просмотр видео с обсуждением. Изучение стиля хип-хоп Разминка. Продолжаем знакомиться со стилем хип-хоп. Составление комбинации из движений танца хип-хоп. Поклон. Приветствие. Шаги, бег, прыжок - движение по кругу.

Раздел 4. Направление «Чир».

Базовые положения кистей рук- клинок, подсвечник, ведра, кинжалы. Два основных хлопка: класп и кэп. Базовые положения ног- ноги вместе или врозь, колени согнуты, переkreщивание ног, положение поп-ту. Выпады: стоя в перед, стоя назад. Стойки: на коленях, на правом, левом колене. На колене- другая нога в сторону на носок, стойка на колене- другая нога согнута в сторону. Чик-прыжки: впроуч, Теле(группировка), Стредл, Хедлер(Барьерист), Абстракт, Двойная девятка, Пайк, Тай Тач, Вокруг света.

Простые кричалки. Виды движения под музыку. Упражнения на выносливость, гибкость, координацию. Подвижные игры. Ходьба с заданием:

1 свисток- прыжок вверх с поворотом на 90 градусов.

2 свистка- прыжок вверх с поворотом на 180 градусов.

3 свисток- ходьба спиной вперед.

Прыжки:

- На правой ноге с продвижением вперед;
- То же на левой ноге;
- Толчком двух ног с продвижением вперед.

Ходьба с заданием:

- По линии;
- С закрытыми глазами, руки в стороны;
- Спиной вперед.

Игра «Бой петухов».

Подготовка: на полу чертятся или наклеивается несколько кругов диаметром 2м. все играющие делятся на пары.

Содержание: игроки стоят на одной ноге, другие подгибают и одной рукой поддерживают ее за голеностопный сустав, вторую руку за спину.

В таком положении участники поединка начинают выталкивать плечом и туловищем друг друга из круга, стараясь не оступиться).

Изучение стиля фанке. Расширить представление детей о многообразии исполнения знакомых движений, показ их правильного исполнения. Составление комбинации из движений танца фанке Поклон. Приветствие- танцевальное. Ведем счет при исполнении шага, бега, прыжка. Прыжки танца модерн Способствовать развитию творческой деятельности детей посредством формирования у них знаний о многообразии танцевальных движений и возможности импровизировать под музыку.

Раздел 5. Направление «Данс».

Обязательные элементы:

- Пируэты,
- Шпагаты,
- Лип-прыжки,
- Чир- прыжки.

Танцевальные шаги.

Раздел 6. Художественное движение.

Упражнение для отдыха «Пальма» (напряжение и расслабление рук):

«Выросла пальма большая, стройная (вытянуть руку вверх), но вдруг увядают листья(расслабляются и падают пальцы кисти), ветви(рука повисает в локте), наконец, увядает вся пальма(рука падает мягко вниз)».

Динамические упражнения по кругу- бег, галоп с различными игровыми сверхзадачами- называются «Детская охота», « Тигры», «Парашюты». Силовые упражнения- «Тачки», «Таксы».

Раздел 7. Сдача контрольных нормативов. Самоконтроль.

Тестирование ОФП:

1. Подъем туловища из положения, лежа на спине.
2. Прыжки через скакалку.
3. Сгибание и разгибание рук в положении упор лежа.
4. Приседание на одной ноге(правой –левой) в положении стоя боком к стене.
5. Базовые движения рук и ног. Техника безопасности и правила поведения на занятиях черлидингом.

Тестирование СФП:

- Танцевальные связки(зачет)

Раздел 8. Итоговое занятие.

Практика:

- открытое занятие для родителей;
- спортивный праздник.

Подведение итогов.

Планируемые результаты

✓ ***Предметные результаты:***

- знание основ техники черлидинга;

✓ ***Личностные результаты:***

- развить физические способности и личные качества обучающихся;
- воспитание морально-этических, эмоционально-волевых и нравственных качеств.

✓ ***Метапредметные результаты:***

- развитие потребности самостоятельно заниматься упражнениями черлидинга;
- формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

Календарный учебный график (Приложение)

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы имеется:

Помещение, предусмотренное для занятий с дошкольниками физической культурой (спортивный зал, музыкальный зал, групповое помещение). В теплое время года занятия можно проводить на улице, на оборудованной спортивной площадке.

Помпоны на каждого ребенка (можно изготовить совместно с детьми в процессе образовательной деятельности по художественно-эстетическому воспитанию), гимнастические коврики; обручи;

Спортивная форма: яркие купальники для девочек и футболки с шортами для мальчиков. Наличие спортивной обуви на резиновой подошве – обязательно.

ТСО (*магнитола, ноутбук для видеопросмотра*).

Два педагога дополнительного образования и хореографа который реализуют программу «Экшн».

Педагог, участвующие в реализации программы по «Экшн» *знает*:

- Теоретико-методические аспекты черлидинга с детьми, в том числе осуществление контроля за физическим состоянием обучающихся;

- Методику обучения упражнений;

- Музыкальную грамоту (правильное использование музыкального сопровождения);

- Методику диагностики физического развития и двигательной подготовленности детей.

Педагог *умеет*:

- Владеть системой движений представленных в программе черлидинг направления;

- Обеспечить необходимые педагогические условия для успешного развития детей;

- Подбирать упражнения и регулировать нагрузку в зависимости от функционального состояния и предшествующей работы обучающихся, чередовать напряжение и расслабление психомышечной системы во время занятий;

- Осуществлять грамотное планирование учебно-тренировочного процесса;

- Владеть приемами педагогического контроля и оказанием первой медицинской помощи;

- Анализировать полученные результаты;
- Проводить пропаганду знаний среди родителей по основам здорового образа жизни детей;
- Следить за новейшими достижениями и разработками в области черлидинга и в физкультурной индустрии, читать журналы и сборники статей, смотреть телевизионные и видео программы, посещать семинары и конференции. Участвовать в вебинарах.
- Проводить семинары, практикумы, консультации для педагогов и родителей.

Формы аттестации

Форма аттестации: итоговое занятие.

Методы отслеживания результативности:

- наблюдение;
- беседа;
- мониторинг и тестирование ОФП и СФП детского развития.

Мониторинг детского развития проводится 2 раза в год (в декабре и мае). В проведении мониторинга участвует педагог дополнительного образования и дети. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса на развитие ребенка.

Форма проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды занятия, анализ продуктов детской деятельности и специальные педагогические пробы, организуемые педагогом.

Цель мониторинга: обеспечить комплексный подход к оценке итоговых результатов освоения программы для изучения оценки динамики достижений детей по освоению образовательной программы “Экшн”, развития их личностных качеств.

Объект мониторинга: личностные характеристики и компетенции детей в результате освоения программы “Экшн”.

Способы фиксации данных обследования:

Данные тестирования ОФП и СФП.

Способы обработки результатов:

- обобщение результатов в таблицы;
- качественный анализ данных обследования.

Оценочные материалы

Критерии оценки:

- 3 балла – проявляет осознанность, активность, самостоятельность, систематичность, целенаправленность.
- 2 балла – проявляет ситуативный интерес, частично делает с помощью взрослого.
- 1 балл – проявляет слабый интерес, не обходится без помощи взрослого.

Методические материалы

С целью развития и поддержания интереса детей к занятиям используются разные *формы организации учебных занятий*: классические занятия практическое занятие (по схеме: вводно-подготовительная часть, основная, заключительная), игровые занятия (с использованием игр: игры - эстафеты, игры-аттракционы и т.д.), сюжетные занятия – комплексные (объединенные определенным сюжетом, праздники - соревнования, открытые занятия, мастер-класс.

При изучении теоретической части учебного процесса применяется следующие формы занятий – беседа и игра.

Выполнение задач любого занятия, его эффективность во многом зависит от установленных педагогом *способов организации детей* на занятиях. Наиболее приемлемым можно считать фронтальный, поточный, посменный и групповой.

Важным и существенным является *поэтапный подход* к обучению двигательных навыков, соответствующим возрасту и физическому развитию ребенка. Эффективность формирования двигательных навыков и умений во многом зависит от правильного применения педагогом *методов обучения и воспитания*. На занятиях применяются методы обучения: наглядные (показ упражнений, наглядные пособия (рисунки, диафильмы), помощь, применение зрительных и звуковых ориентиров), словесные (название упражнения, описание, объяснение, пояснения, указания, распоряжения, команда, вопросы к детям, рассказ, беседа), практические (упражнения) и методы воспитания (поощрения, мотивация, стимулирования). Таким методом обучения как показ, не следует злоупотреблять, особенно при закреплении двигательных умений и навыков, когда у детей уже создано правильное зрительное и мышечно-двигательное представление о движении. Целесообразнее, образцово показав движение, в дальнейшем вызывать словом его образ, активизируя при этом мышление ребенка.

Наглядные пособия в виде плоскостных изображений (картинки, рисунки, кинограммы) целесообразно показывать в свободное от занятий время. Рассматривая их, дети уточняют свои зрительные представления об отдельных элементах движений и благодаря этому лучше выполняют упражнения на занятиях. Объяснение упражнения должно быть кратким, точным, понятным, образным, эмоциональным. Монотонность снижает эффективность учебно-воспитательного процесса. При объяснении следует ссылаться на известные

детям упражнения, активизировать мышление детей, давая возможность осмыслить технику данного упражнения.

Для успешного проведения занятия педагог должен продумать *приемы обучения*. Рекомендуется в каждом занятии применять следующие приемы: показ с пояснением, исправление ошибок детей, оценка движения педагогом, индивидуальный подход к детям.

В занятия включаются упражнения преимущественно комплексного воздействия. Учитывая быструю утомляемость детей 4-5 лет, необходимо избегать чрезмерных физических усилий при выполнении физических упражнений и менять виды деятельности каждые 10-12 минут.

Использование музыкального сопровождения на занятиях создает положительный эмоциональный фон для повышения работоспособности занимающихся. Музыкальные произведения, используемые для сопровождения занятия должны быть очень разнообразными: по жанру, стилю, форме, размеру, темпу и т.д. Но при всем этом, музыкальные произведения должны быть доступны пониманию детей. Все это позволяет сформировать у детей наиболее полное представление о разнообразии музыкальных произведений, обогатить их эмоциональными и эстетическими переживаниями, помогает в воспитании музыкального вкуса.

Структура занятий:

Типовая структура занятий включает 3 части.

1. *Подготовительная часть*. Главная задача этой части занятия – четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия.

2. *Основная часть*. Задачи основной части урока – овладение главными, жизненно необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению дисциплины «Экшн».

3. *Заключительная часть*. Задачи этой части – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние.

Список литературы

Обязательная литература

1. Кожухова Н. Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. Под. ред. Козловой С. А. - М.: Академия, 2002.
2. Носкова С. А. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств «*chhrleaders*» - групп поддержки спортивных команд. Метод. пос. для педагогов – инструкторов и тренеров. - М.: МГСА, 2001.
3. Раевская Е. П. Музыкально двигательные упражнения в детском саду. М.: Просвещение, 1991.
4. Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учебное пособие для учащихся педагогических училищ. - М.: Просвещение, 1971.
5. Яковлева Л. В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: ВЛАДОС, 2003.
6. Морель Ф. Хореография в спорте. – М.: 2001

Дополнительная литература

1. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика»: программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. С-Пб, 1997.
2. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования ГБДОУ №41 Пушкинского района Санкт-Петербурга (на основе программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы) М., Мозаика-Синтез, 2011 г).
3. Барышникова Т. Азбука хореографии. Внимание: дети. Москва, 2000.
4. Майсейчик А.Н. Черлидинг. Программа факультативных занятий для учащихся III – VI классов общеобразовательных учреждений. – Минск, 2010.
5. Носкова С.А. Черлидинг как инновационный вид спорта в преподавании физической культуры в высшей школе. – М.: Московская гуманитарно-социальная академия, 2010.
6. Овчинникова Т.С. Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях: Монография. С-Пб. КАРО, 2006.
7. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет) -М.: Гуманит. Изд.центр. ВЛАДОС, 2003.
8. Соколова Э. Черлидинг. Как подготовить команду. Методическое пособие для тренеров по черлидингу. – М., 2008.

9. Филлипова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. – С-Пб.: «Детство пресс», 2005.
10. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально – игровая гимнастика для детей. Учебно – методичное пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2006.
11. Теория и практика физической культуры. Научно-теоретический журнал № 2.
12. Официальный сайт Федерации Черлидинга России. [Электронный ресурс].

Список литературы, рекомендованный родителям в целях расширения диапазона образовательного воздействия и помощи родителям в обучении и воспитании детей

1. Агаджанова С. Н. Закаливание организма дошкольника; Детство-Пресс - Москва, 2011. - 329 с.
2. Безруких М. М., Филиппова Т. А. Ступеньки к школе. Азбука здоровья. Тетрадь № 13; ДРОФА - , 2007. -213 с.
3. Галанов А. С. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников; Речь - Москва, 2007. - 160 с.
4. Кириллова Ю. А. О здоровье всерьез. Профилактика нарушения осанки и плоскостопия у дошкольников; Детство-Пресс - Москва, 2010. - 832 с.
5. Пирсон Алан , Хокинс Дэвид Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей 4-11 лет; АСТ, Астрель - Москва, 2011. - 320 с.
6. Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей от 1 года до 7 лет; Просвещение - Москва, 2007. – 304с.
7. Харченко Т. Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников; Детство-Пресс - Москва, 2010. - 378 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Рекомендуемый практический материал: игры разной интенсивности, авторские разработки круговой тренировки под музыку, речёвки с движениями.

Комплекс с речёвкой № 1

И.п.- о.с. с султанчиками (помпоны) в руках в низу.

Только-	Шаг в сторону правой ногой, руки в стороны.
Вперёд-	Приставить левую ногу. Руки вниз.
И ни шагу-	Шаг вперёд правой ногой, левая сзади на носке, правая рука вверх, левая внизу.
Назад-	Приставить левую, смена рук.
Даже-	Шаг назад, смена рук.
Если-	Приставить ногу, смена рук.
Коленки-	Присед, коснуться помпонами пола
Дрожат!-	Выпрыгнуть вверх, руки вверх.

№2

Ни шагу-	Шаг в сторону правой ногой, руки от плеч (положение «Кинжалы») идут вверх- в сторону
Назад-	Приставить левую ногу, руки к плечам.
Ни шагу-	Шаг в сторону правой ногой, руки от плеч идут вверх.
На месте	Приставить левую ногу, руки к плечам.
А только	Шаг вперёд правой, левая сзади на носке, правая рука вверх- сторону, левая у плеча
Вперёд-	Приставить левую ногу, поднять и левую руку вверх – сторону.
И только все вместе!	2 круга перед собой влево прямыми руками.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Описание БАЗОВЫХ движений:

Положение кистей рук может быть следующее:

Клинок – ладонь раскрыта, кисть-продолжение руки, пальцы плотно прижаты друг к другу.

Кулак – 4 пальца руки согнуты и прижаты к ладони. Большой палец расположен сверху и накрывает 4 пальца. Кисть должна быть продолжением руки.

Класп – хлопок – звонкий хлопок под подбородком, локти прижаты по бокам.

Клэп – такой же хлопок, только кисти рук плотно прилегают друг к другу, пальцы выпрямлены.

Вёдра – руки прямые вперёд. Плечо, локоть и кулак на одной линии. Кисть-ладонью вниз.

Свечи – положение рук аналогично, кисти направлены ладонью внутрь.

Руки на бёдрах – кулаки на бёдрах, локти направлены в стороны, большие пальцы рук смотрят назад.

Верхняя В – руки вверх, слегка разведены, видеть руки боковым зрением. Кулаки сжаты, ладони наружу.

Нижняя В – руки вниз, отведены от корпуса немного в сторону-вперёд.

Буква Т – руки в стороны. Боковым зрением нужно видеть кисти рук.

Сломанная буква Т – это Т с согнутыми руками в локтях.

Номер один – правая рука сверху почти касается правого уха, ладонь смотрит внутрь.

Другая рука упирается в левое бедро.

Буква Л влево и буква Л вправо – одна рука в положении «Номер один», другая, в положении буквы Т.

Кинжалы – руки согнуты в локтях: локти прижаты к корпусу. Кулак перед плечом, строго над локтем. Большие пальцы рук смотрят друг на друга.

Правая диагональ и левая диагональ – одна рука в позиции «Верхняя В», другая в позиции «Нижняя В». Если правая рука сверху – это правая диагональ, если левая сверху-левая диагональ.

Правое К и левое К – одна рука в позиции «Верхняя В», другая в позиции «Нижняя В» не сбоку, а по диагонали перед корпусом.

Мускулы (мускул-мен) – руки в стороны, согнуты в локтевых суставах.

УРА (тачдаун) – руки сверху параллельно друг другу, ближе к голове, ладонями внутрь.

Полушагат

Выпад в сторону – нога впереди, перед корпусом согнута, нога сзади прямая. Плечи над бёдрами. Правая нога впереди – правый выпад. Левая впереди – левый выпад.

ВНИЗ (Нижний тацдаун) – руки внизу параллельно друг другу, большие пальцы рук смотрят друг на друга.

Рамка – руки согнуты в локтях перед собой под прямым углом. Кулаки находятся над локтем, локоть над плечом

Выпад назад – выполняется назад от согнутой ноги, сохраняется вертикальное положение корпуса, так же, как и при выпаде в сторону. Пятки расположены на одной линии.

Прыжки. Прстой. (Выполнять на 8 счётов).

Движения рук в начале прыжка, как правило, могут быть в положении «Кинжалы», «Класп», «Верхняя В»:

На счёт 1- движение «Класп»,

2 – подняться на носки, резко руки вверх (можно в положение «Верхняя В»). Корпус прямо, живот подтянут, не прогибаться.

3 – присесть, выполнить замах руками.

4 – круговое движение руками через стороны, перевести руки в положение буквы Т, одновременно толчок ногами от земли (ноги вместе в воздухе и прямые)

5 и 6- приземление на переднюю часть стопы, колени вместе.

7- возврат в исходную позицию.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Занятие по физическому развитию с элементами черлидинга с детьми.

Тема занятия: «Цветок добра и счастья»

Инвентарь: помпоны – 20 шт., верёвка – 2 шт, кегли – 2 шт.

Задачи:

- Повторить перестроение из 1 колонны (шеренги) в несколько.
- Развивать чувство ритма, силу мышц брюшного пресса.
- Воспитывать чувство коллективизма («Чувство плеча»)

Содержание:

- Подготовительная часть занятия (6 мин).
- Построение в 1 шеренгу. Приветствие.

Мотивация: « В одном волшебном коллективе жили сказочно – удивительные дети. А почему они были такие, мы сейчас узнаем...

Команды: «Равняйся!», «Смирно!». Расчёт на красный, синий, жёлтый. Красные шаг вперёд «Делай раз- два!», Тоже синий – 4 шага вперёд и жёлтый – остаются на месте. «Направо раз- два!», «Шагом марш!». Команды: «Налево раз-два!», «На месте шагом марш!»
Раз-два, раз-два – Где же левая рука—————*марш, поднять левую руку вверх*
Раз-два, раз-два – Где же правая нога—————*остановка, поднять правую ногу*
Три-четыре, три-четыре – ноги врозь и ноги шире – *прыжки ноги вместе-врозь*
Пять-шесть- семь-восемь – повороты делать просим – *повороты туловищем*
Приходи скорей к нам в сад – посмотри на всех ребят!- *махи скрестно-слони*
Мы речёвки сочиняем, никогда не унываем!- *подъём голени – вверх-низ с р.*

Услышала эту речёвку одна Фея и очень захотела сделать для детей что-то хорошее. Она взяла с собой цветок добра и счастья и прилетела к нам).

Звучит муз. Пьяцоло «Либертанго». Выход Феи. Она обошла каждого ребёнка, оторвала 1 лепесток от цветка и сказала: « Хочу, чтобы все эти дети были спортивные»:

Ходьба в колонне по 1 с разным положением рук с помпонами, *ходьба спиной вперёд* руки вниз, х. с перекатом с пятки на носок. *Ходьба с поворотом на 360 гр.* по сигналу, бег в 1 колонне- 2 мин. с помпонами.

Основная часть занятия (20 мин)

Под музыку « Марш»- *ходьба*, перестроение из 1 колонны в колонну по 4. Фея оторвала второй лепесток и пожелала, чтобы дети были всегда здоровые.

Речёвка (речь с базовыми шагами и движениями рук):

«Кто ребятам друг всегда? Солнце воздух и вода!
Это где вы почернели? Мы на солнце загорели!
Наши мускулы сильны! Мы страны родной сыны!
Что вам нужно для труда? Солнце, воздух и вода!»
Фея: Хочу, чтобы дети были сильные!

По свистку дети расходятся по станциям:

Красные: прыжки через обруч, как через скакалку.

Жёлтые: наклоны вперёд.

Синие: упражнения на пресс из положения сидя, ноги согнуты в коленях- сесть, лечь. На каждой станции по 1 минуте по 2 раза – переход по свистку. (муз. «Чунга-чанга»)

Задание на творчество – 1 мин танца с помпонами под музыку «Барбарики».

Фея: хочу, чтобы дети стали смелые.

Ходьба по скамейке с махом ног вперёд на середине со словами «У Литейного моста, я вчера поймал кита».

Степ-танец с нашагиванием на скамейку с помпонами (муз. «Ленинградские мосты»), пирамида в конце танца : «Крокодил».

Фея: Хочу, чтоб дети стали быстрые.

Игра: «Чай, чай выручай!»- пятнашки, вода пятнает помпоном, запятнанный стоит руки в стороны и кричит «Чай, чай выручай!» , чтоб его спасли, спасатели должны проползти между ног .

Игра: «Красный, жёлтый, синий» с помпонами по типу «Шишки жёлуди-орехи».

Упражнение: «Подуй на помпон»,

Заключительная часть (4 мин).

Фея: Хочу, чтоб дети стали умные и добрые и оторвала последний лепесток.

«Нарисуй цифры помпонами (руками) в воздухе лёжа на спине», Дети кладут помпоны на место. «Сидя в кругу по – турецки»- передача 1 помпона с добрыми пожеланиями соседу.

Подведение итогов.

Ходьба с носка по кругу, выход.

Фея улыбнулась и тоже улетела. Вот поэтому в нашем коллективе такие добрые и замечательные дети.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4.

Сценарий летнего праздника «Малыши – черлидеры»

В празднике участвуют все дети.

Инвентарь: музыка на дисках и кассетах, мел, плакат, флаг, призы, туннель, модули – 4 шт., ориентиры – 2 шт., помпоны – по количеству детей, обручи большие – 6, ленточки короткие – по количеству детей, 2 дуги, 2 скамейки, малые обручи для классиков -12 шт., большие скакалки – 6 шт., гимнастический мат – 2 шт.

Цель: гармоничное физическое развитие детей дошкольного возраста.

Задачи:

- пропагандировать здоровый образ жизни;
- приобщать детей к физкультуре и спорту;
- способствовать развитию взаимовыручки, смелости и ловкости;
- повторить ранее разученные умения и навыки (подлезание боком, прыжки через большую скакалку, и т.д.)

Предварительная работа:

Беседа с детьми о черлидерах, показ презентации о виде спорта (черлидинг -история, цель), разучивание спортивных танцев с детьми.

Ход праздника:

Звучат песни: «Дружат дети на планете!», «Радость!», «Должны всегда смеяться дети!» Все проходят маршем круг почёта и строятся в зале полукругом.

Ведущий:

Мы знаем точно невозможное – возможно!

Заняться спортом и не трудно и не сложно.

Лишь научиться понимать свои желанья,

Черлидинг – это сила, дух и процветанье!

– О чем, это я, ребята? (ответы детей)

– Правильно, я о новом, совсем молодом виде спорта в России, о черлидинге! Хотите сегодня побывать настоящими черлидерами? Тогда в путь!

Звучит музыка. Под музыку выходят 2 инструктора по физкультуре с помпонами в американской форме черлидеров, черлидеры из американской команды, выполняя базовые движения черлидинга! (помогают ведущему вести весь праздник, участвуют во всех играх и организационных моментах).

Ведущий: Здравствуйте, давайте познакомимся. Кто вы? Откуда? Расскажите или покажите нам, как начинается у вас утро? С чего?

Черлидеры: Каждый день черлидера начинается с разминки или с зарядки.

Разминка – танец всех участников праздника.

Ведущий: Вот вам наш ответ:

Дети читают стихи:

Без физической культуры трудно жить на белом свете!

Развивать мускулатуру должны взрослые и дети!!

Подружившись с физкультурой, гордо смотрим мы вперёд!

Мы не лечимся микстурой, мы здоровы круглый год!!!

Тренируем руки мы, знаем упражненья!

Чтобы руки укрепить – надобно терпенье!!!

Танец «Карнавал» с помпонами (у всех детей пёстрые банданы).

Черлидеры: У нас для вас есть интересная игра.

Музыкальная игра «Передай помпон» – муз. «Кораблик»

(Под музыку дети получают помпон, поворачиваются на 360 градусов и передают следующему. После остановки музыки, у кого в руках помпон – присаживается на корточки.).

Каждая команда строится на игру в свой круг.

Ведущий спрашивает американку: Что в ваших движениях рук есть особенное?

Черлидеры: базовые положения рук!

Игра: «Покажи руками БУКВЫ!»

(педагог раздаёт помпоны, все выходят на середину).

Ведущий:

А теперь – внимание, Буква «Т» – задание.

Руки буквой «в» сложили – Верхняя! И нижняя!

Мы становимся всё выше достаём руками крышу: «Гол»!

Сделать букву «эль» сумеем, если мышцами владеем!

А теперь диагональ, правая и левая, мускул – мэн, кинжалы! Выпад влево – буква «К», выпад вправо – буква «К», с крестно, полочка, пол «Т» – выпад прямо и кинжалы! А теперь готовься шагать и речёвку прокричать:

Речевка: «Кто ребятам друг всегда? Солнце воздух и вода...»

После речёвки все встают на свои места.

Ведущий спрашивает американку: А как и в каких номинациях на соревнованиях вы выступаете? (ответ черлидеров: про номинации данс, чир)

Ведущий: И у нас есть номинация Данс!

Команды исполняют танец «Морской» с помпонами (гюйсы, ленты – элементы костюма).

Ведущий: А теперь все наши дети будут участвовать в эстафете! Внимание! Наши соревнования! Спрашивает американку: А как вы поддерживаете на соревнованиях команды? (ответ: кричалками!)

Речёвка подготовительная группа: «Только вперёд и ни шагу назад!» – колёса, пирамида!
«Мы весёлые ребята!»

Эстафета для детей с задержкой психического развития: – подлезание в обруч змейкой. (Ребята выполняют гладкий бег с помпоном, подлезание змейкой в 3 обруча, обегают ориентир и обратно то же задание с передачей помпона).

Эстафета для всех детей – классики с помпоном. Выполнять с помпоном в руке прыжки с одной на 2 ноги, гладкий бег, обежать ориентир и обратно тоже задание с передачей помпона.

Ведущий: Сейчас немного отдохните и вальс цветочков посмотрите!

Танец с лентами.

Ведущий спрашивает американку: А как развиваете прыгучесть? (ответ черлидера: прыгаем на скакалке!):

И ногам нужна сноровка! Нужна значит тренировка!

В этом деле поможет не махалка, а весёлая скакалка!

Прыг да скок – другое дело! Ноги прыгают УМЕЛО!

Конкурс для всех: Дети под музыку прыгают через большую скакалку!

Ведущий: Предлагаем мы дружить!

Всем черлидерам дружно жить!

Я и ты, и он, она – будем дружная семья!

Игра: Ведущий громко и задорно выкрикивает:

Я, ты, он, она, вместе дружная семья!

Ребята дружно, хором повторяют за ним фразу.

Ведущий: игра «Обними соседа справа, обними соседа слева!»

Ведущий: Будет вам награда, но сначала давайте у нашей спортсменки спросим, готовы мы к новому виду спорта черлидингу?

Черлидеры демонстрируют подготовленный танец «Чир-данс».

Черлидеры: Ребята, вы такие молодцы! Вы-готовы к этому новому виду спорта! Приходите к нам в спортивную школу! Мы вас будем ждать!

Все выстраиваются полукругом для награждения. Награждение под весёлую музыку проводит ведущий и черлидеры.

Ведущий и черлидеры:

В ногу маршировать мы научились,

Потому что не ленились!

До свиданья детвора!

Круг почёта делать пора!!!

Спину правильно держу,

С физкультурой я дружу.

Марширую на парад!

Быть здоровым очень рад!!!

До новых встреч, друзья!!!

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Авторские игры

«Быстрее возьми»

Дети бегут по кругу, в центре лежат помпоны, по сигналу каждый берёт помпон и поднимает вверх, кто последний, тот проиграл.

«Пустое место» – игра с помпонами, вместо платка используются помпоны.

Игра на внимание – «Сделай букву «К», если водящий назовёт тебя по имени.

Игра на перестроение: Ходьба в рассыпную под музыку, по остановке- **«встать по квадрату»** (16 человек в 4 колонны по 4 человека). Или по остановке музыки **«выложить из помпонов круг»** всей командой.

«Прыгает – не прыгает» или «Летает – не летает» – игра на внимание. Руки поднимать в положение «Верхний тачдаун», если ведущий назвал предмет, который летает или прыгает (мячик, кузнечик, зайчик).

«А ну-ка, повтори или повтори, не ошибись» – на скамейку с базовыми движениями рук, под счёт или речёвку, повторяя за ведущим.

«Иголочка и ниточка». По считалке выбирают водящего- «иглочку», остальные ниточка. Ход игры: все игроки берутся за руки и повторяют маршрут иголки, которая делает неожиданные повороты и зигзаги, те, кто оторвался от цепочки – проигравшие.

Игра с помпонами.

Первый вариант.

«Красный, жёлтый, зелёный» или «Кегли, кубики, помпоны» – проводится аналогично как «Шишки, жёлуди, орехи», только у детей в руках помпоны трех цветов или помпоны, кегли (у второго ряда) и кубики (у третьего ряда).

«Канатоходцы и метатели» – пройти по канату с помпонами-метнуть помпоном в цель.

Второй вариант.

Ходьба по канату с помпонами в руках, поднимая и опуская руки со словами: «У Литейного моста я вчера поймал кита, сунул за окошко, съела его кошка»- соскок с каната, затем, кто выполнил идёт на скамейку, затем на бревно и выполняет в более трудных условиях.

Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год

Даты учебного периода: с 1 сентября 2021 г. по 31 мая 2022 г.
Каникулярное время: с 31.12.2021 по 09.01.2022 г.; с 1.06.2022г. по 31.08.2022г.

ПОНЕДЕЛЬНИК: 1-е классы. 1 «А», 1»Б»,1»В». 14.00 -17.00.

п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	05.09.2022.	Введение. Правила поведения на занятиях. Личная гигиена и внешний вид черлидера.	1	по расписанию	Беседа, тренировка	Спортивный зал школы	Опрос, наблюдение
2.	12.09.2022.	Теория и история черлидинга	1	по расписанию	Тренировка	Спортивный зал школы	наблюдение
3.	19.09.2022.	Направление «Чир»	1	по расписанию	Тренировка	Спортивный зал школы	наблюдение
4.	26.09.2022.	Художественное движение	1	по расписанию	Тренировка	Спортивный зал школы	наблюдение
5.	03.10.2022.	Направление «Чир»	1	по расписанию	Тренировка	Спортивный зал школы	наблюдение
6.	10.10.2022.	Направление «Данс»	1	по расписанию	Игра	Спортивный зал школы	наблюдение
7.	17.10.2022.	Художественное движение	1	по расписанию	Тренировка	Спортивный зал школы	наблюдение
8.	24.10.2022.	Направление «Данс»	1	по расписанию	Тренировка	Спортивный зал школы	наблюдение
9.	31.10.2022.	Направление «Данс»	1	по расписанию	Тренировка	Спортивный зал школы	наблюдение
10.	07.11.2022.	Художественное движение	1	по расписанию	Тренировка	Спортивный зал школы	наблюдение
11.	14.11.2022.	Художественное	1	по расписанию	Тренировка	Спортивный зал	наблюдение

		движение		нию		школы	
12.	21.11.2022.	Художественное движение	1	по расписанию	Тренировка	Спортивный зал школы	наблюдение
13.	28.11.2022.	Направление «Чир»	1		Тренировка	Спортивный зал школы	наблюдение
14.	05.12.2022.	Направление «Данс»	1	по расписанию	Игра	Спортивный зал школы	наблюдение
15.	12.12.2022.	Художественное движение	1	по расписанию	Тренировка	Спортивный зал школы	наблюдение
16.	19.12.2022.	Направление «Чир»	1	по расписанию	Тренировка	Спортивный зал школы	наблюдение
17.	26.12.2022.	Художественное движение	1	по расписанию	Тренировка	Спортивный зал школы	наблюдение
18.	16.01.2023.	Направление «Данс»	1	по расписанию	Тренировка	Спортивный зал школы	наблюдение
19.	23.01.2023.	Направление «Чир»	1	по расписанию	Тренировка	Спортивный зал школы	наблюдение
20.	30.01.2023.	Направление «Данс»	1	по расписанию	Тренировка	Спортивный зал школы	наблюдение
21.	06.02.2023.	Направление «Данс»	1	по плану	экскурсия	Спортивный зал школы	Опрос, наблюдение
22.	13.02.2023.	Направление «Чир»	1	по расписанию	Тренировка	Спортивный зал школы	наблюдение
23.	20.02.2023.	Направление «Чир»	1	по расписанию	Беседа, тренировка	Спортивный зал школы	Опрос, наблюдение
24.	27.02.2023.	Художественное движение	1	по расписанию	Беседа, тренировка	Спортивный зал школы	опрос наблюдение
25.	06.03.2023.	Направление «Чир»	1	по расписанию	Тренировка	Спортивный зал школы	наблюдение
26.	13.03.2023.	Направление «Данс»	1	по расписанию	Тренировка	Спортивный зал школы	наблюдение
27.	20.03.2023.	Художественное движение	1	по расписанию	Тренировка	Спортивный зал школы	наблюдение
28.	27.03.2023.	Направление	1	по	Тренировка	Спортивный	наблюдение

		«Чир»		расписа- нию	ка	ый зал школы	ие
29.	03.04.2023.	Направление «Чир»	1	по расписа- нию	Трениров ка	Спортивн ый зал школы	наблюден ие
30.	10.04.2023.	Направление «Чир»	1	по расписа- нию	Трениров ка	Спортивн ый зал школы	наблюден ие
31.	17.04.2023.	Направление «Данс»	1	по расписа- нию	Трениров ка	Спортивн ый зал школы	наблюден ие
32.	24.04.2023.	Ритмика	1	По расписани ю	Трениров ка	Спортивн ый зал школы	наблюден ие
33.	08.05.2023.	Актерское мастерство	1	по расписа- нию	Трениров ка	Спортивн ый зал школы	наблюден ие
34.	15.05.2023.	Направление «Чир»	1	по расписа- нию	Трениров ка	Спортивн ый зал школы	наблюден ие
35.	22.05.2023.	Актерское мастерство	1	по расписа- нию	Трениров ка	Спортивн ый зал школы	наблюден ие
36.	29.05.2023.	Направление «Данс»	1	по расписа- нию	Трениров ка	Спортивн ый зал школы	наблюден ие

ЧЕТВЕРГ: 2 «В», 1 «А». 11.00- 13.00

п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	01.09.2022.	Введение. Правила поведения на занятиях. Личная гигиена и внешний вид черлидера.	1	по расписанию	Беседа, тренировка	Спортивный зал школы	Опрос, наблюдение
2.	08.09.2022.	Теория и история черлидинга	1	по расписанию	Тренировка	Спортивный зал школы	наблюдение
3.	15.09.2022.	Направление «Чир»	1	по расписанию	Тренировка	Спортивный зал школы	наблюдение
4.	22.09.2022.	Художественное движение	1	по расписанию	Тренировка	Спортивный зал школы	наблюдение
5.	29.09.2022.	Направление «Чир»	1	по расписанию	Тренировка	Спортивный зал школы	наблюдение
6.	13.10.2022.	Направление «Данс»	1	по расписанию	Игра	Спортивный зал школы	наблюдение
7.	20.10.2022.	Художественное движение	1	по расписанию	Тренировка	Спортивный зал школы	наблюдение
8.	27.10.2022.	Направление «Данс»	1	по расписанию	Тренировка	Спортивный зал школы	наблюдение
9.	03.11.2022.	Направление «Данс»	1	по расписанию	Тренировка	Спортивный зал школы	наблюдение
10.	10.11.2022.	Художественное движение	1	по расписанию	Тренировка	Спортивный зал школы	наблюдение
11.	17.11.2022.	Художественное движение	1	по расписанию	Тренировка	Спортивный зал школы	наблюдение
12.	24.11.2022.	Художественное движение	1	по расписанию	Тренировка	Спортивный зал школы	наблюдение
13.	01.12.2022.	Направление «Чир»	1		Тренировка	Спортивный зал школы	наблюдение
14.	08.12.2022.	Направление	1	по	Игра	Спортивный	наблюдение

	22.	«Данс»		расписа- нию		ый зал школы	ие
15.	15.12.20 22.	Художественно е движение	1	по расписа- нию	Трениров ка	Спортивн ый зал школы	наблюден ие
16.	22.12.20 22.	Направление «Чир»	1	по расписа- нию	Трениров ка	Спортивн ый зал школы	наблюден ие
17.	29.12.20 22.	Художественно е движение	1	по расписа- нию	Трениров ка	Спортивн ый зал школы	наблюден ие
18.	12.01.20 23.	Направление «Данс»	1	по расписа- нию	Трениров ка	Спортивн ый зал школы	наблюден ие
19.	19.01.20 23.	Направление «Чир»	1	по расписа- нию	Трениров ка	Спортивн ый зал школы	наблюден ие
20.	26.01.20 23.	Направление «Данс»	1	по расписа- нию	Трениров ка	Спортивн ый зал школы	наблюден ие
21.	02.02.20 23.	Направление «Данс»	1	по плану	экскурсия	Спортивн ый зал школы	Опрос, наблюден ие
22.	09.02.20 23.	Направление «Чир»	1	по расписа- нию	Трениров ка	Спортивн ый зал школы	наблюден ие
23.	16.02.20 23.	Направление «Чир»	1	по расписа- нию	Беседа, тренировк а	Спортивн ый зал школы	Опрос,на блюдение
24.	02.03.20 23.	Художественно е движение	1	по расписа- нию	Беседа, тренировк а	Спортивн ый зал школы	опрос наблюден ие
25.	09.03.20 23.	Направление «Чир»	1	по расписа- нию	Трениров ка	Спортивн ый зал школы	наблюден ие
26.	16.03.20 23.	Направление «Данс»	1	по расписа- нию	Трениров ка	Спортивн ый зал школы	наблюден ие
27.	23.03.20 23.	Художественно е движение	1	по расписа- нию	Трениров ка	Спортивн ый зал школы	наблюден ие
28.	30.03.20 23.	Направление «Чир»	1	по расписа- нию	Трениров ка	Спортивн ый зал школы	наблюден ие
29.	06.04.20 23.	Направление « Данс»	1	по расписа- нию	Трениров ка	Спортивн ый зал школы	наблюден ие
30.	13.04.20	Направление «	1	по	Трениров	Спортивн ый зал	наблюден ие

	23.	Чир»		расписа- нию	ка	школы	
31.	20.04.20 23.	Направление « Данс»	1	по расписа- нию	Трениров ка	Спортивн ый зал школы	наблюден ие
32.	27.04.20 23.	Направление « Чир»	1	По расписани ю	Трениров ка	Спортивн ый зал школы	наблюден ие
33.	04.05.20 23.	Актерское мастерство	1	по расписа- нию	Трениров ка	Спортивн ый зал школы	наблюден ие
34.	11.05.20 23.	Направление «Данс»	1	по расписа- нию	Трениров ка	Спортивн ый зал школы	наблюден ие
35.	18.05.20 23.	Направление «Данс»	1	по расписа- нию	Трениров ка	Спортивн ый зал школы	наблюден ие
36.	25.05.20 23.	Направление « Чир»	1	по расписа- нию	Трениров ка	Спортивн ый зал школы	наблюден ие

Суббота: 9 «В», 10-11 кл, 2 «А», 2 «Б».

15.00-19.00.

п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	03.09.2022.	Введение. Правила поведения на занятиях. Личная гигиена и внешний вид черлидера.	1	по расписанию	Беседа тренировка	Спортивный зал школы	опрос
2.	10.09.2022.	Теория и история черлидинга	1	по расписанию	Тренировка	Спортивный зал школы	наблюдение
3.	17.09.2022.	Направление «Чир»	1	по расписанию	Тренировка	Спортивный зал школы	наблюдение
4.	24.09.2022.	Художественное движение	1	по расписанию	Тренировка	Спортивный зал школы	наблюдение
5.	01.10.2022.	Направление «Чир»	1	по расписанию	Тренировка	Спортивный зал школы	наблюдение
6.	08.10.2021.	Направление «Данс»	1	по расписанию	Тренировка	Спортивный зал школы	наблюдение
7.	15.10.2022.	Художественное движение	1	по расписанию	Тренировка	Спортивный зал школы	наблюдение
8.	22.10.2022.	Направление «Данс»	1	по расписанию	Тренировка	Спортивный зал школы	наблюдение
9.	29.10.2022.	Направление «Данс»	1	по расписанию	Тренировка	Спортивный зал школы	наблюдение
10.	12.11.2022.	Художественное движение	1	по расписанию	Тренировка	Спортивный зал школы	наблюдение
11.	29.11.2022.	Художественное движение	1	по расписанию	Тренировка	Спортивный зал школы	наблюдение
12.	26.11.2022.	Художественное движение	1	по расписанию	Тренировка	Спортивный зал школы	наблюдение
13.	03.12.2022.	Направление «Чир»	1	По расписанию	Тренировка	Спортивный зал школы	наблюдение
14.	10.12.2022.	Направление «Данс»	1	по расписанию	Тренировка	Спортивный зал	наблюдение

				нию		школы	
15.	17.12.2022.	Художественное движение	1	по расписанию	Тренировка	Спортивный зал школы	наблюдение
16.	24.12.2022.	Направление «Чир»	1	по расписанию	Тренировка	Спортивный зал школы	наблюдение
17.	21.01.2023.	Художественное движение	1	по расписанию	Тренировка	Спортивный зал школы	наблюдение
18.	28.01.2023	Направление «Данс»	1	по расписанию	Тренировка	Спортивный зал школы	наблюдение
19.	04.02.2023.	Направление «Чир»	1	по расписанию	Тренировка	Спортивный зал школы	наблюдение
20.	11.02.2023.	Направление «Данс»	1	по расписанию	Тренировка	Спортивный зал школы	наблюдение
21.	18.02.2023.	Направление «Данс»	1	по расписанию	Тренировка	Спортивный зал школы	наблюдение
22.	25.02.2023.	Направление «Чир»	1	По расписанию	Тренировка	Спортивный зал школы	наблюдение
23.	04.03.2023.	Направление «Чир»	1	По плану	экскурсия	Спортивный зал школы	Опрос, наблюдение
24.	11.03.2023.	Художественное движение	1	по расписанию	Беседа, тренировка	Спортивный зал школы	опрос наблюдение
25.	18.03.2023.	Направление «Чир»	1	по расписанию	Тренировка	Спортивный зал школы	наблюдение
26.	25.03.2023.	Направление «Данс»	1	по расписанию	Тренировка	Спортивный зал школы	наблюдение
27.	01.04.2023.	Художественное движение	1	по расписанию	Тренировка	Спортивный зал школы	наблюдение
28.	08.04.2023.	Направление «Чир»	1	по расписанию	Тренировка	Спортивный зал школы	опрос наблюдение
29.	15.04.2023.	Направление «Данс»	1	по расписанию	Тренировка	Спортивный зал школы	наблюдение

30.	22.04.2023.	Направление «Чир»	1	по расписанию	Тренировка	Спортивный зал школы	наблюдение
31.	29.04.2023.	Направление «Данс»	1	По расписанию	Тренировка	Спортивный зал школы	наблюдение
32.	06.05.2023.	Направление «Чир»	1	по расписанию	Тренировка	Спортивный зал школы	наблюдение
33.	13.05.2023.	Направление «Чир»	1	по расписанию	Тренировка	Спортивный зал школы	наблюдение
34.	20.05.2023.	Направление «Данс»	1	по расписанию	Тренировка	Спортивный зал школы	опрос наблюдение
35.	27.05.2023.	Направление «Чир»	1	по расписанию	Тренировка	Спортивный зал школы	наблюдение
36.	31.05.2023	Направление «Данс»	1	по расписанию	Тренировка	Спортивный зал школы	наблюдение