



Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода
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 педагогическом совете
протокол № 1
от «31» августа 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ:
_____ М.В. Помелова,
директор МБУ ДО
«ЦДТ Московского района»
« 31 » августа 2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ГИМНАСТИКА И АКРОБАТИКА»
Физкультурно-спортивной направленности**

для детей с 6 лет
срок реализации 2 года

Составитель:
Полянкина Анна Сергеевна
педагог дополнительного образования

г. Нижний Новгород

2022 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Аннотация к программе.....	3
2. Пояснительная записка.....	4
3. Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год	8
4. Учебно-тематический план.....	10
5. Содержание учебно-тематического плана.....	12
6. Рабочая программа.....	16
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.....	23
8. Методические материалы.....	26
9. Список литературы.....	27
 Приложение	
1.План реализации программы на 2022-2023 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» (базовая)
Направленность	Спортивно-оздоровительная
Специализация программы	Гимнастика с элементами акробатики
Основания для разработки программы	Желание детей и родителей получать опыт в спортивной секции по гимнастике; социальный заказ родителей в теоретической и практической подготовке детей в спортивной секции
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, Включая сетевое взаимодействие	МБУ ДО «ЦДТ Московского района», ДПК «Юность», Чаадаева, 30 а. <i>Возможна реализация ДООП на базе ОУ района по договору о сетевой форме взаимодействия</i>
Составитель программы	Полянкина Анна Сергеевна, педагог дополнительного образования
Руководитель программы	Ремизова Надежда Александровна, руководитель структурного подразделения «ДПК «Юность» МБУ ДО «ЦДТ Московского района»
Формы обучения, виды деятельности по программе	Очная; групповые занятия; теоретическая и практическая деятельность, воспитательные мероприятия <i>Возможна реализация с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.</i>
Цель программы	Создание условий для укрепления здоровья детей и их физического развития в процессе изучения гимнастики и акробатики, приобретение спортивного мастерства.
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	2 года Базовая
Официальный язык программы	Русский
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

2.

3. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гимнастика и акробатика» (базовая) имеет **физкультурно-спортивную направленность** и способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, воспитанию эстетического вкуса, приобретению навыков самостоятельной деятельности, формированию интереса к здоровому образу жизни.

Актуальность программы. Занятия гимнастикой развивают физические способности, а так же смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, взаимоуважение, взаимовыручку, ответственность, умение работать в команде. Дети приобретают хорошую физическую форму, укрепляют здоровье, развивают грацию, пластику, формируют правильную осанку и походку. У детей развивается координация движений, суставная подвижность, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Воспитывается музыкальность и чувство ритма, чувство красоты.

Отличительная особенность данной программы от спортивных программ по гимнастике и акробатике заключается в комплексном изучении спортивной хореографии, гимнастики и элементов акробатики. Сочетание этих направлений позволяет учащимся участвовать в соревнованиях и чемпионатах по чирлидингу. На базовом уровне подготовка основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники гимнастики в игровых формах.

Педагогическая целесообразность программы заключается не только в создании оптимальных условий для формирования культуры здорового образа жизни через образовательную и физкультурно-оздоровительную деятельность, но и включение детей в разные виды деятельности, раскрытие творческого потенциала ребенка, развитие организационных способностей, развитие и совершенствование интеллектуальных способностей детей.

Основополагающие принципы:

1. Предусматривается тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, 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 подготовленности.

Цель программы. Создание условий для укрепления здоровья детей и их физического развития в процессе изучения гимнастики и акробатики, приобретение спортивного мастерства.

Задачи программы.

Задачи:

обучающие:

- обучить первичным танцевальным навыкам путем изучения элементов гимнастики и акробатики;
- обучить простейшим элементам акробатики, а также элементам техники владения предметами.
- обучить основным танцевальным композициям.

развивающие:

- развить всестороннюю физическую подготовку, ловкость, гибкость, пластичность, артистизм, координацию движений.
- развить музыкальность, чувства ритма, эстетический вкус.
- развить умение синхронно выполнять разнообразные движения под музыку, сочетая их с произнесением различных «кричалок».

воспитательные:

- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности;
- формировать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, дисциплинированность, чувства ответственности, доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- формировать элементарные умения самоорганизации;

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 2 года обучения. Уровень освоения – базовый. Общий объем часов по программе – 216

Адресат программы. Программа адресована детям и подросткам в возрасте от 6 до 17 лет. Учащиеся, поступающие для обучения по программе, проходят собеседование, направленное на выявление их индивидуальных возможностей, способностей и желания к выбранной деятельности.

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

Режим занятий: Занятия для групп каждого года обучения проходят три раза в неделю по 1 академическому часу продолжительностью 45 минут. 3 часа в неделю, 108 часов в год.

Формы обучения. Основные формы организации – учебно-тренировочные занятия.

Форма организации занятий: групповая, мелкогрупповая, очная.

Методы обучения:

-словесные - беседы

-наглядные - видеоматериалы

-практические - танцевальные комбинации с использованием предметов, сочетание движений с произнесением различных возгласов и речевок.

При реализации данной ДООП могут реализовываться **дистанционные образовательные технологии**, электронное обучение с учетом требований. Основная форма организации учебной деятельности — групповая. Состав группы — постоянный. Обучающиеся занимаются два раза в неделю по 1 академическому часу. Академический час – 30 минут. При реализации дистанционной формы обучения занятия проводятся по специальному расписанию.

При организации образовательного процесса с применением дистанционных образовательных технологий учитываются возрастные особенности обучающихся.

При организации обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий обеспечивается регулярная дистанционная связь с обучающимися и родителями (законными представителями) для информирования о ходе реализации дополнительной образовательной программы с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, расписанием занятий.

Электронное и дистанционное обучение, осуществляемое с помощью компьютерных телекоммуникаций, может иметь следующие способы передачи информации на занятиях в дополнительном образовании детей (ДОД): Чат-занятия - учебные занятия, осуществляемые с использованием чаттехнологий. Чат-занятия проводятся синхронно, то есть все участники имеют одновременный доступ к чату. Веб-занятия – дистанционные уроки, игры, творческие работы, практикумы и другие формы учебных занятий, проводимых с помощью средств телекоммуникаций и других возможностей Интернета. Также существуют формы дистанционного обучения, при котором учебные материалы высылаются обучающимся почтой. Мультимедийное представление учебной информации даёт возможность обучающемуся по своему усмотрению иллюстрировать изучаемый текст, сделав его более удобным для освоения.

Содержание программы.

1. Спортивные снаряды и их назначение, вспомогательные предметы и инвентарь
2. Разучивание усложненных связок партера
3. Разучивание техники элементов смежных стилей спорта

4. Изучение базовых и усложненных элементов. Совершенствование спортивного мастерства.
5. Комбинации с вращениями
6. Упражнения со специальными предметами (пепидастры)
7. Специальная физическая подготовка и общая физическая подготовка. Средства и методы развития отдельных физических качеств
8. Техника и тактика выполнения поддержек различной сложности, с разными партнерами

Ожидаемые результаты.

По итогам освоения программы учащиеся

должны знать:

1. Охрану труда на занятиях .
2. Как правильно растягивать свое тело и последствия выворачивания суставов при растягивании.
3. Правила работы с помпонами.
4. Не менее 30-ти «кричалок».
5. Технику движений разнообразных танцевальных стилей.

должны уметь:

1. Выполнять танцевальные композиции с элементами акробатики под музыку.
2. Выполнять шпагаты, полушпагаты, мостики.
3. Выполнять изученные элементы с помпонами в быстром темпе.
4. Уметь выполнять простейшие станты-поддержки.
5. Уметь составлять простейшие пирамиды.

3. Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

3. 1. Продолжительность 2022-2023 учебного года

Продолжительность учебного года: 52 недели, включая:

36 недель (с 01.09.2022г. по 31.05.2023г.) согласно календарному плану учебных занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе;

16 недель - с 01.06.2022г. по 31.08.2023г., согласно плану воспитательных мероприятий по реализации программы, не предусмотренных расписанием, включая каникулярные периоды (за исключением периода государственного отпуска педагога)

3. 2. Сроки проведения каникул:

осенние с 31.10.2022 по 06.11.2022 - 7 дней

зимние с 26.12.2022 по 09.01.2023 – 15 дней

весенние с 27.03.2023 по 03.04.2023 – 8 дней

летние каникулы с 01.06.2023 по 31.09.2023-91 дня

3.3. Организационный период комплектования

с 01.09. по 15.09.2022 г. для групп 1 года обучения и групп второго и последующих годов при наличии вакансий

3.4. 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	22.12.2022	25.05.2023
1.2	3	36	108	1х 45 мин. х 3 раза в неделю	22.12.2022	25.05.2023
1.3	3	36	108	1х 45 мин. х 3 раза в неделю	23.12.2022	26.05.2023
2.1	3	36	108	1х 45 мин. х 3 раза в неделю	23.12.2022	26.05.2023
2.2	3	36	108	1х 45 мин. х 3 раза в неделю	23.12.2022	26.05.2023
итого	15	36	540			

3.5. 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.

3.6 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 (3гр)	2 (2гр)
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	Общее кол-во часов	17	17

Общая физическая подготовка. Средства и методы развития отдельных физических качеств <u>Текущий контроль:</u>	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

1 год обучения

Раздел, тема занятия, содержание	форма проведения занятия
Теоретические занятия	
Техника безопасности на занятиях по чирлидингу	Лекция, беседа, обсуждение
Требования к занятиям гимнастикой с элементами акробатики (чирлидингом)	Лекция, беседа, обсуждение
Гигиена, закаливание, режимы питания	Инструктаж, Сообщение
Правила соревнований, требования к участникам соревнований	Инструктаж, Сообщение, <u>Контроль</u> : устный опрос
Медицинский контроль и самоконтроль, предупреждение травм	Инструктаж, Сообщение, <u>Контроль</u> : устный опрос
Физиологические основы гимнастики ,акробатики.Спортивная форма гимнаста-акробата и пути её достижения	Лекция, беседа, обсуждение
Психологическая подготовка гимнаста-акробата	Лекция, беседа, обсуждение
Спортивные снаряды и их назначение.Вспомогательные предметы и инвентарь	Лекция, беседа, обсуждение
Планирование спортивной тренировки и методика обучения и тренировки новичков и спортсменов	Лекция, беседа, обсуждение
Обсуждение подготовки к предстоящим соревнованиям, анализ ошибок	Лекция, беседа, обсуждение
Стиль и манера поведения спортсмена во время выступлений, просмотр известных команд	Лекция, беседа, обсуждение
Изучение базовых и усложненных элементов. Совершенствование спортивного мастерства.	Инструктаж, Сообщение, <u>Контроль</u> : устный опрос
Комбинации с вращениями	Инструктаж, Сообщение, <u>Контроль</u> : устный опрос
Специальная физическая подготовка и общая физическая подготовка. Средства и методы развития отдельных физических качеств	Инструктаж, Сообщение, <u>Контроль</u> : устный опрос
Техника и тактика выполнения поддержек различной сложности, с разными партнерами	Инструктаж, Сообщение, <u>Контроль</u> : устный опрос
Разучивание усложненных связок партера	Инструктаж, Сообщение, <u>Контроль</u> : устный опрос
Разучивание техники элементов смежных стилей спорта	Инструктаж, Сообщение, <u>Контроль</u> : устный опрос
Практические знания	
Правила соревнований, требования к участникам соревнований	Инструктаж, Сообщение, <u>Контроль</u> : устный опрос
Спортивные снаряды и их назначение.Вспомогательные предметы и инвентарь	Инструктаж, Сообщение, <u>Контроль</u> : устный опрос

Техника и тактика выполнения поддержек различной сложности, с разными партнерами	Инструктаж, Сообщение, <u>Контроль</u> : практический тест
Планирование спортивной тренировки и методика обучения и тренировки новичков и спортсменов	Инструктаж, Сообщение, <u>Контроль</u> : практический тест
Изучение базовых и усложненных элементов. Отработка спортивного мастерства	Инструктаж, Сообщение, <u>Контроль</u> : практический тест
Комбинации с вращениями	Инструктаж, Сообщение, <u>Контроль</u> : практический тест
Упражнения со специальными предметами (пепидастры)	Инструктаж, Сообщение, <u>Контроль</u> : практический тест
Специальная физическая подготовка и общая физическая подготовка. Средства и методы развития отдельных физических качеств	Инструктаж, Сообщение, <u>Контроль</u> : устный опрос
Подготовка к соревнованиям	Рассказ, показ Контроль: Практическая работа.
Разучивание усложненных связок партера	Рассказ, показ Контроль: Практическая работа.
Разучивание техники элементов смежных стилей спорта	Рассказ, показ Контроль: Практическая работа.
Аттестация	Участие в соревнованиях, присвоение разрядов

2 год обучения

№	Содержание	форма проведения занятия
1.	Теоретические занятия	
1.1.	Техника безопасности на занятиях	Инструктаж, сообщение, <u>Контроль</u> : устный опрос
1.2.	Требования к занятиям гимнастикой с элементами акробатики (чирлидингом)	Инструктаж, сообщение, <u>Контроль</u> : устный опрос
1.3.	Гигиена, закаливание, режимы питания	Обсуждение, сообщение, <u>Контроль</u> : устный опрос
1.4.	Правила соревнований, требования к участникам соревнований	Обсуждение, сообщение, <u>Контроль</u> : устный опрос
1.5	Медицинский контроль и самоконтроль, предупреждение травм	Лекция, сообщение, <u>Контроль</u> : устный опрос
1.6	Физиологические основы гимнастики, акробатики. Спортивная форма гимнаста-акробата и пути её достижения	Лекция, сообщение, <u>Контроль</u> : устный опрос
1.7	Психологическая подготовка гимнаста-акробата	Обсуждение, сообщение, <u>Контроль</u> : устный опрос
1.8	Спортивные снаряды и их назначение. Вспомогательные предметы и инвентарь	Лекция, сообщение, <u>Контроль</u> : устный опрос
1.9	Планирование спортивной тренировки и методика обучения и тренировки новичков и	Лекция, сообщение, <u>Контроль</u> : устный опрос

	спортсменов	
1.10	Обсуждение подготовки к предстоящим соревнованиям, анализ ошибок	Обсуждение, сообщение, <u>Контроль:</u> устный опрос
1.11	Стиль и манера поведения спортсмена во время выступлений, просмотр известных команд	Обсуждение, сообщение, <u>Контроль:</u> устный опрос
1.12	Изучение базовых и усложненных элементов. Совершенствование спортивного мастерства.	Лекция, сообщение, <u>Контроль:</u> устный опрос
1.13	Комбинации с вращениями	Обсуждение, сообщение, <u>Контроль:</u> устный опрос
1.14	Специальная физическая подготовка и общая физическая подготовка. Средства и методы развития отдельных физических качеств	Обсуждение, сообщение, <u>Контроль:</u> устный опрос
1.15	Техника и тактика выполнения поддержек различной сложности, с разными партнерами	Лекция, сообщение, <u>Контроль:</u> устный опрос
1.16	Разучивание усложненных связок партера	Лекция, сообщение, <u>Контроль:</u> устный опрос
1.17	Разучивание техники элементов смежных стилей спорта	Лекция, сообщение, <u>Контроль:</u> устный опрос
2.	Практические знания	
2.1.	Техника и тактика выполнения поддержек различной сложности, с разными партнерами	Рассказ, показ Контроль: Практическая работа.
2.2.	Планирование спортивной тренировки и методика обучения и тренировки новичков и спортсменов	Рассказ, показ Контроль: Практическая работа.
2.3.	Изучение базовых и усложненных элементов. Совершенствование спортивного мастерства.	Рассказ, показ Контроль: Практическая работа.
2.4	Комбинации с вращениями	Рассказ, показ Контроль: Практическая работа.
2.5	Упражнения со специальными предметами (пепидастры)	Рассказ, показ Контроль: Практическая работа.
2.6	Специальная физическая подготовка и общая физическая подготовка. Средства и методы развития отдельных физических качеств	Рассказ, показ Контроль: Практическая работа.
2.7	Техника и тактика выполнения поддержек различной сложности, с разными партнерами	Рассказ, показ Контроль: Практическая работа.
2.8	Подготовка к соревнованиям	Рассказ, показ Контроль: Практическая работа.
2.9	Разучивание усложненных связок партера	Рассказ, показ Контроль: Практическая работа.
2.10	Разучивание техники элементов смежных стилей спорта	Рассказ, показ Контроль: Практическая работа.
3.	Участие в соревнованиях	.
3.1.	Тестирование на овладение специальными элементами	Рассказ, показ Контроль: Практическая работа.

3.2.	Соревнования по черлидингу.	Рассказ, показ Контроль: Практическая работа.
4.	Аттестация	Участие в соревнованиях, присвоение разрядов

6. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

6.1 .УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения гр.1.1, 1.2, 1.3

№	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 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	Рассказ, показ Контроль: Практическая работа.	0.5
2.2	Спортивные снаряды и их назначение. Вспомогательные предметы и инвентарь	Рассказ, показ Контроль: Практическая работа.	0.5
2.3.	Техника и тактика выполнения поддержек различной сложности, с разными партнерами	Рассказ, показ Контроль: Практическая работа.	7
2.4.	Планирование спортивной тренировки и методика обучения и тренировки новичков и спортсменов	Рассказ, показ Контроль: Практическая работа.	1
2.5.	Изучение базовых и усложненных элементов. Совершенствование спортивного мастерства.	Рассказ, показ Контроль: Практическая работа.	7
2.6	Комбинации с вращениями	Рассказ, показ Контроль: Практическая работа.	8
2.7	Упражнения со специальными предметами (пепидастры)	Рассказ, показ Контроль: Практическая работа.	9
2.8	Специальная физическая подготовка и общая физическая подготовка. Средства и методы развития отдельных физических качеств	Рассказ, показ Контроль: Практическая работа.	16
2.9	Подготовка к соревнованиям	Рассказ, показ Контроль: Практическая работа.	16
2.10	Разучивание усложненных связок партера	Рассказ, показ Контроль: Практическая работа.	10
2.11	Разучивание техники элементов смежных стилей спорт	Рассказ, показ Контроль: Практическая работа.	6
4.	Аттестация	Участие в соревнованиях, присвоение разрядов	2

2 год обучения, гр. 2.1, 2.2

№	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 различной сложности, с разными партнерами	Инструктаж, Сообщение, <u>Контроль:</u> устный опрос	2
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	Рассказ, показ Контроль: Практическая работа.	0.5
2.2	Спортивные снаряды и их назначение. Вспомогательные предметы и инвентарь	Рассказ, показ Контроль: Практическая работа.	0.5
2.3.	Техника и тактика выполнения поддержек различной сложности, с разными партнерами	Рассказ, показ Контроль: Практическая работа. Рассказ, показ Контроль: Практическая работа.	7
2.4.	Планирование спортивной тренировки и методика обучения и тренировки новичков и спортсменов	Рассказ, показ Контроль: Практическая работа.	1
2.5.	Изучение базовых и усложненных элементов. Совершенствование спортивного мастерства.	Рассказ, показ Контроль: Практическая работа.	7
2.6	Комбинации с вращениями	Рассказ, показ Контроль: Практическая работа.	8
2.7	Упражнения со специальными предметами (пепидастры)	Рассказ, показ Контроль: Практическая работа.	9
2.8	Специальная физическая подготовка и общая физическая подготовка. Средства и методы развития отдельных физических качеств	Рассказ, показ Контроль: Практическая работа.	16
2.9	Подготовка к соревнованиям	Рассказ, показ Контроль: Практическая работа.	16
2.10	Разучивание усложненных связок партера	Рассказ, показ Контроль: Практическая работа.	10
2.11	Разучивание техники элементов смежных стилей спорта	Рассказ, показ Контроль: Практическая работа.	6
4.	Аттестация	Участие в соревнованиях, присвоение разрядов	2

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, уметь использовать их, научить других.	Видеозапись, протокол соревнований, фото, диплом, медаль, кубок	Участие в соревнованиях, победа в соревновании, присвоение разряда.
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 соревновании, присвоение разряда.

6.4. Условия реализации программы

Кадровые ресурсы			
ФИО педагога	стаж	категория	Привлеченные кадры, партнеры
Полянкина Анна Сергеевна	4 года	первая	Нижегородская федерация по чир-спорту и черлидингу
Материально-техническая база			

№,название кабинета, помещение	площадь	База адрес
Зал	89кв.м	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
	мягкое напольное покрытие	1 шт
	скакалка, обруч мяч (фитболл)	30 шт
	гимнастический коврик	25 шт
	гимнастическая палка	25 шт
Информационно-методические ресурсы		
Медиатека	Видеозаписи: Черлидинг "Базовые положения рук" Урок 1 Черлидинг "Базовые положения рук" Урок 2 Элементы ЧЕРЛИДИНГА 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	
Литература	1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - К.: Олимпийская литература, 2002. 2. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К., Меньшикова. - М.: Издательский центр "Академия", 2001. 3. Гласс Дж., Стенли Дж. статические методы исследований в педагогике и психологии. 4. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. - К.: Олимпийская литература, 2003. 5. Спортивная гимнастика. Программа. – М.: Советский спорт, 2005	

	<p>6. Правила соревнований по чир-спорту(Союз чир-спорта и чирлидинга России http://www.cheerleading.su/).</p> <p>7. Линда Ре Чепел. Как стать тренером по черлидингу. - Канада, 2001 год.</p>
Интернет-ресурсы	<p>http://vk.com/club30323212 http://vk.com/video-83459361_171843307 http://vk.com/video245114444_456239051 http://vk.com/video245114444_456239042 http://vk.com/video23875090_456239604 https://vk.com/club83459361</p>
Фонотека	Музыка для чирлидинга
Дидактический материал	Плакаты

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Анализ прохождения программы

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

Анализ движения обучающихся и сохранности контингента

Группы	1.1	1.2	1.3	1.4
На начало учебного года				
На конец I полугодия				
Выбыли в течение полугодия				
Прибыли в течение полугодия				
Сохранность контингента в %				

Учёт творческих достижений обучающихся

Название конкурса	Участники (объединение, учащиеся, руководитель)	результат
международные		
всероссийские		
региональные (областные)		
муниципальные (городские)		
районные		

СОЦИАЛЬНЫЙ ПАСПОРТ

на учебный год

Сведения об учащихся			
	Количество		
Общее количество уч-ся в объединении «Этика», из них:			
• мальчиков			
• девочек			
• дошкольников			
• школьников			
• обучающихся в техникумах, ВУЗах			
Категория	Количество	Ф.И. учащегося	Группа
Дети, проявляющие выдающиеся способности, одарённые дети			
Дети, часто пропускающие занятия: по болезни			
по семейным обстоятельствам			
занятость в школе/доп. образовании			
без уважительных причин			

Дети с отклонением или особенностями в поведении (по наблюдению педагога: замечены вредные привычки, склонность к зависимому поведению, агрессивность, замкнутость и т.д.)			
Состоят на ВШУ			
Состоят на учете в КДН			
Дети из семей беженцев, переселенцев			
Дети, имеющие особые рекомендации по состоянию здоровья			
Дети-инвалиды			
Сведения о семьях учащихся			
Всего семей			
Семьи, находящиеся в трудной жизненной ситуации			
Родители инвалиды (один/оба)			
Многодетные семьи			
Потеря кормильца			

Учёт уровня воспитанности обучающихся

Анализ уровня воспитанности (на основании оценки уровня отношений)

Отношение к ценностям	Уровни отношений					
	Примитивно-поведенческий (1)		Эмоциональный (2)		Мотивированно-поведенческий (3)	
		чел.		чел.		чел.
Отношение к человеку	Усвоение элементарных норм общежития, дисциплина и этикет		Эмоциональная сопричастность		Поведение, построенное на убеждении значимости смысла этой деятельности	
Отношение к обществу	Отсутствие правонарушений и злостных нарушений		Умение проявлять интерес, умение переживать успех		Общественная активность и инициатива	
Отношение к труду	Выполнение трудовых обязанностей		Трудолюбие		Участие в общественно полезной деятельности	
Отношение к знаниям	Выполнение учебных обязанностей		Познавательный интерес		Самообразование, самосовершенствование	
Отношение к прекрасному	Умение замечать и различать прекрасное		Стремление к общению с прекрасным		Самостоятельное общение с прекрасным	
Отношение к себе	Умение защитить себя		Умение оценивать свои достоинства		Самореализация и самоанализ	

Протокол о проведении промежуточной аттестации/ аттестации по итогам освоения программы в учебном году

№	Фамилия	Отметка согласно	Перевод	Особые
---	---------	------------------	---------	--------

п/п	имя обучающегося	критериям аттестации по программе (балл/зачёт/уровень)	отметки в уровень: Низкий-1 Средний-2 Высокий-3	отметки/предложения комиссии
Итого: Низкий % Средний % Высокий %				

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

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

Рекомендовано продолжить обучение по индивидуальному маршруту/программе

Председатель: _____ (роспись) _____ Ф.И.О, должность _____

Члены аттестационной комиссии: _____

Итоговый мониторинг качества реализации программы

№ п/п	Группа/ обучающийся	Уровни: 1 низкий, 2 средний, 3 высокий,		
		Результаты обучения	Результаты развития	Достижения
		1 _____% 2 _____% 3 _____%	1 _____% 2 _____% 3 _____%	1 _____% 2 _____% 3 _____%
	Среднестатистический показатель в группе по каждому из трёх разделов: (сумму «1» делим на количество учеников, затем сумму всех «2», затем «3»)	% каждого из уровней по разделу «Обучение» 1 _____% 2 _____% 3 _____%	% каждого из уровней по разделу «Развитие» 1 _____% 2 _____% 3 _____%	% каждого из уровней по разделу «Достижение» 1 _____% 2 _____% 3 _____%
(Так заполняем для каждой группы, затем считаем средний процент каждого уровня по всему объединению): Сумму «1» делим на количество групп, затем сумму «2», «3» Средний % по объединению сдаёт руководитель структурного подразделения				
	Среднестатистический показатель в объединении по каждому из трёх разделов: сумма % по каждому из уровней разделить на кол-во групп	1 _____% 2 _____% 3 _____%	1 _____% 2 _____% 3 _____%	1 _____% 2 _____% 3 _____%

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 коллективногвзаимообучения.

7. Алгоритм учебного занятия:

подготовительная часть, основная часть, заключительная часть.

8. Дидактические материалы:

-теоретические документы (правила соревнований).

-видео и фотоматериалы.

9. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагогов

1. Буйлова Л. Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ [Текст] / Л. Н. Буйлова // Молодой ученый. — 2015. — №15. — С. 567-572.
2. Буйлова Л. Н., Павлов А.В. Шаблон дополнительной общеобразовательной программы. [Текст] / Л. Н. Буйлова, А.В. Павлов.
3. Былеева Л.А, Короткова И.В., Яковлев В.Е. Подвижные игры.- М., 2005
4. Гусак Ш.З. Групповые акробатические упражнения.- М., 2001
5. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно - методической деятельности в физической культуре и спорте. М., 2005
6. Задворнов К.Ю. Исследование процесса становления новых (нетрадиционных) видов спорта //Теор. и практ. физ. культ., 1999, № 12, с.17-22.
7. Зинкеева Л.С. Путешествие в мир музыки и движений // Физическая культура в школе. – 3. – 2002, 68-71с.
8. Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов. М.,2007
9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. М. - Министерство образования и науки России, Федеральное государственное автономное учреждение «Федеральный институт развития образования». - 2015 г.- 21 с.
10. Морель Ф. Хореография в спорте. М., 2001
11. Назаренко Л.Д. Пластичность как двигательльно- координационное качество // Теория и практика физической культуры. – 1999. -№8. – С.48-53.
12. Носкова С.А. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств "cheerleaders" - групп поддержки спортивных команд. Метод. пос. для педагогов-инструкторов и тренеров.- М.: МГСА, 2001.
13. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе.- М., 2000
14. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры.- М., 2004
15. Российская Федерация. Министерство Спорта Российской Федерации. Приказ «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт»: федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт» / Утвержден Приказом Минспорта России от 20 августа 2019 г. №671

16. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Чирлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта., 2007
17. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теор. и практ. физ. культ. 2001. № 4, с. 11-15.
18. Твердовская С.В, Краснова Г.В. Чирлидинг для обучающихся общеобразовательных школ, ДЮОЦ и ДЮСШ. Омск., 2005.
19. Френкин А.А. Эстетика физической культуры.- М., 2003

Рекомендуемая обучающимся:

1. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика», Санкт-Петербург, Ленинградский областной институт развития образования, 2000
2. Иванова О.А., Шарабарова И.Н. «Занимайтесь ритмической гимнастикой», М., «Советский спорт», 1988
3. Потапчук А.А., Дидур М.Д. «Осанка и физическое развитие детей», Санкт-Петербург, «Речь», 2001
4. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. «Ритмические упражнения, хореография и игры», М., «Дрофа», 2003
5. Касицына М.А., Бородина И.Г. «Коррекционная ритмика», М., «Гном и Д», 2005
6. Попова Е.Г. «Общеразвивающие упражнения в гимнастике», М., «Терра-Спорт», 2000
7. Эллис Броунинг Миллер, Кэрол Блэкман «Упражнения на растяжку», М., «ФАИР - ПРЕСС», 2001
8. Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Ритмическая гимнастика: Методическое пособие. - СПб.: Изд-во «Познание» 2001,
9. Петрова, С. История возникновения черлидинга / «Дилетант» медиа. 02.07.2015. –
10. Правила вида спорта «Чир спорт» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 84 от 5 февраля 2018 г. –
11. Пресс Релиз о Союзе // Союз Чир Спорт и Черлидинга России. / Дата публикации: 06 июня 2017 г.
12. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ», Санкт-Петербург, «Детство-пресс», 2003

Интернет-ресурсы:

1. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573562>

2. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430414>
3. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483296>
4. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=460930>
5. https://vk.com/russiasport_nn
6. <http://russiasport.su/>
 - a. Видео Кубка Федерации Роуп скиппинга России
 - b. Видео CheerleadingWorldChampionships
 - c. Видео World School Cheerleading Championship
7. <http://vk.com/club30323212>
8. <https://vk.com/cheertunes>
9. <https://vk.com/public96106628>
10. <https://vk.com/cheermix>
11. <http://vk.com/club34344206>