

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 302
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО решением
Педагогического совета
ГБОУ школы № 302
Протокол № 1 от 31.08.2021



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школы № 302
И.В. Захарова
Приказ № 171 от 31.08.2021

Рабочая программа 1 года обучения

К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ

«Черлидер»

Возраст учащихся: 6-16 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик
Осокина М.С.
Педагог доп.образования

Задачи 1-го года

обучения.

Обучающие:

- изучение гигиены черлидера. одежда и обувь. специально подобранные костюмы;
- изучение кодекса черлидеров;
- изучение истории возникновения черлидинга;
- изучение правил соревнований по программе чир
- обучение базовым элементам черлидинга.

Развивающие:

- развитие гибкости;
- развитие ловкости;
- развитие образного мышления;
- развитие внимания;

Воспитательные:

- воспитание настойчивости;
- формирование интереса к занятиям и здоровому образу жизни;
- воспитание трудолюбия;

Ожидаемые

результаты

Предметные:

- знание личной гигиены, соблюдение санитарно-гигиенических норм;
- знание правил техники безопасности;
- знание техники выполнения базовых элементов программы «чир»;

- опыт участия в соревнованиях

Метапредметные:

- воспитание настойчивости;
- формирование интереса к занятиям и здоровому образу жизни;
- воспитание трудолюбия;

Личностные:

- развитие уверенности в себе;
- развитие активной жизненной позиции;
- развитие образного мышления;
- развитие внимания.

Календарно-тематическое планирование 1 год обучения

№ п/п	Тема занятия. Краткое содержание	Теория (количество часов)	Практика (количество часов)	Дата план	Дата факт
1.	Вводное занятие. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Значение черлидинга для укрепления здоровья, всестороннего физического развития детей.	2	0	сентябрь	

2.	Основы гигиены. Личная гигиена, режим питания	2	0	сентябрь	
3.	Теория и история черлидинга. Зарождение черлидинга. Первые команды поддержки в России, Кодекс черлидера	2	0	сентябрь	
4.	Сдача нормативов. Первичное тестирование	0	2	сентябрь	
5.	Программа «Чир» (обязательные упражнения), базовые движения рук и ног.	0	2	сентябрь	
6.	Программа «Чир»чир прыжки: так, стредл, чир-танс	0	2	сентябрь	
7.	Программа «Чир» положения флайера, обучение стойке на бедре одиночной базы (шаг наверх, либерти)	0	2	сентябрь	
8.	Программа «Чир» станты-споттер, флайер, база), обучение стойке на бедре одиночной базы(угол, флажок)	0	2	сентябрь	
9.	Программа «Чир»спуск флайера со станта, самоконтроль, при физических упражнениях, чир-прыжки, чир-танс	0	2	октябрь	
10.	Программа «Чир»кричалки, чир, чант,акробатические упражнения стойка на руках у стены, кувырок вперед	0	2	октябрь	
11.	Программа «Чир»пирамиды, виды Программа «Чир»страховок, медвежий хват, кредл, обучение стойке на бедре в положении сидя на плечах одиночной базы(стредл на плечах)	0	2	октябрь	
12.	Программа «Чир»страховка, ловля в кредл, обучение стойке на бедре в положении сидя на плечах одиночной базы(стредл на плечах)	0	2	октябрь	
13.	Программа «Чир»кричалки, чир, чант, чтр-танс,акробатические упражнения-мост, офп-подъем туловища из положения лежа на спине -1 мин	0	2	октябрь	
14.	Программа «Чир» правила 4 спотеров, акробатические упражнения-переворот в сторону (колесо)	0	2	октябрь	
15.	Программа «Чир»обучение стойке на бедре двойной базы, чир-прыжки, офп-прыжки боком через скамейку 20 раз	0	2	октябрь	
16.	Соревнования. Правила соревнований по программе «чир»	2	0	октябрь	
17.	Программа «Чир»обучение стойке на бедре двойной базы, чир-танс, офп-приседания на одной ноге	0	2	октябрь	
18.	Программа «Чир»чир-прыжки: той тач, пайк, акробатические упражнения стойка на руках	0	2	октябрь	

19.	Программа «Чир»чир-прыжки, акробатические упражнения рондат, офп-сгибание и разгибание рук в положении упор лежа	0	2	ноябрь	
20.	Программа «Чир»шпагаты,акробатические упражнения-мост на локтях, офп- прыжки через скакалку 100 раз	0	2	ноябрь	
21.	Программа «Чир»Составление текстов возгласов и скандирований индивидуально, выбор лучшего	0	2	ноябрь	
22.	Программа «Чир»Отработка интонации и синхронности в выполнении возгласов и скандирований, офп-подъем туловища из положения лежа на спине -1 мин	0	2	ноябрь	
23.	Программа «Чир»Отработка интонации и синхронности в выполнении возгласов и скандирований	0	2	ноябрь	
24.	Программа «Чир»Отработка интонации и синхронности в выполнении возгласов и скандирований, по одному	0	2	ноябрь	
25.	Программа «Чир»офп- прыжки через скамейку боком -20 раз, изучение танцевальной связки	0	2	ноябрь	
26.	Показательные выступления. открытое занятие, посвященное Дню матери	0	2	ноябрь	

27.	Программа «Чир»отработка синхронности танцевальной связки, офп- приседания на одной ноге	2	0	декабрь	
28.	Программа «Чир»отработка синхронности танцевальной связки под счет, акробатические упражнения мост на локтях	0	2	декабрь	
29.	Программа «Чир»отработка синхронности танцевальной связки под музыку, шпагаты	0	2	декабрь	
30.	Программа «Чир»отработка синхронности танцевальной связки по одному, равновесие – флажок	0	2	декабрь	
31.	Программа «Чир»изучение и построение стантов для номера	0	2	декабрь	
32.	Программа «Чир»отработка синхронности построения стантов	0	2	декабрь	
33.	Программа «Чир» отработка синхронности построения стантов под счет	0	2	декабрь	
34.	Программа «Чир»отработка синхронности построения стантов под музыку	0	2	декабрь	
35.	Программа «Чир»отработка синхронности построения стантов, каждый стант отдельно под счет и под музыку	0	2	январь	

36.	Программа «Чир»изучение и построение пирамиды	0	2	январь	
37.	Программа «Чир»отработка синхронности построения пирамиды, под счет	0	2	январь	
38.	Основы гигиены. Внешний вид	0	2	январь	
39.	Правила соревнований по чир-данс шоу, просмотр видео с различных соревнований	2	0	январь	
40.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ Защита проектов: Создание номера в номинации ЧИР-ДАНС ШОУ	2	0	январь	
41.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ выбор темы для номера путем мозгового штурма	0	2	январь	
42.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ отбор и прослушивание музыкальных композиций для номера	0	2	февраль	
43.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ подбор черлидинговых элементов для раскрытия темы выступления	0	2	февраль	
44.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ продумывание инвентаря для выступления,	0	2	февраль	

	офф- приседания на одной ноге				
45.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ изучение танцевальной связки	0	2	февраль	
46.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ отработка синхронности танцевальной связки под счет	0	2	февраль	
47.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ отработка синхронности танцевальной связки под музыку	0	2	февраль	
48.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ отработка синхронности танцевальной связки индивидуально под счет	0	2	февраль	
49.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ отработка синхронности танцевальной связки индивидуально под музыку	0	2	февраль	
50.	Соревнования Фитнес фестиваль	0	2	март	
51.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ отработка синхронности выполнения стантов, каждый по отдельности под музыку	0	2	март	
52.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ отработка синхронности выполнения стантов все вместе под счет	0	2	март	

53.	Открытое занятие, посвященное 8 марта	0	2	март	
54.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ отработка синхронности акробатических элементов программы под счет	0	2	март	
55.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ отработка синхронности выполнения стантов все вместе под музыку Программа ЧИР-ДАНС ШОУ	0	2	март	
56.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ отработка синхронности акробатических элементов программы под музыку индивидуально	0	2	март	
57.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ отработка синхронности выполнения пирамиды под счет	0	2	март	
58.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ отработка синхронности выполнения пирамиды под счет	0	2	апрель	
59.	Соревнования Кубок ШСК по черлидингу	0	2	апрель	
60.	Соревнования Международный фестиваль «Золотой стерх»	0	2	апрель	

61.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ отработка синхронности выполнения пирамиды под музыку	0	2	апрель	
62.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ отработка синхронности выполнения пирамиды под музыку	0	2	апрель	
63.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ отработка синхронности выполнения пирамиды под музыку	0	2	апрель	
64.	Программа ЧИР-ДАНС ШОУ отработка синхронности выполнения всего номера под музыку	0	2	апрель	
65.	Соревнования Северная Пальмира, соревнования по черлидингу	0	2	апрель	
66.	Соревнования Кубок Ленобласти	0	2	апрель	
67.	Соревнования Отчетный концерт ОДОД	0	2	май	
68.	Нормативы Сдача контрольных нормативов по ОФП	0	2	май	
69.	Нормативы сдача контрольных нормативов по СФП	0	2	май	
70.	Соревнования Национальные соревнования	0	2	май	

71.	Соревнования Cheer-open	0	2	май	
72.	Итоговое занятие. Подведение итогов, планирование.	0	2	май	

Содержание 1-го года обучения.

1.«Вводное занятие»

Теория: знакомство с группой. Инструкция для занимающихся (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся).

Профилактика травматизма. Знакомство с программой на год.

2. «Основы гигиены». Внешний вид черлидера»

Теория: гигиена черлидера; одежда и обувь используемые на занятиях; Кодекс черлидеров; Практика: просмотр и обсуждение записей выступлений других команд.

3. «Теория и история черлидинга».

Теория: История возникновения черлидинга. Кубки федерации и фестивали: просмотр видео с обсуждением. Выбор капитана.

4. «Программа «Чир»»

Теория: развитие программы «Чир»;_правила соревнований по программе чир; Практика:

Общая физическая подготовка.

Пресс, отжимания, приседания, прыжки на скакалке, бег, упражнения с отягощениями, упражнения на укрепления спины;

Специальная физическая подготовка:

Базовые положения кистей рук – руки на бедрах, класп, клэп,кинжалы, лоу ви, хай ви, эл, лоу тачдаун, диагональ, Т, ломанное Т, хай тачдаун, панч, лук и стрела, К, выпад в сторону, выпад назад;

Простые кричалки;

Акробатика: кувьрки вперед и назад, колесо, стойка на руках, переворот вперед на руках, мостик из положения стоя;

Чир прыжки: Стредл, Хедлер правый и левый, Так, той тач;

Пирамиды;

Станты:заход в стойку на бедре одиночной базы,угол, стредл на плечах, флажок на бедре одиночной базы, стойка на бедре двойной базы, элеватор- чикен позишн;

Спуск флайэра со станта;

5. «Программа «ЧИР-ДАНС ШОУ»»

Теория: Правила соревнований по программе чир-данс шоу;

Практика: Повторение и закрепление ранее изученного материала; Создание номера путем мозгового штурма; Индивидуальная работа и по группам

6. « Сдача контрольных нормативов»

Теория: прохождение тестирования по всей теоретической части;

Практика: сдача нормативов по ОФП и СФП;

7. « Показательные выступления и соревнования »

Теория: Дисциплина, поведение. Правила соревнований. Судейская оценка; Практика: выступления перед черлидерами и ихродителями. Разучивание композиций;

Преподаватель оставляет за собой право менять при необходимости содержание изучаемого материала и последовательность отработки программы, возможны изменения в сроках

проведения конкурсов и соревнований.

Примечание:

1. Последовательность изучения тем определяет педагог в соответствии с уровнем готовности учащихся, их желаниями и потребностями.

Педагог оставляет за собой право изменять перечень дисциплин и их количество в зависимости от потребностей и способностей учащихся