

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом

протокол № 8

от « 01 » 06 2020 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

приказ № 60

от « 02 » 06 2020

Директор



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«ЧЕРЛИДИНГ»

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Разработчик:
Грибанова Светлана Анатольевна,
педагог дополнительного образования

2020-2021

год обучения по программе: 1 **год обучения**
уровень освоения (за предыдущий период) _____

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность разработки программы связана с требованиями приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Цель программы – создание условий для творческого развития потенциала каждого ребёнка.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить технике выполнения физических упражнений;
- обучить технике выполнения элементов черлидинга;

Развивающие:

- способствовать нормальному росту организма и укреплению здоровья обучающихся;
- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества обеспечивающие высокую дееспособность;

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

В результате освоения программного, обучающиеся должны:

знать:

- о правилах поведения на занятиях физической культурой;
- основные гигиенические правила.

уметь:

- выполнять базовые элементы черлидинга;
- выполнять базовые элементы черлидинга;
- выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, координации;
- выполнять движения под музыку.

Ожидаемые результаты:

- укрепление мышечного корсета;
- ответственное отношение к своему здоровью;
- динамика прироста показателей физической подготовленности;
- умение правильно выполнять физические упражнения, в том числе фитнес-аэробики;
- умение противостоять негативному давлению среды и принятия собственного решения;
- устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- воспитанность духовно-нравственных и волевых качеств.

2. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 год обучения

№	Тема	Часов
1.	Вводное занятие (техника безопасности)	1
2.	Базовые элементы черлидинга: основные позиции рук и ног	1

3.	ОФП: упражнения для развития скорости движений	1
4.	История зарождения и развития черлидинга, как вида спорта	1
5.	ОФП : упражнения для развития силовых способностей	1
6.	ОФП: упражнения для развития выносливости	1
7.	ОФП: упражнения для развития координационных способностей	1
8.	ОФП: упражнения для развития выносливости	1
9.	Значение занятий черлидингом для укрепления здоровья, всестороннего физического развития.	1
10.	ОФП : упражнения для развития силовых способностей	1
11.	ОФП: упражнения для развития гибкости и пластичности	1
12.	ОФП: упражнения для развития выносливости	1
13.	Базовые элементы черлидинга: основные позиции рук и ног	1
14.	Базовые элементы черлидинга: движения ног	1
15.	ОФП : упражнения для развития силовых способностей	1
16.	ОФП: упражнения для развития гибкости и пластичности	1
17.	ОФП: упражнения для развития координационных способностей	1
18.	Значение занятий черлидингом для укрепления здоровья, всестороннего физического развития.	1
19.	ОФП: упражнения для развития координационных способностей	1
20.	ОФП : упражнения для развития силовых способностей	1
21.	ОФП: упражнения для развития выносливости	1
22.	ОФП: упражнения для развития гибкости и пластичности	1
23.	Базовые элементы черлидинга: основные позиции рук и ног	1
24.	Базовые элементы черлидинга: движения ног	1
25.	ОФП : упражнения для развития силовых способностей	1
26.	ОФП: упражнения для развития выносливости	1
27.	Базовые элементы черлидинга: махи и вращения	1
28.	ОФП: упражнения для развития координационных способностей	1
29.	ОФП: упражнения для развития скорости движений	1
30.	ОФП: упражнения для развития координационных способностей	1
31.	Базовые элементы черлидинга: варианты прыжков	1
32.	Базовые элементы черлидинга: движения корпуса	1
33.	ОФП: упражнения для развития скорости движений	1
34.	Базовые элементы черлидинга: основные позиции рук и ног	1
35.	Базовые элементы черлидинга: движения ног	1
36.	ОФП : упражнения для развития силовых способностей	1
37.	Базовые элементы черлидинга: варианты прыжков	1
38.	ОФП: упражнения для развития координационных способностей	1
39.	ОФП: упражнения для развития выносливости	1
40.	Базовые элементы черлидинга: махи и вращения	1
41.	ОФП: упражнения для развития скорости движений	1
42.	Базовые элементы черлидинга: основные позиции рук и ног	1
43.	Базовые элементы черлидинга: движения ног	1
44.	ОФП : упражнения для развития силовых способностей	1
45.	Базовые элементы черлидинга :полушпагаты (шпагаты)	1
46.	ОФП: упражнения для развития координационных способностей	1
47.	Базовые элементы черлидинга: варианты прыжков	1
48.	Базовые элементы черлидинга: движения корпуса	1
49.	Тестирование, контроль.	1
50.	Базовые элементы черлидинга :полушпагаты (шпагаты)	1

51.	ОФП: упражнения для развития выносливости	1
52.	Базовые элементы черлидинга :полушпагаты (шпагаты)	1
53.	Базовые элементы черлидинга: махи и вращения	1
54.	Базовые элементы черлидинга: основные позиции рук и ног	1
55.	Базовые элементы черлидинга: движения ног	1
56.	ОФП : упражнения для развития силовых способностей	1
57.	ОФП: упражнения для развития скорости движений	1
58.	ОФП: упражнения для развития выносливости	1
59.	ОФП: упражнения для развития гибкости и пластичности	1
60.	Базовые элементы черлидинга: варианты прыжков	1
61.	Базовые элементы черлидинга: движения корпуса	1
62.	ОФП: упражнения для развития координационных способностей	1
63.	Базовые элементы черлидинга: махи и вращения	1
64.	ОФП: упражнения для развития скорости движений	1
65.	ОФП: упражнения для развития гибкости и пластичности	1
66.	Базовые элементы черлидинга :полушпагаты (шпагаты)	1
67.	Базовые элементы черлидинга: основные позиции рук и ног	1
68.	Базовые элементы черлидинга: движения ног	1
69.	ОФП : упражнения для развития силовых способностей	1
70.	ОФП: упражнения для развития гибкости и пластичности	1
71.	Базовые элементы черлидинга :полушпагаты (шпагаты)	1
72.	Базовые элементы черлидинга: махи и вращения	1
73.	Базовые элементы черлидинга: движения корпуса	1
74.	ОФП: упражнения для развития скорости движений	1
75.	Базовые элементы черлидинга: варианты прыжков	1
76.	ОФП: упражнения для развития гибкости и пластичности	1
77.	ОФП: упражнения для развития выносливости	1
78.	Базовые элементы черлидинга: основные позиции рук и ног	1
79.	Базовые элементы черлидинга: движения ног	1
80.	ОФП : упражнения для развития силовых способностей	1
81.	ОФП: упражнения для развития гибкости и пластичности	1
82.	Базовые элементы черлидинга: махи и вращения	1
83.	ОФП: упражнения для развития скорости движений	1
84.	Базовые элементы черлидинга: основные позиции рук и ног	1
85.	Базовые элементы черлидинга: движения ног	1
86.	Базовые элементы черлидинга: движения корпуса	1
87.	Базовые элементы черлидинга: движения корпуса	1
88.	ОФП: упражнения для развития гибкости и пластичности	1
89.	Базовые элементы черлидинга: варианты прыжков	1
90.	Базовые элементы черлидинга :полушпагаты (шпагаты)	1
91.	Базовые элементы черлидинга: махи и вращения	1
92.	Базовые элементы черлидинга: движения корпуса	1
93.	ОФП: упражнения для развития выносливости	1
94.	ОФП: упражнения для развития гибкости и пластичности	1
95.	Базовые элементы черлидинга: варианты прыжков	1
96.	Базовые элементы черлидинга :полушпагаты (шпагаты)	1
97.	ОФП: упражнения для развития скорости движений	1
98.	Базовые элементы черлидинга: движения корпуса	1
99.	Базовые элементы черлидинга: варианты прыжков	1
100.	ОФП: упражнения для развития координационных способностей	1

101.	ОФП: упражнения для развития координационных способностей	1
102.	ОФП: упражнения для развития гибкости и пластичности	1
103.	Базовые элементы черлидинга :полушпагаты (шпагаты)	1
104.	Базовые элементы черлидинга: махи и вращения	1
105.	Базовые элементы черлидинга :полушпагаты (шпагаты)	1
106.	ОФП: упражнения для развития выносливости	1
107.	Базовые элементы черлидинга: махи и вращения	1
108.	Тестирование, контроль.	1

3. ПЛАН МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

№	период	тематика	ожидаемый результат	подтверждение
1	Сентябрь			
2	Октябрь			
3	Ноябрь			
4	Декабрь			
5	Январь			
6	Февраль			
7	Март			
8	Апрель			
9	Май			

4. ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

ИТОГИ
обучающегося

высший средний низкий очень низкий высший средний низкий очень низкий высший средний низкий очень низкий

1 полугодие

2 полугодие

Итоговый

результат

за год обучения

СОУ за 1 полугодие: (В.У. * 1 + С.У. * 0.64 + Н.У. * 0.36) : кол-во детей в группе * 100% =

СОУ за 2 полугодие: (В.У. * 1 + С.У. * 0.64 + Н.У. * 0.36) : кол-во детей в группе * 100% =

СОУ за год: (В.У. * 1 + С.У. * 0.64 + Н.У. * 0.36) : кол-во детей в группе * 100% =

