



Администрация Московского района города Нижнего Новгорода
управление образования
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества Московского района»
(МБУ ДО «ЦДТ Московского района»)
Коминтерна ул., д. 20 А, г. Нижний Новгород, 603014
Тел./ факс (8312) 2 24-27-35, 2 24-02-47 DDT20A@mail.ru

Принята на методическом совете
протокол № 1
от «3» сентября 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:
 М.В. Помелова,
директор МБУ ДО
«ЦДТ Московского района»
«3» сентября 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Гимнастика и акробатика»
(углубленная)
Физкультурно-спортивной направленности

для детей 6-17 лет
срок реализации 3 года

Составитель:
Полянкина Анна Сергеевна
педагог дополнительного образования

г. Нижний Новгород

2021 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Аннотация к программе.....	3
2. Пояснительная записка.....	4
3. Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год	7
4. Учебно-тематический план.....	9
5. Содержание учебно-тематического плана.....	11
6. Рабочая программа.....	13
6.1 учебно-тематический план	
6.2 формы текущего контроля и аттестации	
6.3 планируемые результаты, способы фиксации и демонстрации результатов освоения программы учащимися	
6.4 условия реализации программы	
7. Оценочные материалы.....	20
8. Методические материалы.....	23
9. Список литературы.....	24

Приложение

1. ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ НА 2021-2022 учебный год

- 1.1. Календарный план учебных занятий по программе, включая контроль и аттестацию
- 1.2. План воспитательных мероприятий по программе, не предусмотренных расписанием, включая каникулярный период

1. АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гимнастика с элементами акробатики» (углубленная)
Направленность	Спортивно-оздоровительная
Специализация Программы	Теоретическая и практическая подготовка в спортивном направлении .
Основания для разработки программы	Привлечение молодежи к занятиям спортивно-оздоровительной деятельностью, ведению здорового образа жизни, становлению личности и достижению спортивных результатов.
Организация, предоставившая программу, юридический адрес	МБУ ДО «ЦДТ Московского района», г. Н.Новгород, ул. Коминтерна, д. 20А, 224-04-56; ddt20a@mail/ru
Место реализации	МБУ ДО «ЦДТ Московского района», ДПК «Юность»
Составитель программы	Полянкина Анна Сергеевна, педагог дополнительного образования
Руководитель программы	ФИО, руководитель структурного подразделения Помелова М.В. МБУ ДО «ЦДТ Московского района»
Формы обучения, виды деятельности по программе	Очная; групповые занятия; теоретическая и практическая деятельность, воспитательные мероприятия
Цель программы	Обучение базовым элементам акробатики школьников по месту обучения и проживания; развитие координационных способностей у занимающихся; воспитание физически и нравственно здорового поколения; повышение интеллектуального потенциала подростков; помощь родителям в воспитании своих детей.
Условия достижения цели и задач	Создание условий для реализации приобретаемых знаний, умений и навыков в коллективных выступлениях, создание ситуации успешного освоения двигательных умений и навыков.
Сроки реализации, уровень программы	3 года
Официальный язык программы	Русский
География участников	Обучающиеся ОО Московского района г. Н.Новгорода.
Формы контроля, аттестации	Входной, текущий итоговый контроль, промежуточная аттестация, аттестация по итогам освоения программы
Условия участия в программе	Добровольное желание детей, по заявлению родителей/законных представителей

КОМПЛЕКТОВАНИЕ НА 2021-2022 ГОД

Год обучения	Группы	Количество обучающихся
1 год обучения	1.1	8
3 год обучения	3.1	8
	3.2	8

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Проблема занятости детей и юношества, воспитание здорового и духовно и физически молодого поколения является государственной задачей. И именно массовый спорт, при системной организации может решить многие общегосударственные задачи: занять свободное время подростков, поднять общий уровень физической культуры и как следствие – общее оздоровление нации; снизить количество заболеваний; снизить уровень детской преступности через воспитание морально-волевых качеств подростков. Дополнительная образовательная программа по акробатике предназначена для обучения детей 6-17 лет акробатике в период обучения их в общеобразовательной школе.

Основополагающие принципы:

1. Предусматривается тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса – физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля.
2. Последовательность преподавания программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

В зависимости от времени, уделяемого детьми акробатике, выделяются следующие этапы подготовки:

1. Спортивно-оздоровительный (со) – на нем зачисляются учащиеся общеобразовательной школы, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с правилами и основами акробатического рок-н-ролла.

2. Начальной подготовки (нп) – на этом этапе все дети сохранившиеся после со этапа и желающие более серьезно заниматься акробатикой, получают направленную физическую подготовку, овладевают базовыми навыками акробатики. Сдают контрольные зачеты.

3. учебно-тренировочный (ут) – Он включает участие спортсменов в учебно-тренировочных сборах в дни школьных каникул, участие во внутришкольных соревнованиях, а так же в соревнованиях г. Нижегородской области.

4. Углубленный – на этом этапе спортсмены получают более глубокие знания по технической и физической подготовке. Подразумевает выездные спортивные сборы в каникулярный период как на территории России, так и других стран и регионов, участие в соревнованиях более высокого уровня и статуса .

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Это реализация тренировочного процесса на различных этапах в процессе обучения в общеобразовательной школе, включающего ознакомление с правилами акробатики, начальной подготовкой, основами техники. Ознакомление с основами командного и индивидуального видов спорта, формирование личностных качеств. Решение вопроса массовости за счет привлечения к регулярным занятиям спортом всех желающих, обучающихся в данной школе, а также в близлежащих школах и живущих рядом со школой, в которой работают секции, обучающие акробатике.

Актуальность программы, педагогическая необходимость, новизна.

Реализация данной программы возможна при наличии только квалифицированных специалистов по акробатике. В связи с этим программа предусматривает различные стороны обучения школьников данному виду спорта. Такие как получение общих понятий – знание правил, обучение начальной технической подготовке, т.е. Любительских знаний, а так же желающим посвятить себя более серьезной, профессиональной спортивной деятельности. Что дает возможность наиболее работоспособным и талантливым продолжить спортивную деятельность в более профессиональных коллективах, приобрести теоретические и практические знания, как судьи по акробатике. А желающим получить спортивное образование продолжить обучение в спортивных вузах.

Цель программы.

1. Обучение базовым элементам акробатики школьников по месту обучения и проживания;
2. Развитие координационных способностей у занимающихся;
3. Воспитание физически и нравственно здорового поколения;
4. Повышение интеллектуального потенциала подростков;
5. Помощь родителям в воспитании своих детей.

Задачи программы.

1. Вовлечение детей в регулярные занятия акробатикой разной интенсивности.
2. Систематическое проведение практических и теоретических занятий по акробатике.
3. Освоить объем информации, соответствующий первому году обучения акробатике.
4. Обеспечить принцип постоянства и непрерывности тренировочного и воспитательного процесса.
5. Организация мероприятий, способствующих повышению интеллектуального потенциала подростков и воспитанию морально-этических качеств.

Программа предоставляет возможность детям, за время нахождения в общеобразовательной школе, связать себя с новым, завораживающим, молодым, но

уже признанном во всем мире видом спорта – акробатика, участвовать во внутришкольных, районных соревнованиях по акробатике, среди учащихся.

Возраст детей.

Программа рассчитана на работу с детьми 6-17 лет.

Сроки реализации.

Программа реализуется в 2018-2021 учебном году.

Основные формы и режим занятий.

Данная программа составлена из расчета, 3 раза в неделю по 1 часу.

Основные формы организации – учебно-тренировочные занятия.

в программе «акробатика» предлагаются следующие формы работы:

- теоретические занятия;
- групповые практические занятия;
- тренировочные соревнования, спортивные соревнования , выступления на общешкольных спортивных мероприятиях , показательные выступления на отчётных и праздничных концертах центра образования, проведение контрольных зачетов.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

- В результате учебно-тренировочной деятельности в период первого года обучения необходимо привлечь максимально возможное количество детей и подростков к систематическим занятиям. В результате регулярной тренировочной работы дети должны сформировать стойкий интерес к занятиям.
- Для успешного овладения навыками акробатики, воспитать специальные способности: гибкость, пластичность, ловкость, уверенность в своих умениях. Овладеть базовыми элементами акробатики.
- Привить навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами по акробатике.
- На протяжении всего периода обучения школьники проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.
- Совершенствовать и углублять знания техники выполнения сложных элементов.
- Привлекать обучающихся к желанию передавать свой наработанный опыт более младшему поколению.

Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год

1. Продолжительность 2021-2022 учебного года

Продолжительность учебного года: 52 недели, включая:

36 недель (с 01.09.2021г. по 31.05.2022г.) согласно календарному плану учебных занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе;

16 недель - с 01.06.2021г. по 31.08.2022г., согласно плану воспитательных мероприятий по реализации программы, не предусмотренных расписанием, включая каникулярные периоды (за исключением периода государственного отпуска педагога)

2. Сроки проведения каникул:

осенние с 01.11.2021 по 08.11.2021 - 8 дней

зимние с 27.12.2021 по 09.01.2022 – 14 дней

весенние с 21.03.2022 по 28.03.2022 – 8 дней

летние каникулы с 01.06.2021 по 31.09.2022-91 дня

3. Организационный период комплектования

с 01.09. по 15.09.2021 г. для групп 1 года обучения и групп второго и последующих годов при наличии вакансий

4. Режим обучения учащихся в соответствии с комплектованием

группа	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных недель	Количество учебных часов в год, включая контроль и аттестацию	Продолжительность занятий	Даты аттестации 1 полугодие	Даты аттестации 2 полугодие
1.1	3	36	108	1х 45 мин. х 3 раза в неделю	24.12.2021	27.12.2022
3.1	3	36	108	1х 45 мин. х 3 раза в неделю	23.12.2021	26.12.2022
3.2	3	36	108	1х 45 мин. х 3 раза в неделю	23.12.2021	26.12.2022
Итого	9	36	324			

рекомендуемые нормы занятия:

1x45 мин.- младшие школьники

Длительность перерыва между занятиями –15 мин.

9. Выходные дни в связи с общегосударственными праздниками (нерабочими праздничными днями в Российской Федерации) являются:

1,2,3,4,5,6 и 8 января – новогодние каникулы;

7 января – Рождество Христово;

23 февраля – День защитника Отечества;

8 марта – Международный женский день;

1 мая – Праздник Весны и Труда;

9 мая – День Победы;

12 июня – День России;

4 ноября – День народного единства.

10. корректировка календарного графика

Корректировка календарного учебного графика производится в календарном плане для каждой группы.

Основаниями для корректировки являются:

-учет праздничных дней

-больничный лист/учебный или административный отпуск педагога

-перенос учебных периодов, сроков аттестации в связи с возникающими образовательными ситуациями

-приказ по учреждению об изменении в календарном графике

4 .УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тема	Год обучения		
	1 (1гр)	3 (2р)	
Требования к занятиям гимнастикой с элементами акробатики (черлидингом) <u>входной контроль:</u>	Общее кол-во часов	1	1
	теория	1	1
	практика		
Гигиена, закаливание, режимы питания <u>Текущий контроль:</u>	Общее кол-во часов	1	1
	теория	1	1
	практика		
Правила соревнований, требования к участникам соревнований <u>Текущий контроль:</u>	Общее кол-во часов	2	2
	теория	1,5	1,5
	практика	0,5	0,5
Медицинский контроль и самоконтроль, предупреждение травм <u>входной контроль:</u>	Общее кол-во часов	3	3
	теория	3	3
	практика		
Техника безопасности на занятиях в зале <u>входной контроль:</u>	Общее кол-во часов	1	1
	теория	1	1
	практика		
Физиологические основы гимнастики, акробатики. Спортивная форма гимнаста-акробата и пути её достижения <u>Текущий контроль:</u>	Общее кол-во часов	1	1
	теория	1	1
	практика		
Психологическая подготовка гимнаста-акробата <u>Текущий контроль:</u>	Общее кол-во часов	3	3
	теория	3	3
	практика		
Спортивные снаряды и их назначение. Вспомогательные предметы и инвентарь <u>Текущий контроль:</u>	Общее кол-во часов	3	3
	теория	2,5	2,5
	практика	0,5	0,5
Планирование спортивной тренировки и методика обучения и тренировки новичков и спортсменов <u>Текущий контроль:</u>	Общее кол-во часов	2	2
	теория	1	1
	практика	1	1
Обсуждение подготовки к предстоящем соревнованиям, анализ ошибок <u>Текущий контроль:</u>	Общее кол-во часов	2	2
	теория	2	2
	практика		
Стиль и манера поведения спортсмена во время выступлений, просмотр известных команд <u>входной контроль:</u>	Общее кол-во часов	1	1
	теория	1	1
	практика		
Изучение базовых и усложненных элементов. Совершенствование спортивного мастерства. <u>Текущий контроль:</u>	Общее кол-во часов	8	8
	теория	1	1
	практика	7	7
Комбинации с вращениями <u>Текущий контроль:</u>	Общее кол-во часов	9	9
	теория	1	1
	практика	8	8

Упражнения со специальными предметами (пепидастры) <u>Текущий контроль:</u>	Общее кол-во часов	9	9
	теория		
	практика	9	9
Специальная физическая подготовка и Общая физическая подготовка. Средства и методы развития отдельных физических качеств <u>Текущий контроль:</u>	Общее кол-во часов	17	17
	теория	1	1
	практика	16	16
Техника и тактика выполнения поддержек различной сложности, с разными партнерами <u>Текущий контроль:</u>	Общее кол-во часов	9	9
	теория	2	2
	практика	7	7
Подготовка к соревнованиям <u>Текущий контроль:</u>	Общее кол-во часов	16	16
	теория		
	практика	16	16
Разучивание усложненных связок партера <u>Текущий контроль:</u>	Общее кол-во часов	10	10
	теория	1	1
	практика	9	9
Разучивание техники элементов смежных стилей спорта <u>Текущий контроль:</u>	Общее кол-во часов	8	8
	теория	1	1
	практика	7	7
Промежуточная аттестация		2	2
Итого		108	108

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

	Содержание	форма проведения занятия
1.	Теоретические занятия	
1.1.	Техника безопасности на занятиях по чирлидингу	Лекция, беседа, обсуждение
1.2.	Требования к занятиям гимнастикой с элементами акробатики (чирлидингом)	Лекция, беседа, обсуждение
1.3.	Гигиена, закаливание, режимы питания	Инструктаж, Сообщение
1.4.	Правила соревнований, требования к участникам соревнований	Инструктаж, Сообщение, <u>Контроль:</u> устный опрос
1.5	Медицинский контроль и самоконтроль, предупреждение травм	Инструктаж, Сообщение, <u>Контроль:</u> устный опрос
1.6	Физиологические основы гимнастики ,акробатики. Спортивная форма гимнаста-акробата и пути её достижения	Лекция, беседа, обсуждение
1.7	Психологическая подготовка гимнаста-акробата	Лекция, беседа, обсуждение
1.8	Спортивные снаряды и их назначение. Вспомогательные предметы и инвентарь	Лекция, беседа, обсуждение
1.9	Планирование спортивной тренировки и методика обучения и тренировки новичков и спортсменов	Лекция, беседа, обсуждение
1.10	Обсуждение подготовки к предстоящим соревнованиям, анализ ошибок	Лекция, беседа, обсуждение
1.11	Стиль и манера поведения спортсмена во время выступлений, просмотр известных команд	Лекция, беседа, обсуждение
1.12	Изучение базовых и усложненных элементов. Совершенствование спортивного мастерства.	Инструктаж, Сообщение, <u>Контроль:</u> устный опрос
1.13	Комбинации с вращениями	Инструктаж, Сообщение, <u>Контроль:</u> устный опрос
1.14	Специальная физическая подготовка и общая физическая подготовка. Средства и методы развития отдельных физических качеств	Инструктаж, Сообщение, <u>Контроль:</u> устный опрос
1.15	Техника и тактика выполнения поддержек различной	Инструктаж,

	сложности, с разными партнерами	Сообщение, <u>Контроль:</u> устный опрос
1.16	Разучивание усложненных связок партера	Инструктаж, Сообщение, <u>Контроль:</u> устный опрос
1.17	Разучивание техники элементов смежных стилей спорта	Инструктаж, Сообщение, <u>Контроль:</u> устный опрос
2.	Практические знания	
2.1.	Техника и тактика выполнения поддержек различной сложности, с разными партнерами	
2.2.	Планирование спортивной тренировки и методика обучения и тренировки новичков и спортсменов	
2.3.	Изучение базовых и усложненных элементов. Совершенствование спортивного мастерства.	
2.4	Комбинации с вращениями	
2.5	Упражнения со специальными предметами (пепидастры)	
2.6	Специальная физическая подготовка и общая физическая подготовка. Средства и методы развития отдельных физических качеств	
2.7	Техника и тактика выполнения поддержек различной сложности, с разными партнерами	
2.8	Подготовка к соревнованиям	
2.9	Разучивание усложненных связок партера	
2.10	Разучивание техники элементов смежных стилей спорта	
3.	Участие в соревнованиях	
3.1.	Тестирование на овладение специальными элементами	
3.2.	Соревнования по черлидингу.	
4.	Аттестация	Участие в соревнованиях, присвоение разрядов

6. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

6.1 .УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения, гр. 1.1

№	Раздел, тема занятия, содержание	форма проведения занятия	Количество часов
1.	Теоретические занятия		25

1.1.	Техника безопасности на занятиях по чирлидингу	Лекция, беседа, обсуждение	1
1.2.	Требования к занятиям гимнастикой с элементами акробатики (чирлидингом)	Лекция, беседа, обсуждение	1
1.3.	Гигиена, закаливание, режимы питания	Инструктаж, Сообщение	1
1.4.	Правила соревнований, требования к участникам соревнований	Инструктаж, Сообщение, <u>Контроль:</u> устный опрос	1,5
1.5	Медицинский контроль и самоконтроль, предупреждение травм	Инструктаж, Сообщение, <u>Контроль:</u> устный опрос	3
1.6	Физиологические основы гимнастики ,акробатики. Спортивная форма гимнаста-акробата и пути её достижения	Лекция, беседа, обсуждение	1
1.7	Психологическая подготовка гимнаста-акробата	Лекция, беседа, обсуждение	3
1.8	Спортивные снаряды и их назначение. Вспомогательные предметы и инвентарь	Лекция, беседа, обсуждение	2,5
1.9	Планирование спортивной тренировки и методика обучения и тренировки новичков и спортсменов	Лекция, беседа, обсуждение	1
1.10	Обсуждение подготовки к предстоящим соревнованиям, анализ ошибок	Лекция, беседа, обсуждение	2
1.11	Стиль и манера поведения спортсмена во время выступлений, просмотр известных команд	Лекция, беседа, обсуждение	1
1.12	Изучение базовых и усложненных элементов. Совершенствование спортивного мастерства.	Инструктаж, Сообщение, <u>Контроль:</u> устный опрос	1
1.13	Комбинации с вращениями	Инструктаж, Сообщение, <u>Контроль:</u> устный опрос	1
1.14	Специальная физическая подготовка и общая физическая подготовка. Средства и методы развития отдельных физических качеств	Инструктаж, Сообщение, <u>Контроль:</u> устный опрос	1
1.15	Техника и тактика выполнения поддержек различной сложности, с разными партнерами	Инструктаж, Сообщение,	2

		<u>Контроль</u> : устный опрос	
1.16	Разучивание усложненных связок партера	Инструктаж, Сообщение, <u>Контроль</u> : устный опрос	1
1.17	Разучивание техники элементов смежных стилей спорта	Инструктаж, Сообщение, <u>Контроль</u> : устный опрос	1
2.	Практические знания		81
2.1.	Правила соревнований, требования к участникам соревнований		0.5
2.2	Спортивные снаряды и их назначение. Вспомогательные предметы и инвентарь		0.5
2.3.	Техника и тактика выполнения поддержек различной сложности, с разными партнерами		7
2.4.	Планирование спортивной тренировки и методика обучения и тренировки новичков и спортсменов		1
2.5.	Изучение базовых и усложненных элементов. Совершенствование спортивного мастерства.		7
2.6	Комбинации с вращениями		8
2.7	Упражнения со специальными предметами (пепидастры)		9
2.8	Специальная физическая подготовка и общая физическая подготовка. Средства и методы развития отдельных физических качеств		16
2.9	Подготовка к соревнованиям		16
2.10	Разучивание усложненных связок партера		10
2.11	Разучивание техники элементов смежных стилей спорта		7
4.	Аттестация	Участие в соревнованиях, присвоение разрядов	2
Итого			108

3 год обучения, гр. 3.1, 3.2

№	Раздел, тема занятия, содержание	форма проведения занятия	Количество часов
---	----------------------------------	--------------------------	------------------

1.	Теоретические занятия		25
1.1.	Техника безопасности на занятиях по чирлидингу	Лекция, беседа, обсуждение	1
1.2.	Требования к занятиям гимнастикой с элементами акробатики (чирлидингом)	Лекция, беседа, обсуждение	1
1.3.	Гигиена, закаливание, режимы питания	Инструктаж, Сообщение	1
1.4.	Правила соревнований, требования к участникам соревнований	Инструктаж, Сообщение, <u>Контроль:</u> устный опрос	1,5
1.5	Медицинский контроль и самоконтроль, предупреждение травм	Инструктаж, Сообщение, <u>Контроль:</u> устный опрос	3
1.6	Физиологические основы гимнастики ,акробатики. Спортивная форма гимнаста-акробата и пути её достижения	Лекция, беседа, обсуждение	1
1.7	Психологическая подготовка гимнаста-акробата	Лекция, беседа, обсуждение	3
1.8	Спортивные снаряды и их назначение. Вспомогательные предметы и инвентарь	Лекция, беседа, обсуждение	2,5
1.9	Планирование спортивной тренировки и методика обучения и тренировки новичков и спортсменов	Лекция, беседа, обсуждение	1
1.10	Обсуждение подготовки к предстоящем соревнованиям, анализ ошибок	Лекция, беседа, обсуждение	2
1.11	Стиль и манера поведения спортсмена во время выступлений, просмотр известных команд	Лекция, беседа, обсуждение	1
1.12	Изучение базовых и усложненных элементов. Совершенствование спортивного мастерства.	Инструктаж, Сообщение, <u>Контроль:</u> устный опрос	1
1.13	Комбинации с вращениями	Инструктаж, Сообщение, <u>Контроль:</u> устный опрос	1
1.14	Специальная физическая подготовка и общая физическая подготовка. Средства и методы развития отдельных физических качеств	Инструктаж, Сообщение, <u>Контроль:</u> устный опрос	1
1.15	Техника и тактика выполнения поддержек	Инструктаж,	2

	различной сложности, с разными партнерами	Сообщение, <u>Контроль:</u> устный опрос	
1.16	Разучивание усложненных связок партера	Инструктаж, Сообщение, <u>Контроль:</u> устный опрос	1
1.17	Разучивание техники элементов смежных стилей спорта	Инструктаж, Сообщение, <u>Контроль:</u> устный опрос	1
2.	Практические знания		81
2.1.	Правила соревнований, требования к участникам соревнований		0.5
2.2	Спортивные снаряды и их назначение. Вспомогательные предметы и инвентарь		0.5
2.3.	Техника и тактика выполнения поддержек различной сложности, с разными партнерами		7
2.4.	Планирование спортивной тренировки и методика обучения и тренировки новичков и спортсменов		1
2.5.	Изучение базовых и усложненных элементов. Совершенствование спортивного мастерства.		7
2.6	Комбинации с вращениями		8
2.7	Упражнения со специальными предметами (пепидастры)		9
2.8	Специальная физическая подготовка и общая физическая подготовка. Средства и методы развития отдельных физических качеств		16
2.9	Подготовка к соревнованиям		16
2.10	Разучивание усложненных связок партера		11
2.11	Разучивание техники элементов смежных стилей спорта		7
4.	Аттестация	Участие в соревнованиях, присвоение разрядов	2
Итого			108

6.2 Формы текущего контроля и аттестации

Программа предполагает комплексный контроль, проводимый регулярно и основывающийся на объективных и количественных показателях.

Форма контроля - контрольные испытания подготовленности учащихся, с определением соответствующего уровня (балла) при выполнении обязательной программы, при сдаче аттестационных зачетов на промежуточных этапах обучения.

Форма аттестации – сдача нормативов по общей, специальной физической подготовке и по тактико-технической подготовке.

Предусмотрены следующие виды контроля:

Вид контроля	Сроки проведения
Текущий	1 раз в четверть (по итогам освоения темы программы)
Промежуточная аттестация	1 раз в полугодие
Участие в соревнованиях	По календарному плану соревнований
Аттестация по итогам освоения программы	В конце учебного года
Аттестация по итогам учебного года (перевод на следующий год обучения)	В конце учебного года

6.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ФИКСАЦИИ И ДЕМОНСТРАЦИИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧАЩИМИСЯ.

Год обучения	Планируемые результаты	Формы и способы фиксации результатов	Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов
1	Знать правила соревнований, технику выполнения элементов Уметь выполнять элементы и использовать знания, Показывать свои умения и навыки	Видеозапись, протокол соревнований, фото, диплом, медаль, кубок	Участие в соревнованиях, победа в соревновании, присвоение разряда .
2	Знать правила соревнований, технику выполнения элементов Уметь выполнять элементы и использовать знания, Показывать свои умения и навыки,	Видеозапись, протокол соревнований, фото, диплом, медаль, кубок	Участие в соревнованиях, победа в соревновании, присвоение разряда.

	уметь использовать их, научить других.		
3.	Знать правила соревнований, технику выполнения элементов Уметь выполнять усложненные связки и элементы, использовать знания, Показывать свои умения и навыки, научить других.	Видеозапись, протокол соревнований, фото, диплом, медаль, кубок	Участие в соревнованиях, победа в соревнованиях, присвоение разряда.

6.4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Кадровые ресурсы			
ФИО педагога	стаж	категория	Привлеченные кадры, партнеры
Юлянкина А.С.	-	Соответствует занимаемой должности	Нижегородская федерация по чир-спорту и черлидингу
Материально-техническая база			
№,название кабинета, помещение	площадь	База	адрес
Зал	89кв.м	1 кабинет	ДПК «Юность» Ул.Чаадаева 30а
Мебель	зеркало	6шт	
	стул	3 шт	
Технические средства	Магнитофон	1 шт	
Оборудование, раздаточный материал	Утяжелители	10шт	
	Гимнастические резинки	20шт	
	Пепидастры (помпоны)	10шт	
Информационно-методические ресурсы			
Медиатека	http://vk.com/video-83459361_171843307 http://vk.com/video245114444_456239051 Черлидинг "Базовые положения рук" Урок 1 Черлидинг "Базовые положения рук" Урок 2 Элементы ЧЕРЛИДИНГА http://vk.com/video245114444_456239042 http://vk.com/video23875090_456239604 https://vk.com/club83459361 Трансляция ЧЕМПИОНАТОВ И ПЕРВЕНСТВА РОССИИ ПО ЧИР СПОРТУ И ЧЕРЛИДИНГУ 2015-2016 Трансляция Всероссийские соревнования по чир спорту и черлидингу Видео Чемпионат и Первенство Приволжского Федерального округа по чир спорту и черлидингу Видео Этап Евролиги ECU по чир спорту и черлидингу Трансляция Чемпионат Европы 2016		

	Видео CheerleadingWorldChampionships Видео World School Cheerleading Championship
Интернет-ресурсы	http://vk.com/club30323212
Фонотека	https://vk.com/cheertunes https://vk.com/public96106628 https://vk.com/cheermix http://vk.com/club34344206
Дидактический материал	Правила соревнований по черлидингу

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Критерий по программе	Соответствие уровню
Выполнение элементов с максимальной амплитудой, технически верно, без погрешности	Высокий
Выполнение элементов не с максимальной амплитудой (средней), технически верно, с минимальными ошибками	Средний
Выполнение элементов с минимальной амплитудой, технически верно, с количеством погрешностей более 3	Низкий уровень

Протокол о проведении промежуточной/итоговой аттестации учащихся в 2021 – 2022 учебном году

Объединение _____ группа _____ Руководитель
объединения _____

Дата проведения _____ форма аттестации промежуточная

Результаты итоговой аттестации

№ п/п	Фамилия имя воспитанника	Теория критерий аттестации по программе (балл/зачёт/уровень и т.д.)	Практика критерий аттестации по программе (балл/зачёт/уровень результативность	Особые отметки/ предложения комиссии	Итоговый уровень: (учитывается в <i>Мониторинговой таблице п.1</i> Знания. Умения. Навыки подготовительный-1 начальный-2 освоения-3 совершенствования-4
1.					
2.					
3.					

По результатам промежуточной/ итоговой аттестации закончили _____ этап
_____ год (а) обучения по дополнительной образовательной программе
_____ учащихся.

рекомендовано к переводу на следующую ступень обучения/к выпуску _____
учащихся

рекомендовано продолжить обучение по индивидуальному маршруту _____

Председатель: _____ руководитель СП

Члены аттестационной комиссии: _____

ТАБЛИЦА АНАЛИЗА ПРОХОЖДЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Гимнастика с элементами акробатики

Объединение/год обучения/группа	Кол-во часов по программе	Кол-во выполненных часов	% прохождения

ТАБЛИЦА АНАЛИЗА ДВИЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И СОХРАННОСТИ КОНТИНГЕНТА

Группы	Гр.1.1	Гр. 1.2.	Гр. 1.3.	Гр. 2.1.	Гр. 2.2.	Гр. 2.3.	Гр. 3.1	Гр,3 .2	Гр.3 .3
На начало учебного года									
На конец полугодия									
Выбыли в течение полугодия									
Прибыли в течение полугодия									
Сохранность контингента в %)									

ТАБЛИЦА УЧЁТА ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

название конкурса	участники (объединение, учащиеся, руководитель)	результат
	международные	
	всероссийские	
	региональные (областные)	

уровень конкурса	диплом лауреата	гран-при	1 место	2 место	3 место	итого (сумма призовых мест)	диплом участника
международный							
всероссийский							
межрегиональный							

региональный (область)							
муниципальный (город)							
районный							

8. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Организации образовательного процесса:

Очно, очно-заочно, дистанционно.

2. Методы обучения:

-Словесные (рассказ, объяснение, распоряжения, задания, указание, беседа, разбор)

-Наглядные(показ упражнений или их элементов тренером, демонстрация кино- и видеоматериалов, фотографий.

- Практические (основаны на активной двигательной деятельности детей. Упражнения предполагают многократное повторение движений для овладения техникой базовых элементов. Разучивание техники может производиться в целом и по частям. При изучении выполнения техники базовых элементов акробатики используются подводящие упражнения: имитация отдельных фаз, положения тела.)

- Соревновательные (участие в соревнованиях различного уровня)

3. Формы организации образовательного процесса:

-индивидуальная,

-индивидуально-групповая,

-групповая.

4. Формы организации учебного занятия:

-лекция,

-практическое занятие (тренировка)

-открытое занятие.

5. Формы проведения контроля и способы организации аттестации :

Важнейшей функцией подготовки тренирующихся, является контроль в процессе учебно-тренировочной работы, включающий текущую оценку усвоения изучаемого материала, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке для разных возрастных групп, технической подготовки выполнения базовых элементов акробатики, оценка результатов выступления в соревнованиях.

6. Педагогические технологии:

-технология индивидуализации обучения,

- технология группового обучения,

-технология коллективного взаимо-обучения.

7. Алгоритм учебного занятия:

подготовительная часть, основная часть, заключительная часть.

8. Дидактические материалы:

-теоретические документы (правила соревнований).

-видео и фотоматериалы.

9. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика», Санкт-Петербург, Ленинградский областной институт развития образования, 2000
2. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ», Санкт-Петербург, «Детство-пресс», 2003
3. Иванова О.А., Шарабарова И.Н. «Занимайтесь ритмической гимнастикой», М., «Советский спорт», 1988
4. Потапчук А.А., Дидур М.Д. «Осанка и физическое развитие детей», Санкт-Петербург, «Речь», 2001
5. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. «Ритмические упражнения, хореография и игры», М., «Дрофа», 2003
6. Касицына М.А., Бородина И.Г. «Коррекционная ритмика», М., «Гном и Д», 2005
7. Попова Е.Г. «Общеразвивающие упражнения в гимнастике», М., «Терра-Спорт», 2000
8. Эллис Броунинг Миллер, Кэрол Блэкмэн «Упражнения на растяжку», М., «ФАИР - ПРЕСС», 2001
9. Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Ритмическая гимнастика: Методическое пособие. - СПб.: Изд-во «Познание» 2001,

ПРИЛОЖЕНИЕ

1.2 «Календарный план учебных занятий по реализации программы»

По гимнастике с элементами акробатики

Группа 1.1 Клуб «Юность»

2021-2022 учебный год

Педагог дополнительного образования Полянкина А.С.

№	Содержание	Часы		Дни	Корректировка Программы
		Теория	Практика		
1	Техника безопасности на занятиях по черлидингу	1		03.09	
2	Требования к занятиям гимнастикой с элементами акробатики (черлидингом)	1		06.09	
3	Гигиена, закаливание, режимы питания	1		07.09	
4	Правила соревнований, требования к участникам соревнований	1.5	0.5	03.09, 10.09	
5	Медицинский контроль и самоконтроль, предупреждение травм	1.5		10.09, 13.09	
6	Физиологические основы гимнастики ,акробатики. Спортивная форма гимнаста-акробата и пути её достижения	1		15.10	
7	Психологическая подготовка гимнаста-акробата	1		14.09	
8	Спортивные снаряды и их назначение. Вспомогательные предметы и инвентарь	1	0.5	17.09, 18.10	
9	Планирование спортивной тренировки и методика обучения и тренировки новичков и спортсменов	1	1	20.09, 19.10	
10	Обсуждение подготовки к предстоящим соревнованиям, анализ ошибок	2		21.09, 22.10	
11	Стиль и манера поведения спортсмена во время выступлений, просмотр известных команд	0.5		25.10	

12	Изучение базовых и усложненных элементов. Совершенствование спортивного мастерства.	0.5	13	24.09,27.09,28.09, 1.10, 04.10,05.10,08.10,11.10, 12.10, 25.10, 9.11,12.11, 6.12, 07.12	
13	Комбинации с вращениями	1	14	26.10,15.11,16.11,19.11,22.11,23.11,26.11,01.12,03.12, 10.12,17.12,20.12,21.12,10.01,17.01	
14	Специальная физическая подготовка и общая физическая подготовка. Средства и методы развития отдельных физических качеств	0.5	7	29.10,29.11, 30.11,13.12,14.12,24.12, 11.01,14.01	
15	Упражнения со специальными предметами (пепидастры)		10	18.01,24.01,28.01,08.02,11.02, 14.02 ,22.02,28.02, 01.03, 27.05	
16	Техника и тактика выполнения поддержек различной сложности, с разными партнерами	0.5	6	21.01,25.01,01.02,04.02, 07.02,15.02,18.02	
17	Подготовка к соревнованиям		20	21.02, 25.02,04.03,15.03,18.03,29.03,12.04,15.04,18.04,25.04, ,03.05, 03.05,06.05,10.05,13.05,16.05,17.05,20.05,23.05, 24.05	
18	Разучивание усложненных связок партера	0.5	6	29.10,7.03,11.03, 14.03,01.04,04.04, 05.04	
19	Разучивание техники элементов смежных стилей спорта	0.5	9	27.10, 31.01, 04.03,11.03,08.04, 11.04 ,19.04 ,22.04, 26.04, 29.04	
20	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану спортивных мероприятий			
21	Воспитательные мероприятия	5		Каникулярное время	
	Итого часов	21	87		
	Всего часов	108			

Календарный план учебных занятий по реализации программы»

По гимнастике с элементами акробатики

Группа 3.1 Клуб «Юность»

2021-2022 учебный год

Педагог дополнительного образования Полянкина А.С.

№	Содержание	Часы		Дни	Корректировка Программы
		Теория	Практика		
1	Техника безопасности на занятиях по черлидингу	1		01.09	
2	Требования к занятиям гимнастикой с элементами акробатики (черлидингом)	1		09.09	
3	Гигиена, закаливание, режимы питания	1		02.09	
4	Правила соревнований, требования к участникам соревнований	1.5	0.5	25.10, 27.10	
5	Медицинский контроль и самоконтроль, предупреждение травм	1.5		06.09, 8.09	
6	Физиологические основы гимнастики ,акробатики. Спортивная форма гимнаста-акробата и пути её достижения	1		13.10	
7	Психологическая подготовка гимнаста-акробата	1		22.02	
8	Спортивные снаряды и их назначение. Вспомогательные предметы и инвентарь	1	0.5	13.09, 15.09	
9	Планирование спортивной тренировки и методика обучения и тренировки новичков и спортсменов	1	1	16.09, 14.10	
10	Обсуждение подготовки к предстоящим соревнованиям, анализ ошибок	2		20.09, 21.10	
11	Стиль и манера поведения спортсмена во время выступлений, просмотр известных команд	0.5		18.10	
12	Изучение базовых и усложненных элементов. Совершенствование	0.5	13	22.09, 23.09, 27.09, 29.09, 30.09, 04.10, 06.10, 07.10, 11.10, 21.10,	

	спортивного мастерства.			10.11,11.11, 25.11, 13.01	
13	Комбинации с вращениями	1	14	15.11,17.11,18.11,22.11,24.11,25.11,02.12,06.12,08.12,09.12,13.12,15.12,16.12,17.01,19.01	
14	Специальная физическая подготовка и общая физическая подготовка. Средства и методы развития отдельных физических качеств	0.5	7	28.10, 29.11, 01.12,20.12,22.12,23.12,10.01, 12.01	
15	Упражнения со специальными предметами (пепидастры)		10	20.01,24.01,26.01,02.02,09.02,16.02, 17.02,24.02,03.03, 28.05	
16	Техника и тактика выполнения поддержек различной сложности, с разными партнерами	0.5	6	27.01, 31.01, 03.02,07.02, 10.02,14.02,30.05	
17	Подготовка к соревнованиям		20	21.02, 28.02,02.03,10.03,14.03, 30.03, 31.03,13.04,14.04,18.04, 28.04,04.05,05.05,11.05,12.05,16.05,18.05,19.05,23.05, 25.05	
18	Разучивание усложненных связок партера	0.5	6	20.10, 22.01,16.03,17.03,4.04,06.04, 26.05	
19	Разучивание техники элементов смежных стилей спорта	0.5	9	07.03,09.03, 28.03, 07.04, 11.04,20.04,21.04, 25.04, 27.04, 23.05	
20	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану спортивных мероприятий			
21	Воспитательные мероприятия	5		Каникулярное время	
	Итого часов	21	87		
	Всего часов	108			

Календарный план учебных занятий по реализации программы»

По гимнастике с элементами акробатики

Группа 3.2 Клуб «Юность»

2021-2022 учебный год

Педагог дополнительного образования Полянкина А.С.

№	Содержание	Часы		Дни	Корректировка Программы
		Теория	Практика		
1	Техника безопасности на занятиях по черлидингу	1		01.09	
2	Требования к занятиям гимнастикой с элементами акробатики (черлидингом)	1		09.09	
3	Гигиена, закаливание, режимы питания	1		02.09	
4	Правила соревнований, требования к участникам соревнований	1.5	0.5	25.10, 27.10	
5	Медицинский контроль и самоконтроль, предупреждение травм	1.5		06.09, 8.09	
6	Физиологические основы гимнастики ,акробатики. Спортивная форма гимнаста-акробата и пути её достижения	1		13.10	
7	Психологическая подготовка гимнаста-акробата	1		22.02	
8	Спортивные снаряды и их назначение. Вспомогательные предметы и инвентарь	1	0.5	13.09, 15.09	
9	Планирование спортивной тренировки и методика обучения и тренировки новичков и спортсменов	1	1	16.09, 14.10	
10	Обсуждение подготовки к предстоящим соревнованиям, анализ ошибок	2		20.09, 21.10	
11	Стиль и манера поведения спортсмена во время выступлений, просмотр известных команд	0.5		18.10	
12	Изучение базовых и усложненных элементов. Совершенствование	0.5	13	22.09, 23.09, 27.09, 29.09, 30.09, 04.10, 06.10, 07.10, 11.10, 21.10,	

	спортивного мастерства.			10.11,11.11, 25.11, 13.01	
13	Комбинации с вращениями	1	14	15.11,17.11,18.11,22.11,24.11,25.11,02.12,06.12,08.12,09.12,13.12,15.12,16.12,17.01,19.01	
14	Специальная физическая подготовка и общая физическая подготовка. Средства и методы развития отдельных физических качеств	0.5	7	28.10, 29.11, 01.12,20.12,22.12,23.12,10.01, 12.01	
15	Упражнения со специальными предметами (пепидастры)		10	20.01,24.01,26.01,02.02,09.02,16.02, 17.02,24.02,03.03, 28.05	
16	Техника и тактика выполнения поддержек различной сложности, с разными партнерами	0.5	6	27.01, 31.01, 03.02,07.02, 10.02,14.02,30.05	
17	Подготовка к соревнованиям		20	21.02, 28.02,02.03,10.03,14.03, 30.03, 31.03,13.04,14.04,18.04, 28.04,04.05,05.05,11.05,12.05,16.05,18.05,19.05,23.05, 25.05	
18	Разучивание усложненных связок партера	0.5	6	20.10, 22.01,16.03,17.03,4.04,06.04, 26.05	
19	Разучивание техники элементов смежных стилей спорта	0.5	9	07.03,09.03, 28.03, 07.04, 11.04,20.04,21.04, 25.04, 27.04, 23.05	
20	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану спортивных мероприятий			
21	Воспитательные мероприятия	5		Каникулярное время	
	Итого часов	21	87		
	Всего часов	108			

1.2 План воспитательных мероприятий по реализации программы, не предусмотренных расписанием, включая каникулярный период

Мероприятие	Статус: Конкурсное Воспитательное/ Каникулы	Участники: <i>коллектив/ группа/ индивидуальное участие</i>	Планируемые сроки: <i>Месяц</i>
Чемпионат и Первенство Приволжского Федерального округа по Чир спорту	конкурсное	коллектив	октябрь
Всероссийский форум «Ступени»	конкурсное	коллектив	ноябрь
Соревнования по Чир спорту, Премия и Кубок Гран-При России/3этап	конкурсное	коллектив	декабрь
Чемпионат Московской области по Чир Спорту	конкурсное	коллектив	ноябрь
Новогоднее мероприятие «Новогодняя сказка»	каникулы	коллектив	декабрь
Отборочные соревнования на ЧиП России	конкурсное	коллектив	январь
Соревнования по чир спорту, Премия и Кубок Гран-При России/1этап	конкурсное	коллектив	февраль
Чемпионат и Первенство России по Чир спорту	конкурсное	коллектив	февраль
Всероссийский форум «Ступени»	конкурсное	коллектив	март
Всероссийские соревнования по Чир спорту	Конкурсное	коллектив	март-апрель
Кубок Нижегородского Союза Федераций по чир спорту «Весенняя Радуга»	конкурсное	коллектив	апрель
Всероссийские соревнования по Чир спорту (.Г.Пермь)	конкурсное	коллектив	апрель
Соревнования по чир спорту, Премия и Кубок Гран-При России/2этап	конкурсное	коллектив	май
Мастер-Классы по Чирлидингу	каникулы	Группа , коллектив	Осенние, зимние и весенние каникулы

Летние каникулы (кроме периода отпуска педагога)			
Форма	сроки	база	Организатор/ответственный
Индивидуальные занятия, консультации	июнь	ЦДТ	педагог
Реализация проекта «Территория успеха»	июнь	ЦДТ	ЦДТ, СП «Отдел организационно-массовой и методической работы»
Работа летнего оздоровительного лагеря	июль	ЦДТ	ЦДТ, структурное подразделение
Реализация проекта «Дворовая практика»	июль	По месту жительства	Отдел культуры, спорта и молодёжной политики
Выездные лагеря/пленэры, профильные смены	Июль-август	ДОЦ «Дружба», Или BelarusDanceC heerCamp	Педагог, родители