

Комитет по делам образования г. Челябинска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы г. Челябинска»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО «ЦВР г. Челябинска»
Л.Н. Каюмова
Приказ № _____ « 09 » 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЧЕРЕЗ ДВИЖЕНИЕ – К СПОРТУ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень освоения: базовый

Возраст обучающихся: 9-12 лет

Срок реализации: 2 года

Год разработки программы: 2018

Автор - составитель:
Чайчук Жанна Геннадьевна, педагог
дополнительного образования высшей
категории

г. Челябинск, 2020

Рецензия

на дополнительную образовательную программу физкультурно-спортивной направленности «Через движение к спорту».

Программа дополнительного образования «Через движение к спорту» разработанная педагогом дополнительного образования Чайчук Жанной Геннадьевной имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа рассчитана для детей 9-12 лет. Срок реализации данной программы – 2 года. Новизна программы состоит в том, что впервые разработана программа обучения конкретно чир-фристайлу для системы дополнительного образования. Учебный материал курса изложен профессионально грамотно.

Программа имеет следующую структуру, состоящая из 2 блоков: комплекс основных характеристик программы - титульный лист, основные нормативно-правовые акты, на которых базируется программа, пояснительная записка, цели и задачи программы, содержание программы, учебный план программы и планируемые результаты за 1-й и 2-й года обучения. А также комплекса организационно-педагогических условий: условия реализации программы, формы аттестации, оценочные материалы, методические материалы и список литературы.

Пояснительная записка включает в себя актуальность, новизну, цель, задачи (личностные, предметные и метапредметные), формы работы, наполняемость групп, ожидаемый результат и способы подведения итогов. В пояснительной записке указаны направление, возраст детей, на которых рассчитана программа, срок реализации. Учебный план содержит перечень тем, разбивку часов по каждой теме на теоретические и практические виды занятий, а также общее количество часов предусмотренных программой.

Содержательная часть программы раскрывает основные темы занятий, их содержание и обоснование. Методическая часть программы содержит характеристики педагогических, психологических и организационных условий, необходимых для получения образовательного результата.

Программа имеет методику работы над содержанием учебного материала, систему отслеживания и фиксации результатов. Список литературы содержит два варианта: для педагога и для обучающихся.

Программа достаточно структурирована, используется научный стиль изложения материала.

Представленная программа педагогически целесообразна, соответствует современным требованиям, может быть рекомендована для использования в сфере дополнительного образования.

Руководитель методического
объединения педагогов дополнительного
образования физкультурно-спортивной
направленности МБУДО ЦВР г. Челябинска

 / А.О.Макаров

РЕЦЕНЗИЯ

на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу
физкультурно-спортивной направленности «От движения к спорту»
педагога дополнительного образования МБУДО «ЦВР г. Челябинска»
Чайчук Жанны Геннадьевны

Представленная на рецензирование дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «От движения к спорту» предназначена для детей в возрасте от 9 до 12 лет, рассчитана на два года обучения.

В программе представлена пояснительная записка, актуальность, учебно-тематический план всего образовательного процесса, предусматривающий теоретическую и практическую деятельность, подробно прописан учебно-тематический план каждого года обучения, раскрыто содержание изучаемых тем с соответствующим количеством часов теории и практики, которые изложены в логической и методической последовательности, формы обучения, ожидаемые результаты и способы их проверки, необходимые условия реализации программного материала.

В пояснительной записке программы содержится цель и задачи, показана актуальность и новизна, условия реализации, формы и методы проведения занятий. Цель и задачи соответствуют содержанию.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Через движение к спорту» составлена таким образом, что позволяет решать задачи не только направленные на формирование знаний, двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, свойственных данному виду спорта, но и оказывает положительное воздействие на нравственных компонент личности ребёнка, обеспечивает укрепление его здоровья. Целевая установка программы способствует созданию условий для творческой самореализации личности, эстетического развития подрастающего поколения, посредством занятий чир-спортом.

При проектировании содержания программы Ж.Г. Чайчук учла современные требования, предъявляемые к дополнительным общеобразовательным программам и четко структурировала программу по уровням освоения. На рецензирование представлена программа ознакомительного, базового и углубленного уровня. В содержании наблюдается постепенное усложнение материала, способствующее развитию физкультурно-спортивных способностей обучающихся по программе, их познавательную активность и социализацию.

Все выше сказанное позволяет сделать вывод о том, что рецензируемая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «От движения к спорту» соответствует основным требованиям, предъявляемым к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам и рекомендована к внедрению в образовательную практику и реализации в учреждении дополнительного образования детей.

Рецензент:

Президент ЧООО «Челябинская
областная Федерация черлидинга»,
судья I категории



О.А. Терзиян

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик программы	7
1.2 Цель и задачи программы	12
1.3. Содержание программы	13
Учебный план 1 года обучения	13
1.4. Планируемые результаты 1-го года обучения.....	17
1.5. Планируемые результаты 2-го года обучения.....	21
2. Комплекс организационно-педагогических условий	22
2.1. Условия реализации программы.	22
2.2. Формы аттестации.....	23
2.3. Оценочные материалы.....	24
2.4. Методические материалы.....	27
2.5.Список литературы	34

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

В настоящее время **чир-спорт** – новое направление в сложнокоординационных видах спорта. Это популярный сегмент мировой спортивной и развлекательной индустрии, самостоятельный международный вид спорта, который активно развивается и совершенствуется в России.

Чирлидинг – (от англ. Cheer – приветственное восклицание) органично сочетает в себе элементы шоу и зрелищные сверхсложные элементы. Свое начало этот вид спорта берет из традиционной гимнастики, акробатики, хореографии, балета, спортивных танцев, пантомимы и элементов мюзикла.

Среди огромного своеобразия сложнокоординационных гимнастических и танцевальных видов спорта, чирлидинг выделяется специфическим содержанием соревновательных программ, включающих: «чир-данс фристайл» движения, связки и комбинации сложной координации, элементы сложности различных структурных групп (гибкости, прыжков, вращений), при этом выполняется синхронно-групповая работа в быстром темпе с неоднократным изменением ритма, стиля, уровней и плоскостей работы, артистично и музыкально.

Чир-фристайл-группа – это композиция с хореографическими элементами, там есть обязательные элементы: шпагаты, махи, пируэты и другие гимнастические элементы.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы «Через движение - к спорту» в том, что она создает условия для продвижения обучающихся к образцам физического совершенства, позволяет им приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу, формировать этические установки, создает возможность для выбора идеалов духовности и созидательного творчества. Занятия чирлидингом развивают физические способности, а также смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, взаимоуважение, взаимовыручку, ответственность, умение работать в команде, т.е. коммуникативную, социальную и нравственную компетенции обучающихся. Дети приобретают хорошую физическую форму, укрепляют здоровье, развивают грацию, пластику, формируют правильную осанку. В спортивно-досуговой деятельности обучающихся устанавливается гармоничная связь между обучением и здоровьем, развиваются физические качества личности, происходит снятие напряжения, накопившегося утомления.

Специалисты отмечают, что в настоящее время продолжает расти негативная тенденция, связанная с отсутствием заинтересованности в занятиях физическими упражнениями, что способствует снижению двигательной активности, физической и функциональной подготовленности детей. В данное время проблема совершенствования физического воспитания в школе и в дополнительном образовании является предметом внимания специалистов, и ее

решение направлено на поиск новых, нетрадиционных средств проведения занятий с учетом мотивационной сферы обучающихся. В связи с вышесказанным становится очевидной необходимость внесения изменений в процесс физического воспитания детей, развитие различных видов гимнастики танцевальной направленности, что является одним из эффективных средств вовлечения детей и подростков в систематические занятия физкультурой и спортом. Чир спортом (чирлидингом) могут заниматься все: худенькие, полненькие, бойкие и стеснительные. Физическое развитие, общение со сверстниками, доброжелательный подход помогают выявлению творческих задатков, лидерских качеств, преодолению комплексов и воспитывают стремление к успеху!

Отличительные особенности программы «Через движение- к спорту!» состоит в том, что впервые разработана программа обучения конкретно чир-фристайлу для системы дополнительного образования. Несмотря на то, что чир-спорт – динамично развивающийся вид спорта, популярность которого растет с каждым годом, до настоящего времени разработаны и общедоступны для педагогов следующие образовательные программы:

- «Учебно-тренировочная программа для детско-юношеских спортивных школ» (утверждена Департаментом физической культуры и спорта г. Москвы в 2010 г.);
- Авторизованная образовательная программа внеурочной деятельности для учащихся основной средней общеобразовательной школы в рамках ФГОС «Черлидинг-Драйв» (г. Пермь);
- «Авторская образовательная программа «Черлидинг» (авт. Жученко Э.А., МОУ гимназия №23 г. Краснодар, возраст детей 13-16 лет);
- «Чирлидинг» (авт. Корда А.В., МУДОД Центр творчества детей и молодежи г. Воркута);
- «Фортуна» (Образовательная программа по черлидингу МБУДОД ЦДТ г. Челябинск).

Все вышеперечисленные программы для организации тренировочного процесса используют материалы, которые постепенно нарабатывались федерацией «Чирлидерс – группы поддержки спортивных команд». Во многих открывающихся «Школах чирлидинга» занятия с детьми и юниорами проводят спортсмены, используя свой практический опыт. Следует отметить, что данные программы *универсальны*, они предусматривают подготовку спортсменов в дисциплинах «Чир» и «Чир-фристайл» одновременно. А в программе «Через движение - к спорту» исключены сложные элементы акробатики, многоуровневые пирамиды, использование средств агитации – все то, что характерно для чир-программ. С другой стороны, гораздо больше внимания уделяется специфическим элементам чир-фристайла: пируэты, прыжки, махи. Это было продиктовано, во-первых, тем, что в творческом объединении «Отражение» отсутствуют

условия для занятий акробатикой, с другой стороны, у команд «чир-фристал» гораздо больше возможностей для показательных выступлений: им не требуются специальные покрытия пола, споттеры, ограничения по высоте потолков. Необходимость разработки данной программы обусловлена потребностью в грамотном, профессиональном обучении чирлидеров, социальным заказом (родителей, детей).

Педагогическая целесообразность программы заключается в ее ориентации на определенный возраст, физическую подготовленность и пол обучающихся. Обучение выстраивается на принципах доступности, биологической целесообразности, интеграции, возрастных изменений в организме, его биоритмической структуры, эстетической целесообразности, гармонизации всей системы ценностных ориентаций подростков. Программа разработана с учетом корректировки в современных условиях теоретических концепций и практики функционирования чирлидинга как вида спорта.

Программой предусмотрено увеличение объема сложности материала в течении одного учебного года.

Данная образовательная программа основывается на следующих нормативных документах:

- Конвенция ООН о правах ребенка;
- Конституция Российской Федерации;
- Закон РФ «Об образовании в РФ» от 29.12. 2012 года №273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. №1726-р;
- Приказ МОиН РФ "Об утверждении типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей" от 26.06.2012 года №504;
- Приказ МОиН РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29.08.2013 г. №1008;
- Закон Челябинской области «Об образовании в Челябинской области» №515-30 от 29.08.2013 г.
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
- Устав МБУДО «Центра внешкольной работы г. Челябинска»;
- Программа Развития МБУДО «Центра внешкольной работы г. Челябинска» на 2016-2020гг.

- Образовательная программа МБУДО «Центра внешкольной работы г. Челябинска».

Адресатом реализации данной программы являются дети в возрасте от 9 до 12 лет, желающие заниматься чир-спортом, конкретно направлением чир-фристайл. Программа состоит из одного тематического и возрастного блока. Это обусловлено разделением на возрастные категории в чир-спорте.

Возрастные особенности детей 9-12 лет:

Для детей в возрасте 9-12 лет интенсивность тренировок увеличивается. Меняются и усложняются постановки программ, а также количество обязательных элементов, которые повышаются главным образом благодаря увеличению объемов общефизической специально-физической подготовки.

Прежде чем приступить к занятиям, педагогу необходимо определить исходное состояние воспитанника (уровень общефизической, технической и психологической подготовленности).

Последовательность обучения зависит от этапа подготовки и в целом сводится к следующей последовательности:

- постепенное разучивание основных двигательных действий, необходимых чирлидеру, сначала в игровой форме;
- наращивание сложности и вариативности элементов путем строгого соблюдения принципа обучения «от простого к сложному»;
- увеличение специальной физической подготовки, включение в учебный процесс большего количества часов на отработку собственно соревновательной программы;
- увеличение объема тренировочных нагрузок и динамики соревновательных программ.

Программа состоит из отдельных блоков, скомпонованных с учетом возраста обучающихся и последовательности изучения тем.

Объем программы: организация учебно-тренировочного процесса программой рассчитана на общий объем нагрузки 216 часов. В первый год обучения на теоретические занятия отводится 49 часов, на практические 167 часов. Во второй год обучения теоретические занятия отводится 42 часа, на практические 174 часа.

Последовательность обучения зависит от этапа подготовки и в целом сводится к следующей последовательности:

- постепенное разучивание основных двигательных действий, необходимых чирлидеру;

- наращивание сложности и вариативности элементов путем строгого соблюдения принципа обучения «от простого к сложному»;
- увеличение специальной физической подготовки, включение в учебный процесс большего количества часов на отработку собственно соревновательной программы;
- увеличение объема тренировочных нагрузок и динамики соревновательных программ.

Программа состоит из отдельных блоков, скомпонованных с учетом возраста обучающихся и последовательности изучения тем.

Объем программы: организация учебно-тренировочного процесса программой первого и второго года обучения рассчитана на общий объем нагрузки 216 часов. Первый год обучения на теоретические занятия отводится – 50 часов, на практические – 166 часов. Второй год обучения на теоретические занятия отводится – 46 часов, на практические – 170 часа.

Срок реализации программы – 2 года.

Форма обучения – очная.

Виды занятий: фронтальный, поточный, групповой.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

Набор в группу свободный, дети принимаются на основании заявления родителей и при обязательном наличии медицинской справки (не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья).

1.2 Цель и задачи программы

Цель - Вовлечение детей к систематическим занятиям чир-спортом и создание условий для развития физических умений и навыков, необходимых для занятий чир - фристайл.

Формирование навыков физического и творческого самовыражения через овладение основами чир-фристайл дисциплины.

Данная цель реализуется путем решения следующих **задач**:

Личностные:

1. Воспитывать культуру поведения и общения, чувство товарищества и умение работать в команде, толерантное отношение к окружающим.
2. Приобщить ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела.
3. Воспитание спортивных черт характера: целеустремленность, настойчивость, инициативность, смелость, честность, доброта, упорство в достижении цели.

Предметные:

1. Сформировать систему знаний, умений и навыков по основам чирлидинга и чир спорта.
2. Ознакомить с основными движениями чир-фристайла.
3. Обучить анализу и объективной оценке собственного труда, поиску возможностей и способам их улучшения.
4. Обучить культуре движения, чувству ритма, эмоциональности и выразительности исполнения.
5. Дополнить теоретические знания из области физической культуры и спорта, спортивной медицины, гигиены спорта.

Метапредметные:

1. Развить координацию, гибкость, пластику, общую физическую выносливость.
2. Стимулировать творческую и познавательную активность воспитанников, развить способность и потребность к самореализации.
3. Формировать у детей потребность к ежедневным физическим упражнениям.
4. Увеличить период двигательной активности в учебном процессе, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни.

1.3. Содержание программы

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Водное занятие Инструктаж по ТБ	4	4		опрос
2.	Диагностика физических данных.	6	3	3	входной контроль
3.	История чирлидинга. Кодекс чирлидера. Профилактика травматизма в чирлидинге. Основы специальной спортивной терминологии. - влияние физических упражнений на организм занимающихся; - гигиенические требования занимающимся спортом.	6	5	1	Опрос, наблюдение
4.	Упражнения, направленные на развитие координации движений.	11		11	наблюдение
5.	Танцевально-ритмическая гимнастика.	3	1	2	наблюдение
6.	Основы Чир-фристайл программы. Положение кистей, рук, ног, корпуса, головы	25	5	20	наблюдение

	во время выполнения чир-фристайл программы. Работа с предметом. Закрепление пройденного материала.				
7.	Основы Классического танца. История классического танца. Закрепление пройденного материала	14	2	12	наблюдение
8.	Партерная гимнастика.	17	2	15	наблюдение
9.	Азбука музыкального движения	2	0.5	1.5	наблюдение
10.	Постановочная и тренировочная работа. Техническая подготовка. Техника Чир-фристайл; -техника передвижения и построения. Отработка соревновательной программы.	37	7,5	29,5	наблюдение
11.	Общая физическая подготовка; -упражнения для рук и плечевого пояса -упражнения для мышц ног -упражнения для мышц туловища -упражнения для всех групп мышц -упражнения для развития силы -упражнения для развития быстроты -упражнения для развития гибкости и координации -упражнения для развития ловкости и подвижности -упражнения для развития скоростно-силовых качеств -упражнения для развития общей выносливости.	29	4	25	наблюдение
12.	Специально физическая подготовка: -упражнения для развития быстроты движений и прыгучести -упражнения для развития специальной выносливости - общеразвивающие упражнения -упражнения для развития быстроты движений и ловкости -упражнения для развития равновесия	20	4	16	наблюдение
13.	Техника выполнения базовых Лип прыжков. Техника выполнения базовых Чир прыжков. Закрепление техники Лип прыжков.	20	4	16	наблюдение
14.	Базовые поддержки при выполнении Чир-данс программ.	10	4	6	наблюдение
15.	Самоконтроль, интенсивность нагрузок, восстановительные мероприятия.	3	2	1	наблюдение
16.	Участие в соревнованиях. Выступления.	8	2	6	наблюдение
	ИТОГО	216	50	166	

Содержание учебного плана 1-го года обучения.

Раздел 1. Водное занятие.

Теория: Инструктаж по ТБ. План на год. Внутренний распорядок.

Раздел 2. Диагностика физических данных.

Теория: Выявление динамики развития и подготовленности обучающихся.

Практика: тестирование обучающихся.

Раздел 3. История чирлидинга. Кодекс чирлидера. Профилактика травматизма в чирлидинге.

Основы специальной спортивной терминологии.

Теория: История развития чирлидинга в России и в мире. Правила поведения на занятиях по чирлидингу. Терминология элементов.

Практика: Опрос на знание терминологии и основных правил чир-спорта.

Раздел 4. Упражнения, направленные для развития координации движений.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие двигательной функции и умение управлять своими движениями в разных темпах.

Практика: Упражнения, направленные на развитие координационных возможностей: Цапля, Ролик, Молоток,

Раздел 5. Танцевально-ритмическая гимнастика.

Теория: Техника выполнения упражнений на выработку выносливости и улучшение подвижности суставов.

Практика: Упражнения, направленные на формирование правильной осанки и развитие чувства ритма: «Лиса и кот», «Дельфин», «Волна», «Улитка».

Раздел 6. Основы Чир - фристайл программы.

Теория: Основные требования к программе возрастной категории «Мальчики, девочки».

Правильное выполнение базовых положений в Чир фристайл программе.

Практика: Постановка корпуса, головы, рук, ног. Отработка точности, синхронности в выполнении элементов чир-фристайл программы.

Раздел 7. Основы Классического танца. История классического танца.

Теория: Основные движения классического танца. Роль упражнений классической хореографии для детей любого направления.

Практика: Овладение обучающимися основными исполнительскими навыками классической хореографии.

Раздел 8. Партерная гимнастика.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие гибкости, силы мышечно-связочного аппарата.

Практика: Выполнение комплекса физических упражнений: «складка», «коробочка», «мостик», «скорпион».

Раздел 9. Азбука музыкального движения.

Теория: Понятие музыкальные размеры 2/4, 4/4, 3/4;

Практика: определение характера музыки словами; передача изменения характера музыки в движениях; ритмические упражнения с музыкальными заданиями.

Раздел 10. Постановочная и тренировочная работа. Отработка соревновательной программы.

Теория: Слаженная работа в команде, достижение конкретных результатов.

Практика: Единые исполнительские приемы.

Раздел 11. Общая физическая подготовка.

Теория: Понятие ОФП. Значение ОФП.

Практика. Выполнение комплекса физических упражнений: отжимания, пресс, приседания, выпады.

Раздел 12. Упражнения на развитие специальной выносливости.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие качеств и функциональных возможностей, характерных для чирлидеров.

Практика: Выполнение упражнений для развития прыгучести, выносливости, ловкости: шаги, мячики, лягушки, приседания, выпады.

Раздел 13. Техника выполнения базовых Лип и Чир прыжков.

Теория: Правильное положению корпуса, рук по отношению к ногам во время выполнения прыжка.

Практика: Выполнение подготовительных упражнений для изучения лип и прыжков: приседания, прыжки в парах, GrandJete, Tuck.

Раздел 14. Базовые поддержки при выполнении Чир-фристайл программы.

Теория: Понятие стант. Правильная техника стантов.

Практика: Упражнения на отработку умения работать в группе. Sidestant.

Раздел 15. Самоконтроль, интенсивность нагрузок, восстановительные мероприятия.

Теория: Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Ознакомиться с простейшими доступными методиками самоконтроля.

Практика: Сознательная оценка и регулирование собственной деятельности при занятиях спортом. Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. Овладение элементарными навыками массажа и самомассажа.

Раздел 16. Выступления. Участие в соревнованиях городского, областного уровней.

Теория: Правила поведения на спортивных соревнованиях. Роль соревнований и творческих мероприятий в жизни спортсмена. Просмотр выступлений других детских и взрослых команд и информация о них.

Практика: Выступление на соревнованиях со спортивной программой. Подготовка показательных выступлений.

1.4. Планируемые результаты 1-го года обучения

После окончания обучения по программе базового уровня - 1 года обучения, обучающиеся могут достигнуть следующих результатов:

Личностные результаты:

- Позитивная самооценка своих физических возможностей;
- Реализация творческого потенциала в процессе занятий чирлидингом;
- Умение и желание работать в команде;
- Толерантное отношение к окружающим;
- Формирование чувства личной ответственности за успех команды.

Метапредметные результаты:

- Умение преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- Умение осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- Целеустремлённость и настойчивость в достижении цели

Предметные результаты:

К концу первого года обучающиеся должны **знать**:

- позиции рук и ног в чир-дансе;
- музыкальные размеры 2/4, 4/4, 3/4;
- основные шаги и правила их выполнения: ходьба на полупальцах; легкий и сильный бег; легкое подпрыгивание на месте; острое подпрыгивание; энергичные поскоки; поскоки на месте и в повороте;
- правила безопасного выполнения упражнений.

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	

1.	Водное занятие Инструктаж по ТБ	4	2	2	опрос
2.	Диагностика физических данных.	6	1	5	входной контроль
3.	История чирлидинга. Кодекс чирлидера. Профилактика травматизма в чирлидинге. Основы специальной спортивной терминологии. - влияние физических упражнений на организм занимающихся; - гигиенические требования занимающимся спортом.	6	5,5	0,5	Опрос, наблюдение
4.	Упражнения, направленные на развитие координации движений.	12		12	наблюдение
5.	Основы Чир- фристайл программы. Положение кистей, рук, ног, корпуса, головы во время выполнения чир-фристайл программы. Работа с предметом. Закрепление пройденного материала.	27	5	22	наблюдение
6.	Основы Классического танца. История классического танца. Закрепление пройденного материала	12	2	10	наблюдение
7.	Партерная гимнастика.	19	2	17	наблюдение
8.	Постановочная и тренировочная работа. Техническая подготовка. Техника Чир-фристайл; -техника передвижения и построения. Отработка соревновательной программы.	38	7,5	30,5	наблюдение
9.	Общая физическая подготовка; - упражнения для рук и плечевого пояса -упражнения для мышц ног -упражнения для мышц туловища -упражнения для всех групп мышц -упражнения для развития силы -упражнения для развития быстроты -упражнения для развития гибкости и координации -упражнения для развития ловкости и подвижности -упражнения для развития скоростно-силовых качеств -упражнения для развития общей выносливости.	30	6	24	наблюдение
10.	Специально физическая подготовка: -упражнения для развития быстроты движений и прыгучести -упражнения для развития специальной выносливости - общеразвивающие упражнения -упражнения для развития быстроты движений	19	4	15	наблюдение

	и ловкости -упражнения для развития равновесия -базовые элементы акробатики.				
11.	Техника выполнения базовых Лип прыжков. Техника выполнения базовых Чир прыжков. Закрепление техники Лип прыжков.	21	4	17	наблюдение
12.	Базовые поддержки при выполнении Чир-данс программ.	8	3	5	наблюдение
13.	Самоконтроль, интенсивность нагрузок, восстановительные мероприятия.	4	2	2	Опрос, наблюдение
14.	Участие в соревнованиях. Выступления.	10	2	8	
	ИТОГО	216	46	170	

Содержание учебного плана 2-го года обучения

Раздел 1. Водное занятие.

Теория: Инструктаж по ТБ. План на год. Внутренний распорядок.

Раздел 2. Диагностика физических данных.

Теория: Выявление динамики развития и подготовленности обучающихся.

Практика: тестирование обучающихся.

Раздел 3. История чирлидинга. Кодекс чирлидера. Профилактика травматизма в чирлидинге.

Основы специальной спортивной терминологии.

Теория: История развития чирлидинга в России и в мире. Правила поведения на занятиях по чирлидингу. Терминология элементов.

Практика: Опрос на знание основных правил и терминологии.

Раздел 4. Упражнения, направленные для развития координации движений.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие двигательной функции и умение управлять своими движениями.

Практика: Упражнения, направленные на развитие координационных возможностей: Цапля, Ролик, Молоток,

Раздел 5. Основы Чир-фристайл программы.

Теория: Основные требования к программе возрастной категории «Мальчики, девочки».

Правильное выполнение базовых положений в Чир-фристайл программе.

Практика: Постановка корпуса, головы, рук, ног. Отработка точности, синхронности в выполнении базовых элементов чир-фристайл программы.

Раздел 6. Основы Классического танца. История классического танца.

Теория: Основные движения классического танца. Роль упражнений классической хореографии для детей любого направления.

Практика: Овладение обучающимися основными исполнительскими навыками классической хореографии.

Раздел 7. Партерная гимнастика.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие гибкости, силы мышечно-связочного аппарата.

Практика: Выполнение комплекса физических упражнений: березка, складка, коробочка, мостик.

Раздел 8. Постановочная и тренировочная работа. Отработка соревновательной программы.

Теория: Слаженная работа в команде, достижение конкретных результатов.

Практика: Единые исполнительские приемы.

Раздел 9. Общая физическая подготовка.

Теория: Понятие ОФП. Роль ОФП.

Практика. Выполнение комплекса физических упражнений: отжимания, пресс, приседания.

Раздел 10. Упражнения на развитие специальной выносливости.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие качеств и функциональных возможностей, характерных для чирлидеров.

Практика: Выполнение упражнений для развития прыгучести, выносливости, ловкости: шаги, мячики, лягушки, приседания, выпады.

Раздел 11. Техника выполнения базовых Лип и Чир прыжков. Самоконтроль, интенсивность нагрузок, восстановительные мероприятия.

Теория: Правильное положение корпуса, рук по отношению к ногам во время выполнения прыжка. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке.

Практика: Выполнение подготовительных упражнений для изучения лип и прыжков: приседания, прыжки в парах, GrandJete, Tuck. Сознательная оценка и регулирование собственной деятельности при занятиях спортом.

Раздел 12. Базовые поддержки при выполнении Чир-данс программ.

Теория: Понятие стант. Правильная техника стантов.

Практика: Упражнения на отработку умения работать в группе. Sidestant.

Раздел 13. Самоконтроль, интенсивность нагрузок, восстановительные мероприятия.

Теория: Ознакомиться с простейшими доступными методиками самоконтроля.

Практика: Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. Овладение элементарными навыками массажа и самомассажа.

Раздел 14. Выступления. Участие в соревнованиях городского, областного уровней.

Теория: Правила поведения на спортивных соревнованиях. Роль соревнований и творческих мероприятий в жизни спортсмена. Просмотр выступлений других детских и взрослых команд и информация о них.

Практика: Выступление на соревнованиях со спортивной программой. Подготовка показательных выступлений.

1.5. Планируемые результаты 2-го года обучения

После окончания обучения по программе базового уровня 2 года обучения, обучающиеся могут достигнуть следующих результатов:

Личностные результаты:

- Позитивная самооценка своих физических возможностей;
- Реализация творческого потенциала в процессе занятий чирлидингом;
- Умение и желание работать в команде;
- Толерантное отношение к окружающим;
- Формирование чувства личной ответственности за успех команды.

Метапредметные результаты:

- Умение преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- Умение осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- Целеустремлённость и настойчивость в достижении цели

Предметные результаты:

К концу второго года обучения закрепляются и совершенствуются навыки и умения, полученные в первый год обучения. Обучающиеся должны **знать:**

- правила выполнения основных движений современного и классического танцев;
- основные движения гимнастики и разминки;
- страховка при выполнении поддержек;
- базовые элементы чир-фристайл программы pirouettes, солнышко, pirouette-флажок, шпагаты и махи.
- основные положения и движения в упражнениях с помпонами.

К концу второго года обучающиеся должны **уметь:**

- освоить элементы чирлидинга, соответствующие возрастным особенностям.

- сознательно выполнять правила безопасного поведения на занятиях и во время соревнований;
- эмоционально воспринимать и передавать движением мелодии;
- выполнять Лип и Чир прыжки с помпонами;
- выполнять упражнения подбрасывания и ловли помпонов;
- выполнять комплекс прыжковых упражнений на месте, с продвижением;

Основными показателями физической, танцевальной культуры и эстетической воспитанности детей, прошедших полный курс обучения можно считать:

- развитие физических, координационных качеств, умение управлять своими движениями и правильно использовать свой физический потенциал;
- соблюдение мер профилактики травматизма, санитарно-гигиенических правил и норм;
- ритмичность, пластичность, точность телодвижений, встроенность их в танцевальные и ритмические композиции, сопровождение мимикой при выполнении;
- освоенность техники выполнения требований программы «Чир-фристайл»: строевые упражнения, прыжки, танцевальная композиция;
- освоение способов самоконтроля, самообучения;
- умение слаженно работать в команде, добиваясь конкретных результатов;
- формирование этически-моральных черт, способствующих обеспечению положительной установки.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы.

Для эффективной реализации дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы «Через движение - к спорту!» необходимо **создание определенных условий.**

Занятия чирлидингом должны проводиться в хорошо проветриваемом и освещаемом помещении, отвечающем санитарно-гигиеническим нормам и оборудованном зеркалами.

При выполнении упражнений чирлидинга занимающиеся должны быть в соответствующей одежде: матерчатые балетки, футболка и шорты, волосы обязательно убраны, недопустимы твердые заколки, серьги, украшения на шее и руках. Для предупреждения травм связок и суставов могут применяться эластичные бинты.

Кроме выше перечисленного необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- аудиоаппаратура для музыкального сопровождения; колонка и DVD-плеер;
- видеоаппаратура для демонстрации видеозаписей; мультимедийный проектор, ноутбук Asus
- гимнастические коврики(10 шт.);
- мелкий спортивный инвентарь (скакалки, помпоны и т.д.); по 1 комплекту на каждого обучающегося;
- секундомер;
- медицинская аптечка для оказания первой помощи.

Финансовое обеспечение программы производится за счет спонсорских вложений, бюджетных средств и родительской помощи.

Над реализацией дополнительной общеобразовательной программы «Через движение – к спорту!» работает педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории Жанна Геннадьевна Чайчук.

2.2. Формы аттестации.

Основными формами контроля успешности освоения, обучающимися учебного материала стартового уровня, являются: выполнение индивидуальных заданий, отслеживание, сдача нормативов, контрольное занятие, участие в концертах, фестивалях и соревнованиях. Результаты развития основных физических и хореографических навыков фиксируются в карте наблюдения. Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверять у обучающихся не только сформированность специальных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Изучение уровня воспитанности детей проводится по следующим параметрам:

- отношение к физическому здоровью;
- социальная активность;
- познавательная активность;
- культура поведения.

Результаты мониторинга отражаются педагогом в карте индивидуального наблюдения обучающегося и в карте изучения уровня воспитанности детей. Все мониторинговые исследования проводятся 3 раза за учебный год: в начале года (сентябрь), в конце первого полугодия (декабрь) – промежуточный контроль и в конце учебного года (май)- итоговый контроль.

2.3. Оценочные материалы.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

№	тесты	отлично	хорошо	удовлетворительно
1.	Складка из положения стоя.	плотная складка, колени прямые, ноги вместе, ладони опущены ниже стоп	при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые	при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
2.	«Коробочка»	касание стопами лба, при выполнении движения колени обязательно вместе	до 5 см	6-10 см
3.	Отведение рук назад	45°	30°	20°
4.	Равновесие на одной ноге.	удержание положения в течение 6 секунд выполнять с обеих ног	4 секунды	2 секунды
5.	Прыжки толчком двух ног.	Легкий, высокий прыжок, ноги вместе, приземление на две ноги.	Легкий прыжок, ноги чуть разведены.	Плохой толчок, приземление на расслабленные ноги.
6.	«Бабочка»	касание грудью пола	до 5 см	6-10 см

Правила выполнения тестовых упражнений:

1. «Складка» И.П. – стоя на гимнастической скамье, ноги вместе, колени прямые. Наклон вниз, фиксация положения 5 счетов
2. И.П. – лежа на животе «Коробочка» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. Измеряется расстояние между лбом и стопами.
3. И.П. – стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад.
4. И.П. – стоя на одной ноге, другую держать двумя руками в положении.
5. И.П. – Прыжки вверх, на двух ногах по 6 позиции.
6. И.П. – сидя на полу, согнув ноги, колени разведены в стороны. Наклон вперед до касания грудью пола. Фиксация положения 5 счетов.

Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовки.

Контрольное упражнение	Единица измерения	отлично	хорошо	удовлетворительно
Отжимания от пола за 1 минуту	Кол-во раз	11	7	3
Пресс. За 1 минуту Пресс	Кол-во раз	30	21	18

Прыжки на скакалке. за 30сек.	Кол-во раз	30	27	24
Приседания за 1 минуту	Кол-во раз	38	36	34
Мостик	см. от рук	мостик, руки вплотную к пяткам	2-4 см от рук до стоп	5-10 см от рук до стоп
Шпагат	см. от пола	полное касание бёдрами пола	5 см до пола, нарушение техники	более 5 см, значительное нарушение техники
Планка	секунд	2.10 мин	2.00 мин	1.40 сек
Наклон вперед из положения лежа	5секунд	+9	+5	+3

Методика изучения уровня воспитанности

Инструкция

Оцените, пожалуйста, степень выраженности или частоту проявлений перечисленных ниже качеств у Ваших обучающихся по следующей шкале:

4 балла – всегда

3 балла – довольно часто

2 балла – бывает по-разному

1 балл – иногда, редко

0 баллов – никогда

Постарайтесь высказать свое мнение как можно более объективно. В соответствующие графы карты наблюдений проставьте баллы.

Разделы	№ п/п	Вопросы	
I. Отношение к своему физическому развитию	1.	Осознает ли Ваш ученик необходимость своего физического развития?	
	2.	Прилагает ли он усилия для того, чтобы быть здоровым, крепким, сильным?	
	Н	Очень высокий уровень	8 баллов
	О	Высокий уровень	6 – 7
	Р	Средний уровень	3 – 5
	М	Низкий уровень	1 – 2
	Ы	Критический уровень	0
II. Социальная активность	1.	Открыт ли Ваш ученик для общения?	
	2.	Является ли он признанным лидером в коллективе?	

	3.	Пользуется ли он уважением сверстников?	
	4.	Уважает ли Ваш ученик мнение коллектива?	
	5.	Участвует ли в общественной жизни коллектива?	
	Н	Очень высокий уровень	18 – 20 баллов
	О	Высокий уровень	14 – 17
	Р	Средний уровень	7 – 13
III. Познавательная активность	М	Низкий уровень	3 – 6
	Ы	Критический уровень	0 - 2
	1.	Проявляет ли ученик интерес к предмету?	
	2.	На сколько внимателен он во время занятий?	
	3.	Проявляет ли познавательную активность и инициативность на занятии?	
	4.	Всегда ли позитивно относится к Вашим требованиям и предложениям?	
	5.	Какой уровень усвоения программы он показывает?	
	Н	Очень высокий уровень	18 – 20 баллов
	О	Высокий уровень	14 – 17
	Р	Средний уровень	7 – 13
	М	Низкий уровень	3 – 6
	Ы	Критический уровень	0 - 2
IV. Уровень воспитанности	1.	Всегда ли Ваш ученик доброжелателен в отношениях со сверстниками, способен к соперничеству?	
	2.	Уважительно ли он относится к старшим?	
	3.	Всегда ли имеет опрятный вид?	
	4.	Можно ли назвать его вежливым?	
	5.	Всегда ли он добросовестно относится к порученному ему делу?	
	6.	Всегда ли использует культурные способы решения спорных ситуаций?	
	7.	Можно ли о нем сказать, что он чуток, внимателен к другим?	
	8.	Терпим ли он к мнению другого человека?	
	9.	Всегда ли, по вашему мнению, ученик говорит правду?	

Перечисленные далее качества оцените по следующей шкале:

Всегда, в высшей степени - 0 баллов

Довольно часто, в большей степени, чем остальные – 1 балл

Бывает по-разному, как все – 2 балла

Иногда, редко, в меньшей степени, чем остальные – 3 балла

Никогда не бывает, совершенно исключено – 4 балла

V.	10.	Нарушает ли он дисциплину на занятии?	
	11.	Использует ли в разговоре со сверстниками не нормативную лексику?	
	12.	Обижает ли тех, кто слабее его?	
	13.	Подвержен ли Ваш воспитанник дурному влиянию со стороны?	

	Н	Очень высокий уровень	46 – 52
	О	Высокий уровень	37 – 45
	Р	Средний уровень	17 – 36
	М	Низкий уровень	7 – 16
	Ы	Критический уровень	0 – 6

Общий уровень: баллы
Критический0 - 13
Низкий.....14 – 33
Средний.....34 – 70
Высокий.....71 – 89
Очень высокий.....90 и выше.

2.4. Методические материалы.

Основной формой организации образовательного процесса является занятие, а также «тренинги», репетиции, концертные выступления. При реализации программы используются два типа занятий: занятие, направленное на развитие танцевальных способностей; и занятие, направленное на развитие физических качеств.

Чтобы добиться наибольшей эффективности процесса тренировки и в то же время обеспечить положительное влияние занятий чир-спортом на организм занимающихся, необходимо строить и проводить занятия по определенному плану, или типовой структуре занятия. Типовая структура разработана в соответствии с особенностями чир-спорта. Такая структура должна служить лишь ориентиром и допускает необходимые видоизменения, которые зависят от условий проведения занятий и особенностей конкретной учебной группы. Основываясь на ней, педагог должен творчески подходить к составлению частных вариантов занятий. Только при таком понимании типовой структуры можно полноценно решить педагогические задачи, стоящие перед чирлидером, и сделать занятия действительно эффективными. Тем не менее, существуют характерные особенности учебного занятия, общие для всех его вариантов. Структура учебного занятия может быть представлена в виде трех взаимосвязанных частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть.

Основные задачи: организация обучающихся, установление непосредственного, «рабочего» контакта педагога с группой, организация внимания и повышение эмоционального состояния детей, подготовка их организма к выполнению упражнений основной части занятия.

Характерные средства: строевые и порядковые упражнения, бег, прыжки, ходьба, упражнения со скакалкой, выполнение усложненных заданий, упражнения на быстроту и точность реакций, некоторые подвижные игры, преодоление полос препятствий, специальные комплексы упражнений общей разминки.

Задачи в подготовительной части почти не меняются в различных периодах тренировочного цикла. Продолжительность ее равна 10 – 20 минутам.

Основная часть.

Основные задачи: изучение основных упражнений чирлидинга и спортивных упражнений прикладного характера, а также подготовительных и вспомогательных упражнений, необходимых для овладения основными; обучение правильному применению усвоенных знаний, умений и навыков и приобретенных качеств в различных изменяющихся условиях, в том числе в обстановке спортивной деятельности; специальная тренировка сердечнососудистой и дыхательной систем; специальное развитие и тренировка силы и гибкости; воспитание и совершенствование моральных и волевых качеств – активности, смелости, решительности, настойчивости, чувства коллективизма и др., воспитание и совершенствование ориентировки в пространстве и во времени, совершенствование умения координировать движения, развитие быстроты, выносливости и ловкости, мягкости и пластичности движений.

Характерные средства: прикладные упражнения; подвижные игры; бег на скорость и продолжительный бег на выносливость; базовые движения чирлидинга, прыжки в высоту, далеко-высокие, в длину, специальные упражнения для развития быстроты и точности реакции; специальные упражнения тренировочного характера для совершенствования силы и гибкости; упражнения из соревновательной программы, упражнения в равновесии.

Продолжительность основной части занятия зависит от продолжительности занятия в целом. Она колеблется от 20 -30 минут в одночасовом занятии.

Заключительная часть.

Основные задачи: постепенное снижение нагрузки на организм; подведение итогов занятий и переключение обучающихся на отдых или другую последующую деятельность.

Характерные средства: строевые и порядковые упражнения, упражнения общей физической подготовки, некоторые дыхательные упражнения, различные формы гимнастической ходьбы, специальные упражнения на расслабление, упражнения для поддержания правильной осанки.

Продолжительность заключительной части в зависимости от содержания основной части колеблется от 5 до 10 минут.

При проведении занятий используются общепринятые способы организации: фронтальный, поточный, групповой, и индивидуально-фронтальный, индивидуальный.

Занятия можно квалифицировать по следующим признакам:

- по педагогическим задачам: обучающее, тренировочное, контрольное, восстановительное, составительное (постановка композиций);
- по величине нагрузки: ударное, оптимальное (среднее), умеренное, разгрузочное;

- по организации проведения: индивидуальное, фронтальное, групповое, самостоятельное.

Различные виды занятий используются в зависимости от задач, решаемых на данном этапе подготовки детей.

В чирлидинге принято выделять два основных метода обучения упражнениям:

- метод целостного освоения упражнения;
- метод обучения посредством расчленения.

В процессе освоения упражнений могут применяться такие методы работы, как:

- оперативный комментарий, показ и пояснение;
- музыка как фактор обучения;
- приемы физической помощи, проводки и фиксации;
- самоконтроль действий со стороны самого ребенка.

Программа базируется на реализации следующих принципов:

гуманно-личностный подход к ребёнку:

- взгляд на ребёнка как на субъект педагогического процесса;
- гуманизация и демократизация отношений педагога и ребёнка;
- создание «ситуации успеха» для каждого ребёнка, заинтересованность в его творческой деятельности;
- отсутствие прямого принуждения, терпимость к детским недостаткам;
- особый стиль отношений: не запрещать, а направлять, не принуждать, а убеждать, не командовать, а предоставлять свободу выбора;
- ставка на самостоятельность и самодеятельность детей.

Педагогические принципы:

- принцип индивидуального подхода к ребенку;
- принцип целостного развития личности и готовность её к дальнейшему саморазвитию;
- принцип психологической комфортности каждого участника образовательного процесса;
- принцип поликультурности;
- системности;
- комплексности;
- целостности;

- доступности;
- наглядности;
- активности;
- сознательности;
- здоровьесбережения: формирование культуры отношения к своему здоровью, как к системе, единому целому (триединство «тело-душа-разум») и ориентирован на здоровье, как абсолютную жизненную ценность, основополагающую идею «Не навреди!».

Программа «Через движение - к спорту» направлена на овладение обучающимися основами техники и тактики выступлений, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального и коллективного мастерства, и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебного процесса: физической, технической, тактической, психологической, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала на протяжении всего срока реализации программы.

Принцип вариативности предусматривает возможность внесения корректировки в программный материал в зависимости от этапа подготовки и индивидуальных особенностей чирлидеров.

Концептуальный подход к реализации программы - оздоровление учащихся, пропаганда здорового образа жизни.

Воспитательно-оздоровительная работа в чирлидинге включает в себя четыре направления:

- мировоззренческое – мотивированное воспитание духовно-нравственного физического здоровья;
- социальное – адаптация в коллективе, приспособление к условиям среды и неадекватным ситуациям;
- биологический – физическая подготовленность, сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам в современных условиях;
- психологические – общение в коллективе, выбор оптимального поведения.

К особенностям методики проведения занятий по чирлидингу относятся следующие моменты:

1. Безопасность занятий, которая подразумевает правильный подбор упражнений и составляющих компонентов, а также соответствующую технику их выполнения:

- при исполнении движений следует избегать резких движений баллистического характера;
- необходима смена работающего звена или направления движения через каждые 8-16 счетов;
- изменение амплитуды и мощности движения должно быть постепенным как в сторону увеличения, так и уменьшения.

2. Новые движения или способы перемещений должны выполняться в медленном темпе или имитироваться.

3. При выполнении новых или сложных движений следует сопровождать движения командами или использовать невербальные методы обучения (жестикуляцию).

4. Техника правильного выполнения отдельных движений отрабатывается на начальных этапах обучения; отдельные упражнения объединяются в комплексы по ходу работы. В дальнейшем возможен свободный выбор движений – импровизация.

5. Следует учитывать уровень подготовленности обучающихся.

6. Подбор музыкальных произведений и музыкальное оформление занятий должны соответствовать характеру и возрастным особенностям занимающихся, музыкальные произведения должны носить ритмичный характер. Музыкальное сопровождение задает ритм, темп, позволяет регулировать нагрузку и создавать положительный эмоциональный настрой.

Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных чирлидеров. Подготовка спортсменов осуществляется строго в соответствии с их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности.

Практическая значимость программы состоит в том, что дети, участвующие в образовательном процессе, получая разностороннюю подготовку в чир-фристайле, смогут продолжить обучение и спортивную деятельность в любом коллективе этой направленности.

Схема действия программы — это сочетание учебных занятий с творческой; концертной и соревновательной деятельностью. Занятия направлены на разработку новых творческих коллективных проектов (композиций, соревновательных программ). Каждая группа обучающихся

(команда), разрабатывает совместно с педагогом свою композицию, придумывают образ, костюмы, прически.

Деятельность обучающихся оценивается не только по результату на соревнованиях и участию в различных концертах, но и по тому, насколько виден творческий рост развития каждого обучающегося в своей команде.

Алгоритмом учебного занятия:

- приветствие – поклон;
- первая часть - серия разминочных упражнений;
- вторая часть - закрепление пройденного материала;
- третья часть - изучение нового материал;
- заключительная часть – общая физическая подготовка, заминка;
- анализ пройденного занятия;
- заключительная часть – поклон.

Тезаурус

Стредл - ноги в положении «стредл», носки вытянуты. Руки могут быть в положении V, T, тачдаун или делать клсп над головой.

Херки - одна нога прямая - в сторну, другая согнута в колене. Согнутая в колене нога направлена к полу или вперед. Руки обычно в положении T или тачдаун.

Стэг сит - одна нога вытянута в положении той тач, другая согнута в колене в положении «стэг». Руки могут копировать положение ног или быть в положении T или тачдаун.

Абстракт - одна нога согнута внутрь в положение «стэг сит», а другая согнута назад, колено направлено вниз. Руки могут быть в положении T. На бедрах или над головой.

Хедлер - одна нога вытянута вперед, другая согнута в колене и направлена назад. Руки должны сделать мах над головой по направлению к полу.

Двойная девятка - руки и ноги образуют девятки. Нога вытянута вперед на уровне другой ноги, согнутой в колене, которая соприкасается с внутренней частью колена вытянутой ноги. Чтобы приземлиться на обе ноги, обязателен мах не только при движении наверх, но и при спуске.

Пайк - целью этого сложного прыжка является сохранение прямого положения верхней части туловища в воздухе, в то время как выпрямленные ноги делают взмах вперед. Руки вытянуты вперед параллельно ногам.

Той тач - спина, голова и плечи прямые, живот подтянут, мышцы ног расслаблены, руки находятся в положении T, а ноги движутся по направлению к рукам.

Вокруг света - перед тем как попытаться выполнить этот сложный прыжок, убедитесь, что вы овладели прыжками пайк и той тач. Начните выполнение с прыжка пайк, а затем взмахом вытяните ноги в положение той тач. Взмах руками одновременно с махом ногами облегчит выполнение этого прыжка.

Форвард Панч - удар кулаком вверх.

Правая диагональ - правая рука вверх.

Левая диагональ - левая рука вверх.

2.5.Список литературы

1. Былеева Л.А, Короткова И.В., Яковлев В.Е. Подвижные игры.- М., 2016.
2. Гусак Ш.З. Групповые акробатические упражнения.- М., 2010.
3. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно - методической деятельности в физической культуре и спорте. М., 2015.
4. Задворнов К.Ю. Исследование процесса становления новых (нетрадиционных) видов спорта //Теор. и практ. физ. культ, 2010, № 12,с.17-22.
5. Зинкеева Л.С. Путешествие в мир музыки и движений // Физическая культура в школе. – 3. – 2002, 68-71с.
6. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации //Теор. и практ. физ. культ. 2011, № 4, с. 2-8.
7. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М., 2014.
8. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теор. и практ. физ. культ. 2010. № 4, с. 11-15.
9. Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов. М.,2016.
10. Морель Ф. Хореография в спорте. М., 2010.
11. Назаренко Л.Д. Пластичность как двигательльно- координационное качество // Теория и практика физической культуры. – 2007. -№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, 2016.
13. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе.- М., 2016.
14. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры.- М., 2014.
15. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Чирлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,2015.
16. Твердовская С.В, Краснова Г.В. Чирлидинг для обучающихся общеобразовательных школ, ДЮЦ и ДЮСШ.Омск.,2015.
17. Френкин А.А. Эстетика физической культуры.- М., 2013.
18. Рина М.Д., Расулов М.М., Культова И.В. Практические и методические основы кинезотерапии: учеб. пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2010. – 336 с.
19. Правила соревнований по черлидингу. - М.: ООО «Федерация черлидинга России», 2015. - 25с.
20. В.А. Гребенникова, А.И. Карпов, М.А. Носенко Черлидинг в практике физического воспитания. Методические указания. Оренбург 2013.
21. Цыба И.А. Чирлидинг в школьных учебных заведениях. Учебное пособие. Москва 2010.

Список литературы для обучающихся

1. Вейдер С. Пилатес для идеального пресса: Перевод с английского Издательство Феникс, 2007.
2. Виес Ю. Б. Фитнес для всех. изд. Интерпрессервис, 2006.
3. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни, изд.Гардарики, 2007.
4. Гик Е. Я., Гупало Е. Ю. Популярная история спорта. изд. Академия, 2007.
5. Петров Н. Н.Гимнастика для ленивых: делаем с удовольствием. изд. Феникс, 2007.
6. Савостьянов А. И. Физическое здоровье школьника (комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений). изд. Педагогическое общество России, 2006.
7. Стецура Ю.В. Путь к здоровью и красоте. изд. БАО, 2006.

