

ГБУ ДО «МОЛОДЕЖНЫЙ ТВОРЧЕСКИЙ ФОРУМ КИТЕЖ ПЛЮС»

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
ГБУ ДО  
«Молодежный творческий Форум Китеж плюс»  
Протокол № 4  
«31» 08 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ ДО  
«Молодежный творческий Форум Китеж плюс»  
Кендыш И.А.  
Приказ № 2010-Р  
от «31» 08 2018 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«ЧЕРЛИДИНГ»**

Возраст учащихся – 7 - 18 лет.  
Срок реализации - 3 года.

Разработчики:  
педагоги дополнительного образования:  
Аксенова Елизавета Александровна,  
Челпанов Александр Валерьевич  
педагог-организатор  
Игнашенкова Светлана Владимировна

Санкт-Петербург  
2018

## Пояснительная записка

### **Направленность - физкультурно-спортивная.**

#### **Актуальность программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – Программа) направлена по реализации программ по виду спорта: «ЧЕРЛИДИНГ».

Она соответствует социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей современных детей и родителей. В целях улучшения здоровья, благосостояния и качества жизни граждан необходимо акцентировать внимание на возрождении массового спорта, массовой физической культуры. Одним из новых массовых видов спорта является «Черлидинг».

Черлидинг выступает не только как самостоятельный вид спорта, он успешно сопровождает многие спортивные соревнования, усиливает зрелищность других видов спорта.

Данная программа в своей деятельности привлекает максимально возможное число детей к систематическим занятиям спортом и выявляет их склонность и пригодность для дальнейшего обучения и совершенствования, воспитывает устойчивый интерес к учебно-тренировочному процессу и соревнованиям.

**Отличительная особенность** заявленной Программы в том, что она является модифицированной. В основу данной программы положена общая программа, разработанная Федерацией черлидинга России. При освоении Программы широко используется интенсивное практическое обучение. В ней происходит объединение спорта и эстрадного танца, расширение границ эстрадного танца как составной части нового направления черлидинга.

Программа ориентирована на значительное количество практических учебно-тренировочных занятий с учащимися с обязательным выполнением контрольных нормативов и участие в спортивных соревнованиях. Учащимся дается большой объем информации, которая осваивается ими и теоретической, и в практической деятельности.

В процессе обучения черлидингу развиваются два основных вектора:

- командные соревнования по программам, подготовленным по специальным правилам;
- привлечение зрителей (болельщиков) на стадионы и в спортивные залы с целью популяризации физкультуры и спорта, здорового образа жизни, создание благоприятного морально-психологического климата на стадионе, поддержка спортивных команд, участвующих в матче.

**Адресат Программы** - учащиеся в возрасте от 7 до 18 лет.

#### **Цель и задачи Программы**

##### **Цель Программы:**

- развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков средствами черлидинга.

##### **Задачи Программы:**

##### **Обучающие:**

- знакомство с теоретическими основами техники и тактики черлидинга;
- овладение практическими основами техники и тактики черлидинга;
- овладение навыками хореографической подготовки;

##### **Развивающие:**

- развитие показателей общей физической подготовленности: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей;
- развитие показателей специальной физической подготовленности: развитие специальной выносливости, специальной гибкости, скоростно-силовых качеств.

##### **Воспитательные:**

-формирование установки на здоровый образ жизни через организацию разминки со здоровьесберегающей направленностью;

-развитие морально-волевых качеств и мотивации к систематическим тренировочным нагрузкам;

-развитие культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

#### **Условия реализации Программы.**

В группу 1-го года обучения принимаются дети в возрасте 7 и старше лет при наличии медицинской справки о состоянии здоровья поступающих.

В группу 2-го года обучения принимаются учащиеся, прошедшие 1-ый год обучения и сдавшие переводные нормативы при наличии медицинской справки о состоянии здоровья. Возможен прием детей 8 - 10 лет с хорошими физическими данными, которые определяются педагогом дополнительного образования с помощью контрольных нормативов при наличии медицинской справки о состоянии здоровья поступающих.

В группу 3-го года обучения принимаются учащиеся, прошедшие 2-й год обучения и сдавшие переводные нормативы при наличии медицинской справки о состоянии здоровья, а также дети 10 - 12 лет, занимавшиеся ранее одним из видов спорта и сдавшие вступительные нормативы, либо спортсмены из других секций при наличии медицинской справки о состоянии здоровья поступающих.

Учащиеся, не выполнившие нормативные требования, могут продолжить обучение на том же этапе повторно.

Наполняемость учебной группы по годам обучения (списочный состав):

- 1 год обучения – не менее 15 человек
- 2 год обучения – не менее 12 человек
- 3 год обучения – не менее 10 человек.

В процессе реализации Программы предусматривается возможность участия учащихся в спортивных соревнованиях по черлидингу, организация совместных спортивных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Кадровое обеспечение Программы предполагает наличие квалифицированных педагогов ДО, которые её реализуют.

Данная Программа рассчитана на 3 года.

**Для успешной реализации Программы в материально-техническом обеспечении необходимо наличие:**

- спортивного зала;
- спортивных матов;
- гимнастического коврика;
- аудиоаппаратуры;
- скакалок гимнастических;
- гимнастических палок;
- футбольных мячей;
- мячей набивных (медицинболов);
- стенки гимнастической;
- обручей гимнастических;
- зоны приземления для прыжков в длину;
- свистков;
- секундомеров.

#### **Планируемые результаты.**

**Предметные результаты** включают освоенные учащимися в ходе изучения:

- знания, специфичные для черлидинга, и владение терминологией черлидинга;
- владение навыками хореографической подготовки.

**Личностные результаты** включают:

- сформированность установки на здоровый образ жизни;
- готовность и способность учащихся к саморазвитию;
- готовность и способность учащихся к личностному самоопределению;
- сформированность мотивации учащихся к обучению;

- способность учащихся ставить цели и строить планы.

**Метапредметные результаты** включают:

- управление учащимися своей деятельностью;
- готовность учащихся к сотрудничеству;
- взаимный контроль совместных действий.

**Учебный план  
1 год обучения**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Комплектование групп	6	-	6	журнал
2	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда	1	1	-	беседа
3	Определение начального уровня умений, спортивной подготовленности	1	-	1	входящий контроль
4	ОФП. Упражнения на развитие силовых способностей	12	2	10	беседа, наблюдение
5	ОФП. Упражнения на развитие выносливости.	12	2	10	беседа, наблюдение
6	ОФП. Упражнения на развитие быстроты и координационных способностей.	12	2	10	беседа наблюдение,
7	ОФП. Упражнения на развитие ловкости.	12	2	10	беседа, наблюдение
8	СФП. Упражнения на развитие скоростной выносливости.	12	2	10	беседа, наблюдение
9	СФП. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	12	2	10	беседа, наблюдение
10	СФП. Упражнения на развитие гибкости.	12	2	10	беседа, наблюдение
11	Соревновательная подготовка. Районные соревнования.	12	2	10	соревнования
12	Инструктаж учащихся по охране труда	1	1	-	беседа
13	СФП. Упражнения на развитие «Взрывной силы».	11	2	9	беседа, наблюдение
14	Партерная гимнастика	12	4	8	беседа, наблюдение
15	Ритмика. Основные направления программы.	12	4	8	беседа, наблюдение
16	Элементы классического танца	12	4	8	беседа, наблюдение
17	Элементы народного танца	12	4	8	беседа, наблюдение
18	Постановочная работа	12	4	8	беседа, наблюдение
19	Основы акробатики	12	4	8	беседа, наблюдение
20	Соревновательная подготовка. Городские соревнования.	8	2	6	соревнования
21	Соревновательная подготовка. Областные соревнования	10	2	8	соревнования
22	Соревновательная подготовка. Российские соревнования	7	1	6	соревнования
23	Выполнение контрольных	1	-	1	итоговый

	нормативов				контроль
24	Итоговое занятие.	2	1	1	показательные выступления
	Итого:	216	50	166	

### 2 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда	1	1	-	беседа
2	Определение начального уровня умений, спортивной подготовленности	1	-	1	входящий контроль
3	ОФП. Упражнения на развитие силовых способностей	12	2	10	беседа, наблюдение
4	ОФП. Упражнения на развитие выносливости	12	2	10	беседа, наблюдение
5	ОФП. Упражнения на развитие быстроты и координационных способностей.	12	2	10	беседа, наблюдение
6	ОФП. Упражнения на развитие ловкости.	12	2	10	беседа, наблюдение
7	СФП. Упражнения на развитие скоростной выносливости.	12	2	10	беседа, наблюдение
8	СФП. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	12	2	10	беседа, наблюдение
9	СФП. Упражнения на развитие гибкости.	12	2	10	беседа, наблюдение
10	Соревновательная подготовка. Районные соревнования.	4	1	3	соревнования
11	СФП. Упражнения на развитие «Взрывной силы».	12	2	10	беседа, наблюдение
12	Классика, хореографическая подготовка	3	1	2	беседа, наблюдение
13	Инструктаж по охране труда	1	1	-	беседа
14	Классика, хореографическая подготовка	8	3	5	беседа, наблюдение
15	Ритмика. Тренинг партерной гимнастики	12	4	8	беседа, наблюдение
16	Элементы классического танца	12	4	8	беседа, наблюдение
17	Элементы народного танца	12	4	8	беседа, наблюдение
18	Основы эстрадно-спортивного танца. Программа Чир.	12	4	8	беседа, наблюдение
19	Основы эстрадно-спортивного танца. Программа Данс.	12	4	8	беседа, наблюдение
20	Постановочная работа	12	4	8	беседа, наблюдение
21	Акробатическая подготовка	12	2	10	беседа, наблюдение

22	Соревновательная подготовка. Городские соревнования	8	3	5	соревнования
23	Соревновательная подготовка. Российские соревнования	7	1	6	соревнования
24	Выполнение контрольных нормативов	1	-	1	итоговый контроль
25	Итоговое занятие	2	1	1	показательные выступления
	Итого:	216	54	162	

### 3 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда	1	1	-	беседа
2	Определение начального уровня умений, спортивной подготовленности	1	-	1	входящий контроль
3	ОФП. Упражнения на развитие силовых способностей	12	2	10	беседа, наблюдение
4	ОФП. Упражнения на развитие выносливости	12	2	10	беседа, наблюдение
5	ОФП. Упражнения на развитие быстроты и координационных способностей.	12	2	10	беседа, наблюдение
6	ОФП. Упражнения на развитие ловкости.	12	2	10	беседа, наблюдение
7	СФП. Упражнения на развитие скоростной выносливости.	12	2	10	беседа, наблюдение
8	СФП. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	12	2	10	беседа, наблюдение
9	СФП. Упражнения на развитие гибкости.	12	2	10	беседа, наблюдение
10	Соревновательная подготовка. Районные соревнования.	4	1	3	соревнования
11	СФП. Упражнения на развитие «Взрывной силы».	12	2	10	беседа, наблюдение
12	Инструктаж по охране труда	1	1	-	беседа
13	Классика. Совершенствование хореографической подготовка	11	4	7	беседа, наблюдение
14	Ритмика. Совершенствование тренинга партерной гимнастики	12	4	8	беседа, наблюдение
15	Совершенствование элементов классического танца	12	4	8	беседа, наблюдение
16	Совершенствование элементов народного танца	12	4	8	беседа, наблюдение
17	Совершенствование эстрадно- спортивного танца. Программа Чир.	12	2	10	беседа, наблюдение
18	Совершенствование эстрадно- спортивного танца. Программа	12	2	10	беседа, наблюдение

	Данс.				
19	Совершенствование постановочной работы	12	4	8	беседа, наблюдение
20	Совершенствование акробатической подготовки	12	2	10	беседа, наблюдение
21	Соревновательная подготовка. Городские соревнования	8	1	7	соревнования
22	Соревновательная подготовка. Российские соревнования	7	1	6	соревнования
23	Выполнение контрольных нормативов	1	-	1	итоговый контроль
24	Итоговое занятие	2	1	1	показательные выступления
	Итого:	216	48	168	

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1.09	30.05	36	216	3 раза в неделю по 2 академических часа Академический час – 45 мин
1 год	1.09	30.05	36	216	2 раза в неделю по 3 академических часа Академический час – 45 мин
2 год	1.09	30.05	36	216	3 раза в неделю по 2 академических часа Академический час – 45 мин
2 год	1.09	30.05	36	216	2 раза в неделю по 3 академических часа Академический час – 45 мин
3 год	1.09	30.05	36	216	3 раза в неделю по 2 академических часа Академический час – 45 мин
3 год	1.09	30.05	36	216	2 раза в неделю по 3 академических часа Академический час – 45 мин

**Методические материалы  
1 год обучения**

Тема	Форма занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Учебные пособия. Дидактический материал. Информационные источники.	Техническое оснащение
1. Комплектование групп		словесный	-	-
2. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.	Беседа	словесный	Инструкция по технике безопасности	-
3. Определение начального уровня умений, спортивной подготовленности	Практическое занятие	практический	<p>1. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). гл. 24.4 с. 375-387</p> <p>2. Матвеев, Л.П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. с 400-451.</p> <p>Таблица нормативов Официальный сайт черлидинга России <a href="http://www.cheerleading.ru">http://www.cheerleading.ru</a></p>	<p>спортивный зал; спортивные маты; гимнастические коврики; стенка гимнастическая; зона приземления для прыжков в длину; свистки; секундомеры</p>
4. ОФП. Упражнения на развитие силовых качеств	Беседа. Практическое занятие	Беседа. Наглядный, практический	<p>1. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). гл. 24.4 с. 375-387</p> <p>2. Матвеев, Л.П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. с 400-451.</p> <p>Таблица нормативов</p>	<p>спортивный зал; спортивные маты; гимнастические коврики; мячи набивные (медицинболы); стенка свистки; секундомеры</p>

			Официальный сайт черлидинга России <a href="http://www.cheerleading.ru">http://www.cheerleading.ru</a>	
5. ОФП. Упражнения на развитие выносливости	Беседа.  Практическое занятие	Беседа.  Наглядный, практический	1. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). гл. 24.4 с. 375-387 2. Матвеев, Л.П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. с 400-451. Таблица нормативов Официальный сайт черлидинга России <a href="http://www.cheerleading.ru">http://www.cheerleading.ru</a>	спортивный зал; спортивные маты; гимнастические коврики; скакалки гимнастические; гимнастические палки; футбольные мячи; мячи набивные (медицинболы); стенка гимнастическая; обручи гимнастические; свистки; секундомеры
6. ОФП. Упражнения на развитие быстроты и координационных способностей	Беседа.  Практическое занятие	Беседа.  Наглядный, практический	1. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). гл. 24.4 с. 375-387 2. Матвеев, Л.П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. с 400-451. Таблица нормативов Официальный сайт черлидинга России <a href="http://www.cheerleading.ru">http://www.cheerleading.ru</a>	спортивный зал; спортивные маты; гимнастические коврики; скакалки гимнастические; гимнастические палки; футбольные мячи; мячи набивные (медицинболы); стенка

				гимнастическая; обручи гимнастические; свистки; секундомеры
7. ОФП. Упражнения на развитие ловкости	Беседа.  Практическое занятие	Беседа.  Наглядный, практический	1.Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). гл. 24.4 с. 375-387 2.Матвеев, Л.П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. с 400-451. Таблица нормативов Официальный сайт черлидинга России <a href="http://www.cheerleading.ru">http://www.cheerleading.ru</a>	спортивный зал; спортивные маты; гимнастические коврики; аудиоаппаратура ; скакалки гимнастические; гимнастические палки; футбольные мячи; мячи набивные (медицинболы); стенка гимнастическая; обручи гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; свистки; секундомеры
8. СФП. Упражнения на развитие скоростной выносливости	Беседа.  Практическое занятие	Беседа.  Наглядный, практический	1.Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). гл. 24.4 с. 375-387 2.Матвеев, Л.П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и методика физической культуры (общие основы теории и	спортивный зал; спортивные маты; гимнастические коврики;

			<p>методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. с 400-451.</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт черлидинга России</p> <p><a href="http://www.cheerleading.ru">http://www.cheerleading.ru</a></p>	<p>аудиоаппаратура ;</p> <p>скакалки гимнастические;</p> <p>гимнастические палки;</p> <p>футбольные мячи;</p> <p>мячи набивные (медицинболы);</p> <p>стенка гимнастическая;</p> <p>обручи гимнастические;</p> <p>зона приземления для прыжков в длину;</p> <p>свистки;</p> <p>секундомеры</p>
<p>9. СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>	<p>Беседа.</p> <p>Практическое занятие</p>	<p>Наглядный, практический</p>	<p>1. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). гл. 24.4 с. 375-387</p> <p>2. Матвеев, Л.П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. с 400-451.</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт черлидинга России</p> <p><a href="http://www.cheerleading.ru">http://www.cheerleading.ru</a></p>	<p>спортивный зал;</p> <p>спортивные маты;</p> <p>гимнастические коврики;</p> <p>аудиоаппаратура скакалки гимнастические;</p> <p>гимнастические палки;</p> <p>футбольные мячи;</p> <p>мячи набивные (медицинболы);</p> <p>стенка</p>

				гимнастическая; обручи гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; свистки; секундомеры
10. СФП. Упражнения на развитие гибкости	Беседа.  Практическое занятие	Наглядный, практический	1. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). гл. 24.4 с. 375-387 2. Матвеев, Л.П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. с 400-451. Таблица нормативов Официальный сайт черлидинга России <a href="http://www.cheerleading.ru">http://www.cheerleading.ru</a>	спортивный зал; спортивные маты; гимнастические коврики; аудиоаппаратура скакалки гимнастические; гимнастические палки; футбольные мячи; мячи набивные (медицинболы); стенка гимнастическая; обручи гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; свистки; секундомеры
11. Соревновательная подготовка. Районные	Беседа	практический	-	спортивный зал; спортивные

соревнования	Соревнование			маты; аудиоаппаратура скакалки гимнастические; гимнастические палки; обручи гимнастические;
12. Инструктаж по охране труда	Беседа.	словесный	Инструкция по технике безопасности	-
13. СФП. Упражнения на развитие «Взрывной силы»			<p>1. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). гл. 24.4 с. 375-387</p> <p>2. Матвеев, Л.П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. с 400-451.</p> <p>Таблица нормативов Официальный сайт черлидинга России <a href="http://www.cheerleading.ru">http://www.cheerleading.ru</a></p>	<p>спортивный зал; спортивные маты; гимнастические коврики; аудиоаппаратура скакалки гимнастические палки; футбольные мячи; мячи набивные (медицинболы); стенка гимнастическая; обручи гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; свистки; секундомеры</p>

14. Партерная гимнастика	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	1. Черепанова М.Ю. Партерная гимнастика как средство оздоровления. г. Иркутск, 2016г. Плакаты Официальный сайт черлидинга России <a href="http://www.cheerleading.r">http://www.cheerleading.r</a>	спортивный зал; спортивные маты; гимнастические коврики; аудиоаппаратура скакалки гимнастические; гимнастические палки; футбольные мячи; мячи набивные (медицинболы); стенка гимнастическая; обручи гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; свистки; секундомеры
15. Ритмика. Основные направления программы	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	1 Захаров Р. «Искусство балетмейстера». , Искусство. 1983 г./ Плакаты Официальный сайт черлидинга России <a href="http://www.cheerleading.r">http://www.cheerleading.r</a>	спортивный зал; спортивные маты; гимнастические коврики; аудиоаппаратура скакалки гимнастические; гимнастические палки; футбольные

				<p>мячи;  мячи набивные (медицинболы);  стенка гимнастическая;  обручи гимнастические;  зона приземления для прыжков в длину;  свистки;  секундомеры</p>
16. Элементы классического танца	<p>Беседа  Практическое занятие</p>	<p>Наглядный, практический</p>	<p>1. Захаров Р. «Искусство балетмейстера», Искусство. 1983 г.  2. Кветная О. «Историко-бытовой танец» (методическое пособие). Москва 1997 год («Я вхожу в мир искусств»)  3. Базарова И., Мей Б. «Азбука классического танца», Искусство 1983г.  4. Бахрушин Ю. М. «История русского балета», Просвещение 1974 г.  5. Костровицкая В «Сто уроков классического танца», Искусство, Просвещение 1981 г.  Плакаты  Официальный сайт черлидинга России  <a href="http://www.cheerleading.ru">http://www.cheerleading.ru</a></p>	<p>спортивный зал;  спортивные маты;  гимнастические коврики;  аудиоаппаратура скакалки  гимнастические;  гимнастические палки;  футбольные мячи;  мячи набивные (медицинболы);  стенка гимнастическая;  обручи гимнастические;  зона приземления для прыжков в длину;</p>

				свистки; секундомеры
17. Элементы народного танца	Беседа  Практическое занятие	Наглядный, практический	1.«Основы русского народного танца» Москва МГУКИ. 1994 г. 2 Пасютинская В.,«Волшебный мир танца для учащихся» Москва Просвещение 1985 г. Плакаты Официальный сайт черлидинга России <a href="http://www.cheerleading.ru">http://www.cheerleading.ru</a>	спортивный зал; спортивные маты; гимнастические коврики; аудиоаппаратура скакалки гимнастические; гимнастические палки; футбольные мячи; мячи набивные (медицинболы); стенка гимнастическая; обручи гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; свистки; секундомеры
18. Постановочная работа	Беседа  Практическое занятие	Наглядный, практический	1 Захаров Р.«Искусство балетмейстера». , Искусство. 1983 г. Плакаты Официальный сайт черлидинга России <a href="http://www.cheerleading.ru">http://www.cheerleading.ru</a>	спортивный зал; спортивные маты; гимнастические коврики; аудиоаппаратура скакалки гимнастические; гимнастические

				палки; футбольные мячи; мячи набивные (медицинболы); стенка гимнастическая; обручи гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; свистки; секундомеры
19. Основы акробатики	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	1.Акробатика. Учебник для институтов физической культуры. Под общей редакцией Е.Г.Соловьева. ФиС, 1965 Плакаты Официальный сайт черлидинга России <a href="http://www.cheerleading.ru">http://www.cheerleading.ru</a>	спортивный зал; спортивные маты; гимнастические коврики; аудиоаппаратура скакалки гимнастические; гимнастические палки; футбольные мячи; мячи набивные (медицинболы); стенка гимнастическая; обручи гимнастические; зона приземления для

				прыжков в длину; свистки; секундомеры
20. Соревновательная подготовка. Городские соревнования	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	-	спортивный зал; аудиоаппаратура скакалки гимнастические; гимнастические палки; обручи гимнастические;
21. Соревновательная подготовка. Областные соревнования	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	-	спортивный зал; аудиоаппаратура скакалки гимнастические; гимнастические палки; обручи гимнастические;
22. Соревновательная подготовка. Российские соревнования	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	-	спортивный зал; аудиоаппаратура скакалки гимнастические; гимнастические палки; обручи гимнастические;
23. Выполнение контрольных нормативов	Контрольное занятие	практический	Таблица нормативов	спортивный зал; спортивные маты; гимнастические коврики; аудиоаппаратура скакалки

				гимнастические; гимнастические палки; футбольные мячи; мячи набивные (медицинболы); стенка гимнастическая; обручи гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; свистки; секундомеры
24.Итоговое занятие	Показательные выступления	практический	-	спортивный зал; спортивные маты; гимнастические коврики; аудиоаппаратура скакалки гимнастические; гимнастические палки; футбольные мячи; мячи набивные (медицинболы); стенка гимнастическая; обручи гимнастические;

				зона приземления для прыжков в длину; свистки; секундомеры
--	--	--	--	--

## 2 год обучения

Тема	Форма занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Учебные пособия. Дидактический материал. Информационные источники.	Техническое оснащение
1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.	Беседа	словесный	Инструкция по технике безопасности	-
2. Определение начального уровня умений, спортивной подготовленности	Практическое занятие	практический	1. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). гл. 24.4 с. 375-387 2. Матвеев, Л.П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. с 400-451. Таблица нормативов Официальный сайт черлидинга России <a href="http://www.cheerleading.ru">http://www.cheerleading.ru</a>	спортивный зал; спортивные маты; гимнастические коврики; стенка гимнастическая; зона приземления для прыжков в длину; свистки; секундомеры
3. ОФП. Упражнения на развитие силовых качеств	Беседа. Практическое занятие	Беседа. Наглядный, практический	1. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). гл. 24.4 с. 375-387 2. Матвеев, Л.П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические	спортивный зал; спортивные маты; гимнастические коврики; аудиоаппаратура

			<p>аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. с 400-451.</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт черлидинга России</p> <p><a href="http://www.cheerleading.ru">http://www.cheerleading.ru</a></p>	<p>скакалки гимнастические;</p> <p>гимнастические палки;</p> <p>футбольные мячи;</p> <p>мячи набивные (медицинболы);</p> <p>стенка гимнастическая;</p> <p>обручи гимнастические;</p> <p>зона приземления для прыжков в длину;</p> <p>свистки;</p> <p>секундомеры</p>
<p>4. ОФП. Упражнения на развитие выносливости</p>	<p>Беседа.</p> <p>Практическое занятие</p>	<p>Беседа.</p> <p>Наглядный, практический</p>	<p>1.Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). гл. 24.4 с. 375-387</p> <p>2.Матвеев, Л.П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. с 400-451.</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт черлидинга России</p> <p><a href="http://www.cheerleading.ru">http://www.cheerleading.ru</a></p>	<p>спортивный зал;</p> <p>спортивные маты;</p> <p>гимнастические коврики;</p> <p>аудиоаппаратура скакалки гимнастические;</p> <p>гимнастические палки;</p> <p>футбольные мячи;</p> <p>мячи набивные (медицинболы);</p> <p>стенка гимнастическая;</p> <p>обручи</p>

				гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; свистки; секундомеры
5.ОФП. Упражнения на развитие быстроты и координационных способностей	Беседа.  Практическое занятие	Беседа.  Наглядный, практический	1.Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). гл. 24.4 с. 375-387 2.Матвеев, Л.П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. с 400-451. Таблица нормативов Официальный сайт черлидинга России <a href="http://www.cheerleading.ru">http://www.cheerleading.ru</a>	спортивный зал; спортивные маты; гимнастические коврики; аудиоаппаратура скакалки гимнастические; гимнастические палки; футбольные мячи; мячи набивные (медицинболы); стенка гимнастическая; обручи гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; свистки; секундомеры
6. ОФП. Упражнения на развитие ловкости	Беседа.  Практическое занятие	Беседа.  Наглядный, практический	1.Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). гл. 24.4 с. 375-387 2.Матвеев, Л.П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и	спортивный зал; спортивные маты; гимнастические

			<p>методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. с 400-451.</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт черлидинга России</p> <p><a href="http://www.cheerleading.ru">http://www.cheerleading.ru</a></p>	<p>коврики;</p> <p>аудиоаппаратура</p> <p>скакалки</p> <p>гимнастические;</p> <p>гимнастические палки;</p> <p>футбольные мячи;</p> <p>мячи набивные (медицинболы);</p> <p>стенка гимнастическая;</p> <p>обручи гимнастические;</p> <p>зона приземления для прыжков в длину;</p> <p>свистки;</p> <p>секундомеры</p>
7. СФП. Упражнения на развитие скоростной выносливости	<p>Беседа.</p> <p>Практическое занятие</p>	<p>Беседа.</p> <p>Наглядный, практический</p>	<p>1. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). гл. 24.4 с. 375-387</p> <p>2. Матвеев, Л.П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. с 400-451.</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт черлидинга России</p> <p><a href="http://www.cheerleading.ru">http://www.cheerleading.ru</a></p>	<p>спортивный зал;</p> <p>спортивные маты;</p> <p>гимнастические коврики;</p> <p>аудиоаппаратура</p> <p>скакалки</p> <p>гимнастические;</p> <p>гимнастические палки;</p> <p>футбольные мячи;</p> <p>мячи набивные (медицинболы);</p> <p>стенка</p>

				гимнастическая; обручи гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; свистки; секундомеры
8. СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Беседа.  Практическое занятие	Наглядный, практический	1. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). гл. 24.4 с. 375-387 2. Матвеев, Л.П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. с 400-451. Таблица нормативов Официальный сайт черлидинга России <a href="http://www.cheerleading.ru">http://www.cheerleading.ru</a>	спортивный зал; спортивные маты; гимнастические коврики; аудиоаппаратура скакалки гимнастические; гимнастические палки; футбольные мячи; мячи набивные (медицинболы); стенка гимнастическая; обручи гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; свистки; секундомеры
9. СФП. Упражнения на развитие гибкости	Беседа.	Наглядный, практический	1. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или	спортивный зал; спортивные

	Практическое занятие		<p>2004, 2006, 2007). гл. 24.4 с. 375-387</p> <p>2.Матвеев, Л.П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. с 400-451.</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт черлидинга России</p> <p><a href="http://www.cheerleading.ru">http://www.cheerleading.ru</a></p>	<p>маты;</p> <p>гимнастические коврики;</p> <p>аудиоаппаратура скакалки</p> <p>гимнастические;</p> <p>гимнастические палки;</p> <p>футбольные мячи;</p> <p>мячи набивные (медицинболы);</p> <p>стенка гимнастическая;</p> <p>обручи гимнастические;</p> <p>зона приземления для прыжков в длину;</p> <p>свистки;</p> <p>секундомеры</p>
10. Соревновательная подготовка. Районные соревнования	Беседа Соревнование	практический	-	<p>спортивный зал;</p> <p>аудиоаппаратура скакалки</p> <p>гимнастические;</p> <p>гимнастические палки;</p> <p>обручи гимнастические;</p>
11. СФП. Упражнения на развитие «Взрывной силы»			<p>1.Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). гл. 24.4 с. 375-387</p> <p>2.Матвеев, Л.П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и методика физической культуры (общие основы теории и</p>	<p>спортивный зал;</p> <p>спортивные маты;</p> <p>гимнастические коврики;</p>

			<p>методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. с 400-451.</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт черлидинга России</p> <p><a href="http://www.cheerleading.ru">http://www.cheerleading.ru</a></p>	<p>аудиоаппаратура скакалки</p> <p>гимнастические;</p> <p>гимнастические палки;</p> <p>футбольные мячи;</p> <p>мячи набивные (медицинболы);</p> <p>стенка гимнастическая;</p> <p>обручи гимнастические;</p> <p>зона приземления для прыжков в длину;</p> <p>свистки;</p> <p>секундомеры</p>
12. Классика, хореографическая подготовка	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>1 Захаров Р.«Искусство балетмейстера». , Искусство. 1983 г./</p> <p>Плакаты</p> <p>Официальный сайт черлидинга России</p> <p><a href="http://www.cheerleading.ru">http://www.cheerleading.ru</a></p>	<p>спортивный зал;</p> <p>спортивные маты;</p> <p>гимнастические коврики;</p> <p>аудиоаппаратура скакалки</p> <p>гимнастические;</p> <p>гимнастические палки;</p> <p>футбольные мячи;</p> <p>мячи набивные (медицинболы);</p> <p>стенка гимнастическая;</p>

				обручи гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; свистки; секундомеры
13. Инструктаж по охране труда	Беседа.	словесный	Инструкция по технике безопасности	-
14. Классика, хореографическая подготовка	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	1 Захаров Р.«Искусство балетмейстера». , Искусство. 1983 г./ Плакаты Официальный сайт черлидинга России <a href="http://www.cheerleading.ru">http://www.cheerleading.ru</a>	спортивный зал; спортивные маты; гимнастические коврики; аудиоаппаратура скакалки гимнастические; гимнастические палки; футбольные мячи; мячи набивные (медицинболы); стенка гимнастическая; обручи гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; свистки; секундомеры

<p>15. Ритмика. Тренинг партерной гимнастики</p>	<p>Беседа. Практическое занятие</p>	<p>Наглядный, практический</p>	<p>1. Черепанова М.Ю. Партерная гимнастика как средство оздоровления. г. Иркутск, 2016 г. Плакаты Официальный сайт черлидинга России <a href="http://www.cheerleading.ru">http://www.cheerleading.ru</a></p>	<p>спортивный зал; спортивные маты; гимнастические коврики; аудиоаппаратура скакалки гимнастические; гимнастические палки; футбольные мячи; мячи набивные (медицинболы); стенка гимнастическая; обручи гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; свистки; секундомеры</p>
<p>16. Элементы классического танца</p>	<p>Беседа Практическое занятие</p>	<p>Наглядный, практический</p>	<p>1. Захаров Р. «Искусство балетмейстера», Искусство. 1983 г. 2. Кветная О. «Историко-бытовой танец» (методическое пособие). Москва 1997 год («Я вхожу в мир искусств»). 3. Базарова И., Мей Б. «Азбука классического танца», Искусство 1983 4. Бахрушин Ю. М. «История русского балета», Просвещение 1974 г. 5. Костровицкая В «Сто уроков классического танца», Искусство, Просвещение 1981 г. Плакаты Официальный сайт черлидинга России</p>	<p>спортивный зал; спортивные маты; гимнастические коврики; аудиоаппаратура скакалки гимнастические; гимнастические палки; футбольные</p>

			<a href="http://www.cheerleading.ru">http://www.cheerleading.ru</a>	мячи; мячи набивные (медицинболы); стенка гимнастическая; обручи гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; свистки; секундомеры
17. Элементы народного танца	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	1.«Основы русского народного танца» Москва МГУКИ. 1994 г. 2 Пасютинская В.,«Волшебный мир танца для учащихся» Москва Просвещение 1985 г. Плакаты Официальный сайт черлидинга России <a href="http://www.cheerleading.ru">http://www.cheerleading.ru</a>	спортивный зал; спортивные маты; гимнастические коврики; аудиоаппаратура скакалки гимнастические; гимнастические палки; футбольные мячи; мячи набивные (медицинболы); стенка гимнастическая; обручи гимнастические; зона приземления для прыжков в длину;

				свистки; секундомеры
18. Основы эстрадно-спортивного танца. Программа Чир.	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	1. Соколова Э.Ю. Черлидинг – как подготовить команду: метод. пособие для тренеров по черлидингу/Э.Ю. Соколова. – М.: Федерация черлидерс – группы поддержки спортивных команд, 2008. – 44 с. 2. Соколова Э.Ю. Основные элементы черлидинга: Комментарии к правилам соревнований по черлидингу/Э.Ю. Соколова. – М.: Федерация черлидерс – группы поддержки спортивных команд, 2009. – 44 с. Плакаты Официальный сайт черлидинга России <a href="http://www.cheerleading.ru">http://www.cheerleading.ru</a>	спортивный зал; спортивные маты; гимнастические коврики; аудиоаппаратура скакалки гимнастические; гимнастические палки; футбольные мячи; мячи набивные (медицинболы); стенка гимнастическая; обручи гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; свистки; секундомеры
19. Основы эстрадно-спортивного танца. Программа Данс.	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	1. Соколова Э.Ю. Черлидинг – как подготовить команду: метод. пособие для тренеров по черлидингу/Э.Ю. Соколова. – М.: Федерация черлидерс – группы поддержки спортивных команд, 2008. – 44 с. 2. Соколова Э.Ю. Основные элементы черлидинга: Комментарии к правилам соревнований по черлидингу/Э.Ю. Соколова. – М.: Федерация черлидерс – группы поддержки спортивных команд, 2009. – 44 с.	спортивный зал; спортивные маты; гимнастические коврики; аудиоаппаратура скакалки гимнастические;

			Плакаты Официальный сайт черлидинга России <a href="http://www.cheerleading.ru">http://www.cheerleading.ru</a>	гимнастические палки; футбольные мячи; мячи набивные (медицинболы); стенка гимнастическая; обручи гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; свистки; секундомеры
20. Постановочная работа	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	1 Захаров Р. «Искусство балетмейстера». , Искусство. 1983 г. Плакаты Официальный сайт черлидинга России <a href="http://www.cheerleading.ru">http://www.cheerleading.ru</a>	спортивный зал; спортивные маты; гимнастические коврики; аудиоаппаратура скакалки гимнастические; гимнастические палки; футбольные мячи; мячи набивные (медицинболы); стенка гимнастическая; обручи гимнастические; зона

				приземления для прыжков в длину; свистки; секундомеры
21. Акробатическая подготовка	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	1.Акробатика. Учебник для институтов физической культуры. Под общей редакцией Е.Г.Соловьева. ФиС, 1965 Плакаты Официальный сайт черлидинга России <a href="http://www.cheerleading.ru">http://www.cheerleading.ru</a>	спортивный зал; спортивные маты; гимнастические коврики; аудиоаппаратура скакалки гимнастические; гимнастические палки; футбольные мячи; мячи набивные (медицинболы); стенка гимнастическая; обручи гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; свистки; секундомеры
22. Соревновательная подготовка. Городские соревнования	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	-	спортивный зал; аудиоаппаратура скакалки гимнастические; гимнастические палки;

				обручи гимнастические;
23. Соревновательная подготовка. Российские соревнования	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	-	спортивный зал; аудиоаппаратура скакалки гимнастические; гимнастические палки; обручи гимнастические;
24. Выполнение контрольных нормативов	Контрольное занятие	практический	Таблица нормативов	спортивный зал; спортивные маты; гимнастические коврики; аудиоаппаратура скакалки гимнастические; гимнастические палки; футбольные мячи; мячи набивные (медицинболы); стенка гимнастическая; обручи гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; свистки; секундомеры
25. Итоговое занятие	Показательные	практический	-	спортивный зал;

	выступления			спортивные маты; гимнастические коврики; аудиоаппаратура скакалки гимнастические; гимнастические палки; футбольные мячи; мячи набивные (медицинболы); стенка гимнастическая; обручи гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; свистки; секундомеры
--	-------------	--	--	--

### 3 год обучения

Тема	Форма занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Учебные пособия. Дидактический материал. Информационные источники.	Техническое оснащение
1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.	Беседа	словесный	Инструкция по технике безопасности	-
2. Определение начального уровня		практический	1. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или	спортивный зал; спортивные маты;

умений, спортивной подготовленности	Практическое занятие		2004, 2006, 2007). гл. 24.4 с. 375-387 2.Матвеев, Л.П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. с 400-451. Таблица нормативов Официальный сайт черлидинга России <a href="http://www.cheerleading.ru">http://www.cheerleading.ru</a>	гимнастические коврики; стенка гимнастическая; зона приземления для прыжков в длину; свистки; секундомеры
3. ОФП. Упражнения на развитие силовых качеств	Беседа. Практическое занятие	Беседа. Наглядный, практический	1.Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). гл. 24.4 с. 375-387 2.Матвеев, Л.П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. с 400-451. Таблица нормативов Официальный сайт черлидинга России <a href="http://www.cheerleading.ru">http://www.cheerleading.ru</a>	спортивный зал; спортивные маты; гимнастические коврики; аудиоаппаратура скакалки гимнастические; гимнастические палки; футбольные мячи; мячи набивные (медицинболы); стенка гимнастическая; обручи гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; свистки; секундомеры
4. ОФП. Упражнения на развитие выносливости	Беседа. Практическое занятие	Беседа. Наглядный, практический	1.Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). гл. 24.4 с. 375-387 2.Матвеев, Л.П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и	спортивный зал; спортивные маты; гимнастические коврики;

			<p>методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. с 400-451. Таблица нормативов Официальный сайт черлидинга России <a href="http://www.cheerleading.ru">http://www.cheerleading.ru</a></p>	<p>аудиоаппаратура скакалки гимнастические; гимнастические палки; футбольные мячи; мячи набивные (медицинболы); стенка гимнастическая; обручи гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; свистки; секундомеры</p>
<p>5.ОФП. Упражнения на развитие быстроты и координационных способностей</p>	<p>Беседа. Практическое занятие</p>	<p>Беседа. Наглядный, практический</p>	<p>1.Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). гл. 24.4 с. 375-387 2.Матвеев, Л.П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. с 400-451. Таблица нормативов Официальный сайт черлидинга России <a href="http://www.cheerleading.ru">http://www.cheerleading.ru</a></p>	<p>спортивный зал; спортивные маты; гимнастические коврики; аудиоаппаратура скакалки гимнастические; гимнастические палки; футбольные мячи; мячи набивные (медицинболы); стенка гимнастическая; обручи гимнастические; зона приземления для прыжков в</p>

				длину; свистки; секундомеры
6. ОФП. Упражнения на развитие ловкости	Беседа. Практическое занятие	Беседа. Наглядный, практический	1. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). гл. 24.4 с. 375-387 2. Матвеев, Л.П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. с 400-451. Таблица нормативов Официальный сайт черлидинга России <a href="http://www.cheerleading.ru">http://www.cheerleading.ru</a>	спортивный зал; спортивные маты; гимнастические коврики; аудиоаппаратура скакалки гимнастические; гимнастические палки; футбольные мячи; мячи набивные (медицинболы); стенка гимнастическая; обручи гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; свистки; секундомеры
7. СФП. Упражнения на развитие скоростной выносливости	Беседа. Практическое занятие	Беседа. Наглядный, практический	1. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). гл. 24.4 с. 375-387 2. Матвеев, Л.П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. с 400-451. Таблица нормативов Официальный сайт черлидинга России	спортивный зал; спортивные маты; гимнастические коврики; аудиоаппаратура скакалки гимнастические; гимнастические палки; футбольные мячи; мячи набивные

			<a href="http://www.cheerleading.ru">http://www.cheerleading.ru</a>	(медицинболы); стенка гимнастическая; обручи гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; свистки; секундомеры
8. СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	1. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). гл. 24.4 с. 375-387 2. Матвеев, Л.П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. с 400-451. Таблица нормативов Официальный сайт черлидинга России <a href="http://www.cheerleading.ru">http://www.cheerleading.ru</a>	спортивный зал; спортивные маты; гимнастические коврики; аудиоаппаратура скакалки гимнастические; гимнастические палки; футбольные мячи; мячи набивные (медицинболы); стенка гимнастическая; обручи гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; свистки; секундомеры
9. СФП. Упражнения на развитие гибкости	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	1. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). гл. 24.4 с. 375-387 2. Матвеев, Л.П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и	спортивный зал; спортивные маты; гимнастические коврики;

			<p>методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. с 400-451. Таблица нормативов Официальный сайт черлидинга России <a href="http://www.cheerleading.ru">http://www.cheerleading.ru</a></p>	<p>аудиоаппаратура скакалки гимнастические; гимнастические палки; футбольные мячи; мячи набивные (медицинболы); стенка гимнастическая; обручи гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; свистки; секундомеры</p>
<p>10. Соревновательная подготовка. Районные соревнования</p>	<p>Беседа Соревнование</p>	<p>практический</p>	-	<p>спортивный зал; аудиоаппаратура скакалки гимнастические; гимнастические палки; обручи гимнастические;</p>
<p>11. СФП. Упражнения на развитие «Взрывной силы»</p>			<p>1.Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). гл. 24.4 с. 375-387 2.Матвеев, Л.П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. с 400-451. Таблица нормативов</p>	<p>спортивный зал; спортивные маты; гимнастические коврики; аудиоаппаратура скакалки гимнастические; гимнастические палки; футбольные мячи;</p>

			Официальный сайт черлидинга России <a href="http://www.cheerleading.ru">http://www.cheerleading.ru</a>	мячи набивные (медицинболы); стенка гимнастическая; обручи гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; свистки; секундомеры
12. Инструктаж по охране труда	Беседа.	словесный	Инструкция по технике безопасности	-
13. Классика. Совершенствование хореографической подготовки	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	1 Захаров Р. «Искусство балетмейстера». , Искусство. 1983 г./ Плакаты Официальный сайт черлидинга России <a href="http://www.cheerleading.ru">http://www.cheerleading.ru</a>	спортивный зал; спортивные маты; гимнастические коврики; аудиоаппаратура скакалки гимнастические; гимнастические палки; футбольные мячи; мячи набивные (медицинболы); стенка гимнастическая; обручи гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; свистки; секундомеры

<p>14. Ритмика. Совершенствование тренинга партерной гимнастики</p>	<p>Беседа. Практическое занятие</p>	<p>Наглядный, практический</p>	<p>1.Черепанова М.Ю. Партерная гимнастика как средство оздоровления. г. Иркутск, 2016 г. Плакаты Официальный сайт черлидинга России <a href="http://www.cheerleading.ru">http://www.cheerleading.ru</a></p>	<p>спортивный зал; спортивные маты; гимнастические коврики; аудиоаппаратура скакалки гимнастические; гимнастические палки; футбольные мячи; мячи набивные (медицинболы); стенка гимнастическая; обручи гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; свистки; секундомеры</p>
<p>15. Совершенствование элементов классического танца</p>	<p>Беседа Практическое занятие</p>	<p>Наглядный, практический</p>	<p>1.Захаров Р..«Искусство балетмейстера» , Искусство. 1983 г. 2 Кветная О.«Историко-бытовой танец» (методическое пособие). Москва 1997 год («Я вхожу в мир искусств») 3.Базарова И., Мей Б.«Азбука классического танца»., Искусство 1983 г. 4 Бахрушин Ю. М.«История русского балета»., Просвещение 1974 г. 5. Костровицкая В «Сто уроков классического танца»., Искусство, Просвещение 1981 г. Плакаты Официальный сайт черлидинга России <a href="http://www.cheerleading.ru">http://www.cheerleading.ru</a></p>	<p>спортивный зал; спортивные маты; гимнастические коврики; аудиоаппаратура скакалки гимнастические; гимнастические палки; футбольные мячи; мячи набивные (медицинболы); стенка гимнастическая;</p>

				обручи гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; свистки; секундомеры
16. Совершенствование элементов народного танца	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	1.«Основы русского народного танца» Москва МГУКИ. 1994 г. 2 Пасютинская В.,«Волшебный мир танца для учащихся» Москва Просвещение 1985 г. Плакаты Официальный сайт черлидинга России <a href="http://www.cheerleading.ru">http://www.cheerleading.ru</a>	спортивный зал; спортивные маты; гимнастические коврики; аудиоаппаратура скакалки гимнастические; гимнастические палки; футбольные мячи; мячи набивные (медицинболы); стенка гимнастическая; обручи гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; свистки; секундомеры
17.Совершенствован ие эстрадно- спортивного танца. Программа Чир.	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	1.Соколова Э.Ю. Черлидинг – как подготовить команду: метод.пособие для тренеров по черлидингу/Э.Ю. Соколова. – М.:Федерация черлидерс –группы поддержки спортивных команд, 2008. – 44 с. 2.Соколова Э.Ю. Основные элементы черлидинга: Комментарии к правилам соревнований по черлидингу/Э.Ю.Соколова. – М.:Федерация черлидерс –	спортивный зал; спортивные маты; гимнастические коврики; аудиоаппаратура скакалки гимнастические;

			<p>группы поддержки спортивных команд, 2009. – 44 с.          Плакаты          Официальный сайт черлидинга России  <a href="http://www.cheerleading.ru">http://www.cheerleading.ru</a></p>	<p>гимнастические палки;          футбольные мячи;          мячи набивные (медицинболы);          стенка гимнастическая;          обручи гимнастические;          зона приземления для прыжков в длину;          свистки;          секундомеры</p>
<p>18.          Совершенствование эстрадно-спортивного танца.          Программа Данс.</p>	<p>Беседа          Практическое занятие</p>	<p>Наглядный, практический</p>	<p>1.Соколова Э.Ю. Черлидинг – как подготовить команду: метод.пособие для тренеров по черлидингу/Э.Ю. Соколова. – М.:Федерация черлидерс –группы поддержки спортивных команд, 2008. – 44 с.          2.Соколова Э.Ю. Основные элементы черлидинга: Комментарии к правилам соревнований по черлидингу/Э.Ю.Соколова. – М.:Федерация черлидерс – группы поддержки спортивных команд, 2009. – 44 с.          Плакаты          Официальный сайт черлидинга России  <a href="http://www.cheerleading.ru">http://www.cheerleading.ru</a></p>	<p>спортивный зал;          спортивные маты;          гимнастические коврики;          аудиоаппаратура скакалки          гимнастические;          гимнастические палки;          футбольные мячи;          мячи набивные (медицинболы);          стенка гимнастическая;          обручи гимнастические;          зона приземления для прыжков в длину;          свистки;          секундомеры</p>

<p>19. Совершенствование постановочной работы</p>	<p>Беседа Практическое занятие</p>	<p>Наглядный, практический</p>	<p>1 Захаров Р.«Искусство балетмейстера». , Искусство. 1983 г. Плакаты Официальный сайт черлидинга России <a href="http://www.cheerleading.ru">http://www.cheerleading.ru</a></p>	<p>спортивный зал; спортивные маты; гимнастические коврики; аудиоаппаратура скакалки гимнастические; гимнастические палки; футбольные мячи; мячи набивные (медицинболы); стенка гимнастическая; обручи гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; свистки; секундомеры</p>
<p>20. Совершенствование акробатической подготовки</p>	<p>Беседа Практическое занятие</p>	<p>Наглядный, практический</p>	<p>1.Акробатика. Учебник для институтов физической культуры. Под общей редакцией Е.Г.Соловьева. ФиС, 1965 Плакаты Официальный сайт черлидинга России <a href="http://www.cheerleading.ru">http://www.cheerleading.ru</a></p>	<p>спортивный зал; спортивные маты; гимнастические коврики; аудиоаппаратура скакалки гимнастические; гимнастические палки; футбольные мячи; мячи набивные (медицинболы); стенка гимнастическая;</p>

				обручи гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; свистки; секундомеры
21. Соревновательная подготовка. Городские соревнования	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	-	спортивный зал; аудиоаппаратура скакалки гимнастические; гимнастические палки; обручи гимнастические;
22. Соревновательная подготовка. Российские соревнования	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	-	спортивный зал; аудиоаппаратура скакалки гимнастические; гимнастические палки; обручи гимнастические;
23. Выполнение контрольных нормативов	Контрольное занятие	практический	Таблица нормативов	спортивный зал; спортивные маты; гимнастические коврики; аудиоаппаратура скакалки гимнастические; гимнастические палки; футбольные мячи; мячи набивные (медицинболы);

				стенка гимнастическая; обручи гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; свистки; секундомеры
24.Итоговое занятие	Показательные выступления	практический	-	спортивный зал; спортивные маты; гимнастические коврики; аудиоаппаратура скакалки гимнастические; гимнастические палки; футбольные мячи; мячи набивные (медицинболы); стенка гимнастическая; обручи гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; свистки; секундомеры

## Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по Программе проводится:

**1. Входящий контроль**

**2. Итоговый контроль**

Входящий контроль определяет стартовый уровень умений и спортивной подготовленности обучающихся при поступлении в образовательное учреждение, и на начало учебного года.

Входящий контроль проводится в сентябре и включает в себя мероприятия, направленные на определение начального уровня общей физической подготовленности учащихся.

Входящий контроль проводится в форме выполнения следующих нормативов:

1 год	2 год	3 год
1.«челночный бег» (3x10)	1.«челночный бег» (3x10)	1.«челночный бег» (3x10)
2.Прыжки в длину с места	2.Прыжки в длину с места	2.Прыжки в длину с места
3.Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа	3.Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа	3.Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа
4.Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу	4.Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу	4.Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу
5.Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине	5.Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине	5.Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине
	6.Поперечный шпагат на правую, левую ногу	6.Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке
	7.Переворот вперед, назад	7.Поперечный шпагат на правую, левую ногу
	8.Пируэт на одной ноге на 360°	8. Пируэт на одной ноге на 360°
	9.Простой прыжок saute	9. Рондаты
		10. Универсальный пайк
		11. Подъем в стойку на плечах из выпада

### Итоговый контроль в виде выполнения контрольных нормативов

Итоговый контроль представляет собой окончательную оценку результатов освоения программы и проводится в виде выполнения контрольных нормативов. Он проводится в мае и включает в себя ту же оценку контроля, что и входящий. Результаты входящего и итогового контроля отражаются в диагностических картах, разработанных на каждый год обучения.

Цель:

- выявить приобретенный уровень физической и спортивной подготовки учащихся;
- оценить уровень технической подготовленности.

### Контрольные нормативы.

Год обучения	Виды контрольных нормативов	Критерии оценки сдачи контрольных нормативов
1 год	1.«челночный бег» (3x10)	если учащиеся выполнил 5 установленных нормативов- <b>«высокий уровень»</b> ; если учащийся выполнил 3-4 установленных нормативов-
	2.Прыжки в длину с места	
	3.Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа	

	4.Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу	« <b>средний уровень</b> »; если учащийся выполнил 1-2 установленных нормативов - « <b>низкий уровень</b> »
	5.Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине	
2 год	1.«челночный бег» (3x10)	Если учащиеся выполнил 9 установленных нормативов- « <b>высокий уровень</b> »; если учащийся выполнил 5-8 установленных нормативов- « <b>средний уровень</b> »; если учащийся выполнил менее 1-4 установленных нормативов - « <b>низкий уровень</b> »
	2.Прыжки в длину с места	
	3.Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа	
	4.Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу	
	5.Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине	
	6.Поперечный шпагат на правую, левую ногу	
	7.Переворот вперед, назад	
	8.Пируэт на одной ноге на 360°	
	9.Простой прыжок saute	
3 год	1.«челночный бег» (3x10)	Если учащиеся выполнил 11 установленных нормативов- « <b>высокий уровень</b> »;  если учащийся выполнил 6-10 установленных нормативов- « <b>средний уровень</b> »;  если учащийся выполнил менее 1-5 установленных нормативов - « <b>низкий уровень</b> »
	2.Прыжки в длину с места	
	3.Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа	
	4.Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу	
	5.Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине	
	6.Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке	
	7.Поперечный шпагат на правую, левую ногу	
	8. Пируэт на одной ноге на 360°	
	9. Рондаты	
	10. Универсальный пайк	
	11. Подъем в стойку на плечах из выпада	

**Оценка метапредметных результатов** осуществляется по выбору педагога в следующих формах:

1) в ходе выполнения учащимися контрольных заданий, одновременно с оценкой предметных результатов. В этом случае педагогом для выбранного типа контрольного задания обозначается цель оценки метапредметного уровня (например, оценка регуляторных или коммуникативных УУД) и составляется форма фиксации (например, карта наблюдения или экспертной оценки).

2) в процессе занятий по учебному плану, проводимых в специально-организованных педагогических формах (педагогических технологиях), позволяющих оценивать уровень проявленности УУД определенного типа. В этом случае педагогом определяется тема занятия из учебного плана, педагогически целесообразная форма (или технология) проведения занятия, обозначается цель оценки метапредметного уровня (например, оценка компонентов познавательных, регуляторных или коммуникативных УУД)

3) в процессе организации метапредметных проектов разного уровня:

- в ходе реализации индивидуальных, групповых проектов внутри направления ДО;
- внутриорганизационных проектов учреждения, предполагающих применение метапредметных умений разного (или определенного) типа;

- межорганизационных (социальных, социо-культурных и иных, в т.ч. сетевых, проектов, мероприятий, предполагающих применение метапредметных умений разного (или определенного) типа.

В данном случае педагогом определяется и предлагается на выбор учащимся тип и уровень метапредметного проекта (с учетом индивидуальных возможностей), обозначается цель оценки метапредметного уровня (оценка компонентов познавательных, регуляторных или коммуникативных УУД), составляется форма диагностики фиксации (карта наблюдения или экспертной оценки, интервью, анализ обратной связи, анализ продуктов образовательной деятельности, анализ портфолио)

**Оценка личностных результатов** осуществляется с учетом следующих общих требований оценки результатов данного уровня:

- процедура оценки и уровни интерпретации носят неперсонифицированный характер;
- результаты по данному блоку (ЛР) используются в целях оптимизации качества образовательного процесса;

- по согласованию, процедура оценивания может осуществляться с привлечением специалистов учреждения, имеющих соответствующую профессиональную квалификацию и / или независимых экспертов.

**Оценка личностных результатов** осуществляется по выбору педагога в следующих формах:

- в процессе участия учащихся в конкурсах, выставках различного уровня, творческих мастер-классах, выездов на тематические экскурсии, в музеи, на природу, историко-культурной и духовно-нравственной направленности лично-ориентированной, предполагающих применение личностных качеств, социальных умений, отвечающим задачам становления духовно-нравственной личности.

- в процессе организации метапредметных проектов и мероприятий социальной, духовно-нравственной направленности, в т.ч. сетевых, предполагающих применение личностных качеств, социальных умений, отвечающим задачам возрастосообразного личностного развития.

В данном случае педагогом: определяется и предлагается учащимся на выбор тип мероприятия или уровень метапредметного проекта (с учетом индивидуальных возможностей); обозначается цель оценки личностных результатов (оценка компонентов личностного развития, отвечающих задачам становления духовно-нравственной личности), составляется форма диагностики фиксации (карта наблюдения или экспертной оценки, интервью, анализ обратной связи, анализ продуктов образовательной деятельности, анализ портфолио), обеспечиваются процедуры конфиденциальности.

Конкретизация форм оценки метапредметных и личностных результатов осуществляется каждым педагогом согласно учебным планам по годам обучения с учетом плана работы педагога.

Интегративная персональная оценка по динамике результативности и достижений освоения учащимися образовательных программ отслеживается по результатам итоговой диагностики предметных и метапредметных результатов в течение 3 лет обучения.

Динамика личностных результатов (неперсонифицированных групповых) используется для интерпретации достижений предметного и метапредметного уровней с учетом контекстной информации в целях оптимизации качества образовательного процесса.