

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

Принята на заседании
педагогического совета
от « 10 » 05 2023 г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО «ЦВР г. Челябинска»
Л.Н. Каюмова
Приказ № 93 « 10 » 05 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЧЕРЕЗ ДВИЖЕНИЕ К СПОРТУ»
(базовый уровень)**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 9-12 лет

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Чайчук Ж. Г., педагог
дополнительного
образования высшей
квалификационной
категории

г. Челябинск, 2023г.

Информационная карта
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Через движение к спорту»

Название программы	Через движение к спорту
ФИО педагога, реализующего программу	Никулина Алёна Васильевна, Чайчук Жанна Геннадьевна
Направленность программы	физкультурно-спортивная
Тип программы	Модифицированная
Уровень освоения программы	Базовый
Форма обучения	Групповая
Форма организации образовательного процесса	Очная с возможностью использования дистанционных технологий.
Продолжительность освоения программы	1 год
Возраст учащихся	9-12 лет
Цель программы	Формирование навыков физического и творческого самовыражения через овладение основами чир-фристайл дисциплины
Задачи программы	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Воспитывать духовно-нравственные качества, гражданско-патриотические чувства у обучающихся; - Приобщить ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела; - Воспитывать спортивные черт характера. <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Обучить правилам выполнения основных движений современного и классического танцев; - Обучить основным движениям гимнастики и разминки; - Показать страховку при выполнении поддержек; - Формирование базовых элементов чир-фристайл программы pirouettes, солнышко, pirouette-флажок, шпагаты и махи. (это пред.); - Усвоить основные положения и движения в упражнениях с помпонами . <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Расширить знания, умения и навыки по основам чирлидинга и чир- спорта. - Дополнить теоретические знания из области физической культуры и спорта, спортивной медицины, гигиены спорта. - Изучить правила выполнения основных движений современного и классического танцев; - Изучить основные движения гимнастики и разминки;

	<ul style="list-style-type: none"> - Научить страховке при выполнении поддержек; - Научить базовым элементам чир-фристайл программы pirouettes, солнышко, pirouette-флажок, шпагаты и махи. - Изучить основные положения и движения в упражнениях с помпонами.
<p>Планируемые результаты</p>	<p>Личностные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие культуры поведения и общения, толерантного отношения к окружающим. 2. Развитие культуры здорового образа жизни 3. Развитие спортивных черт характера: <ul style="list-style-type: none"> – целеустремленность, – настойчивость, – инициативность, – смелость, – честность, – доброта, – упорство в достижении цели. <p>Метапредметные;</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обретение знаний о правилах выполнения основных движений современного и классического танцев; 2. Обретение знаний об основных движениях гимнастики и разминки; 3. Обретение навыка страховки при выполнении поддержек; 4. Обретение знаний о базовых элементах чир-фристайл программы pirouettes, солнышко, pirouette-флажок, шпагаты и махи. 5. Усвоить основные положения и движения в упражнениях с помпонами. <p>Предметные результаты: К концу обучения закрепляются и совершенствуются навыки и умения, полученные в первый год обучения по программе «Через движение к спорту», ознакомительный уровень. Обучающиеся должны <i>знать</i>: Приобретения знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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.

	<p>К концу периода обучения обучающиеся должны <i>уметь</i>:</p> <p>Приобретения умений:</p> <ul style="list-style-type: none">– 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; <p>Основными показателями физической, танцевальной культуры и эстетической воспитанности детей, прошедших полный курс обучения можно считать:</p> <ol style="list-style-type: none">1. развитие физических, координационных качеств, умение управлять своими движениями и правильно использовать свой физический потенциал;2. соблюдение мер профилактики травматизма, санитарно-гигиенических правил и норм;3. ритмичность, пластичность, точность телодвижений, встроенность их в танцевальные и ритмические композиции, сопровождение мимикой при выполнении;4. освоенность техники выполнения требований программы «Чир-фристайл»: строевые упражнения, прыжки, танцевальная композиция;5. освоение способов самоконтроля, самообучения;6. умение слаженно работать в команде, добиваясь конкретных результатов;7. формирование этически-моральных черт, способствующих обеспечению положительной установки.
--	---

Оглавление

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.1.1 Нормативно-правовая база.....	3
1.1.2. Направленность программы:	4
1.1.3. Актуальность.....	4
1.1.4. Воспитательный потенциал программы.....	5
1.1.5. Отличительные особенности программы.....	6
1.1.6. Адресат.....	6
1.1.7. Объем и срок реализации программы	7
1.1.8. Форма обучения	7
1.1.9. Особенности организации образовательного процесса.....	7
1.1.10. Режим занятий.....	7
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Содержание программы	8
1.3.1 Учебный план	8
1.3.2. Содержание учебного плана	10
1.4. Планируемые результаты.....	12
Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	14
2.1. Календарный учебный график	14
2.2. Условия реализации программы	16
2.3. Формы аттестации.	16
2.4. Оценочные материалы	17
2.5. Методические материалы	18
2.6. Список литературы.....	21
Приложение 1. Календарно-тематическое планирование	23
Приложение 2. Контрольно-измерительные материалы	36
Приложение 3. Методические материалы	41
Приложение 4. План воспитательных мероприятий в рамках реализации дополнительной общеобразовательной программы	42
Приложение 5. Тезаурус.....	43

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

1.1.1 Нормативно-правовая база

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями на 30 декабря 2021 года, (Редакция от 17.02.2023-действует с 28.02.2023) (далее – ФЗ).

2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

3. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

4. 7. Указ Президента РФ от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»

5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-р).

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (действ. до 01.01 2027г.).

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступает в силу с 01.03.2023 и действует по 28.02.2029).

9. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

10. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации; Министерство просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

11. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

12. Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844);

13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

14. Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 25.12.2019 № Р-145 «Об утверждении методологии (целевой модели) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися»;

15. Локальные акты, регламентирующие деятельность «МБУДО «ЦВР г. Челябинска»

16. Концепция развития детско-юношеского спорта Российской Федерации до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р.

1.1.2. Направленность программы: физкультурно-спортивная.

1.1.3. Актуальность

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.

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 чир спортом развивают физические способности, а также смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, взаимоуважение, взаимовыручку, ответственность, умение работать в команде, т.е. коммуникативную, социальную и нравственную компетенции обучающихся. Обучающиеся 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.

Чир спорт в настоящее время стал доступным для всех. Физическое развитие, общение со сверстниками, доброжелательный подход помогают выявлению творческих задатков, лидерских качеств, преодолению комплексов и воспитывают стремление к успеху.

1.1.4. Воспитательный потенциал программы заключается в создании культуросообразной среды развития ребёнка.

Возрастание роли физической культуры как средство воспитания учащихся обуславливает повышение и требований к воспитательной работе. Важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности студента. Главной задачей в занятиях с учащимися является воспитание высоких моральных качеств. Важную роль в нравственном и эстетическом воспитании играет спортивная деятельность, представляющая большие возможности для воспитания этих качеств.

«Воспитание подрастающего поколения через занятия чир спортом» влечет за собой:

- 1) преодоление застенчивости и низкой самооценки, формирование правильной самооценки и достижение эмоциональной зрелости;
- 2) учит много работать для достижения поставленной цели;
- 3) осознать ответственность за свое здоровье в течение всей жизни;
- 4) работа в команде развивает сплоченность и преданность общим идеям и целям. Сплоченная команда является необходимым условием для развития личности;
- 5) развивается креативность мышления, каждый член команды участвует в постановке номера, придумывании пирамид;
- 6) развитие личной ответственности;
- 7) уважение к социальным нормам и требованиям;
- 8) дисциплинированность, собранность, надежность;
- 9) развитие физических умений, поддержание формы, развитие привычки здорового образа жизни;
- 10) правильное распределение времени.

Центральной фигурой в этой работе является учитель, который не ограничивает свои функции лишь руководством во время занятий и соревнований. Успешность воспитания студентов во многом определяется способностью преподавателя сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. В целях эффективности воспитания преподавателю необходимо организовать тренировочный процесс так, чтобы постоянно ставить перед учащимися задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. Ведущее место в формировании нравственного сознания принадлежит методам убеждения (убеждение во всех случаях должны быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, примеры). Методом нравственного воспитания является поощрение чирлидера — выражение положительной оценки его действий и поступков. Методом воспитания является и наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценки поступков и действий чирлидера. Виды наказания разнообразны:

замечание, устный выговор, разбор поступков в коллективе. Коллектив является важным фактором нравственного и эстетического формирования личности учащегося. Занятия чир спортом способствуют развитию таких важных качеств личности ребенка, как: внимательность, точность, настойчивость, память, логическое мышление, инициативность, воображение, самостоятельность, коллективизм, сплоченность, дисциплинированность.

1.1.5. 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 номинациях «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-фристайл» 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).

1.1.6. Адресат и данной программы - обучающиеся 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. 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.

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.

1.1.7. Объем и срок реализации программы: организация учебно-тренировочного процесса программой рассчитана на общий объем нагрузки 216 часов. Теоретические занятия отводится 46 часа, на практические 170 часа.

Срок реализации программы – 1 год.

1.1.8. Форма обучения – очная.

1.1.9. Особенности организации образовательного процесса: в соответствии с индивидуальными учебным планам в объединениях сформированных в группы учащихся одного возраста, являющиеся основным составом объединения клуба. Состав группы постоянный.

Набор в группу свободный, Обучающиеся принимаются на основании заявления родителей и при обязательном наличии медицинской справки (допуск к занятиям спортом).

Обучающиеся могут завершить обучение по программе на любом этапе обучения по собственному желанию на основании заявления от родителей.

Для дальнейшего совершенствования знаний и навыков по окончании освоения дополнительной общеобразовательной программы «Обучение чир спорту. Перфоманс» (базовый уровень) обучающиеся могут продолжить обучение по программе «Обучение чир спорту. Перфоманс» (углубленный уровень).

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

Виды занятий: фронтальный, поточный, групповой.

1.1.10. Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

	1 год
Количество раз в неделю	3 раза
Продолжительность одного занятия (мин)	45x2
Количество часов в неделю	6 часа
Количество часов в год	216 часов

1.2. Цель и задачи программы

Цель дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы - формирование навыков физического и творческого самовыражения через овладение основами чир-фристайл дисциплины.

Данная цель реализуется путем решения следующих задач:

Личностные:

- Воспитывать духовно-нравственные качества, гражданско-патриотические чувства у обучающихся;
- Расширять границы культуры здорового образа жизни
- Укрепление и развитие спортивных черт характера:
- целеустремленность,
- настойчивость,
- инициативность,
- смелость,
- честность,
- доброта,
- упорство в достижении цели.

Предметные:

- Расширить знаний, умений и навыков по основам чирлидинга и чир спорта;
- Дополнить теоретические знания из области физической культуры и спорта, спортивной медицины, гигиены спорта;
- Изучить правила выполнения основных движений современного и классического танцев;
- Изучить основные движения гимнастики и разминки;
- Научить страховка при выполнении поддержек;
- Научить базовые элементы чир-фристайл программы pirouettes, солнышко, pirouette-флажок, шпагаты и махи.
- Изучить основные положения и движения в упражнениях с помпонами.

8. Метапредметные:

- Обучить правилам выполнения основных движений современного и классического танцев;
- Обучить основным движениям гимнастики и разминки;
- Показать страховку при выполнении поддержек;
- Сформировать базовые элементы чир-фристайл программы pirouettes, солнышко, pirouette-флажок, шпагаты и махи.
- Усвоить основные положения и движения в упражнениях с помпонами

1.3. Содержание программы*1.3.1 Учебный план*

Таблица 1

**Учебный план дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«Через движение к спорту» (базовый уровень)**

№ 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	тестирование
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, Выполнение упражнений
4	Упражнения, направленные на развитие координации движений.	12		12	Выполнение упражнений
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	Выполнение упражнений
6	Основы Классического танца. История классического танца. Закрепление пройденного материала	12	2	10	Выполнение упражнений
7	Партерная гимнастика.	19	2	17	Выполнение упражнений
8	Постановочная и тренировочная работа. Техническая подготовка. Техника Чир-фристайл; -техника передвижения и построения. Отработка соревновательной программы.	38	7,5	30,5	Выполнение упражнений
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	Выполнение упражнений
10	Специально физическая подготовка: -упражнения для развития быстроты движений и прыгучести -упражнения для развития специальной выносливости - общеразвивающие упражнения	18	4	14	Выполнение упражнений

	-упражнения для развития быстроты движений 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	Выполнение упражнений
12	Базовые поддержки при выполнении Чир-данс программ.	8	3	5	Выполнение упражнений
13	Самоконтроль, интенсивность нагрузок, восстановительные мероприятия.	4	2	2	Выполнение упражнений
14	Подготовка к соревнованиям, выступлениям	10	2	8	Соревнования, выступления
15	Итоговое занятие	1		1	
	ИТОГО	216	46	170	

1.3.2. Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие.

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

Формы аттестации: опрос

Раздел 2. Диагностика физических данных.

Теория: Выявление динамики развития и подготовленности обучающихся.

Практика: тестирование обучающихся.

Формы аттестации: тестирование

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.

Формы аттестации: Опрос, выполнение упражнений

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.

Формы аттестации: Выполнение упражнений

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.

Формы аттестации: Выполнение упражнений

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.

Формы аттестации: Выполнение упражнений

Раздел 7. Партерная гимнастика.

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

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

Формы аттестации: Выполнение упражнений

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

Теория: Слаженная работа в команде, достижение конкретных результатов.

Практика: Единые исполнительские приемы.

Формы аттестации: Выполнение упражнений

Раздел 9. Общая физическая подготовка.

Теория: Понятие ОФП. Роль ОФП.

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

Формы аттестации: Выполнение упражнений

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.

Формы аттестации: Выполнение упражнений

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

Теория: Правильное положению 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.

Формы аттестации: Выполнение упражнений

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

Теория: Понятие стант. Правильная техника стантов.

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

Формы аттестации: Выполнение упражнений

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.

Формы аттестации: Выполнение упражнений

Раздел 14. Подготовка к соревнованиям, выступлениям.

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: Подготовка спортивной программы к соревнованиям. Подготовка показательных выступлений.

Формы аттестации: соревнования, выступление

1.4. Планируемые результаты

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

Личностные:

- Положительная динамика в проявлении общей культуры поведения, общественно ценных свойств и качеств личности;
- Развивать границы культуры здорового образа жизни;
- Приобретение спортивных черт характера:
 - целеустремленность,
 - настойчивость,
 - инициативность,
 - смелость,
 - честность,
 - доброта,
 - упорство в достижении цели.

Метапредметные:

Научиться правилам выполнения основных движений современного и классического танцев;

Научиться основным движениям гимнастики и разминки;

Запомнить страховку при выполнении поддержек;

Сформировать базовые элементы чир-фристайл программы *pirouettes*, солнышко, *pirouette*-флажок, шпагаты и махи.

Усвоить основные положения и движения в упражнениях с помпонами

Предметные результаты:

К концу обучения закрепляются и совершенствуются навыки и умения, полученные в первый год обучения по программе «Через движение к спорту», ознакомительный уровень. Обучающиеся должны *знать*:

Приобретения знания:

- 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 обучающиеся должны *уметь*:

Приобретения умений:

- освоить элементы чир спорта, 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.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Таблица 2

2.1. Календарный учебный график

Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Через движение к спорту» (базовый уровень)

1 полугодие

2023-2024 учебный год

Месяц		Сентябрь					Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь	
Недели обучения		01-03	04-10	11-17	18-24	25-01	02-08	09-15	16-22	23-29	30-05	06-12	13-19	20-26	27-03	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Группа 1.1	Контроль	Комплектование группы	Входной контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Текущий контроль	Промежуточная аттестация	Каникулы	
	Практика		4	4	4	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4	4	4	4	4,5	4	4	4		6
Теория	2		2	2	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2	1,5	2	2			

2.2. Условия реализации программы

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

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

При выполнении упражнений чир спорта 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.

Материально-техническое обеспечение:

- 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.

Информационное обеспечение:

- аудио-материал
- интернет источники

Кадровое обеспечение: Над реализацией дополнительной общеобразовательной программы «Через движение к спорту» работает педагог дополнительного образования соответствующей.

2.3. Формы аттестации.

График проведения аттестация обучающихся регламентируется локальными актами ОУ:

- положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля, промежуточной аттестации обучающихся МБУДО «ЦВР г. Челябинска»,
- годовым учебным графиком для детских объединений МБУДО «ЦВР г. Челябинска».

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: грамота, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: 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.

2.4. Оценочные материалы

Вид контроля	Диагностический инструментарий		
	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
Входная диагностика	Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовки. (Приложение 2)	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки (Приложение 2)	Оценочный лист развития качеств личности обучающихся (Приложение 2)
Текущий контроль	Выполнение упражнений	Выполнение упражнений	Наблюдение, опрос.
Промежуточная аттестация (за полугодие)	Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовки. (Приложение 2)	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки (Приложение 2)	Оценочный лист развития качеств личности обучающихся (Приложение 2)
Промежуточная аттестация (по окончании освоения программы)	Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовки. (Приложение 2)	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки (Приложение 2)	Оценочный лист развития качеств личности обучающихся (Приложение 2)

2.5. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса - очно.

Формы организации образовательного процесса: групповая;

Такая форма используется в связи с музыкально- спортивным профилем для детей обещающихся.

Формы организации учебного занятия - концерт, конкурс, мастер-класс, практическое занятие, соревнование, фестиваль, чемпионат.

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

В чирлидинге принято выделять несколько методов обучения упражнениям:

- словесный
- наглядный
- практический
- объяснительно-иллюстративный

На наших занятиях используется словесный метод, донесения информации обучающимся через разговор. Наглядны метод используется в показе каких-либо упражнений, связок и тд. В практическом методе Обучающиеся усваивают материал через движения. Объяснительно-иллюстративный метод включает себя и словесное объяснения и показ.

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.

Педагогические технологии:

Технология коллективной творческой деятельности.

Коллективно-творческое дело — это общественно-важное дело, творческое и коллективное, которое обогащает коллектив и личность социально ценным опытом, открывает широкий простор для деятельности в чирлидинге, позволяет каждому проявить и совершенствовать лучшие человеческие задатки и способности, потребности и отношения, расти нравственно и духовно.

Технология группового обучения.

Такая форма предусматривает деление обучаемых на несколько групп, где Обучающиеся получают специальные упражнения. Действия выполняются под строгим контролем тренера. Цель данной технологии – создание необходимых условий для развития у детей самостоятельности, умения взаимодействовать с обществом и быстро выполнять поставленные задачи в группах.

Технология коллективного взаимообучения.

Технология коллективного взаимообучения применяется для изучения нового материала и обобщения, систематизации, углубления знаний. Эта технология требует наличия развитых общеучебных умений и навыков обучающихся и умений работать в парах сменного состава.

Структура учебного занятия может быть представлена в виде трех взаимосвязанных частей: подготовительной, основной и заключительной.

Алгоритм 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.

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.

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

2.6. Список литературы

Основная:

1. Былеева, Л.А., Короткова И.В., Яковлев В.Е.. Подвижные игры.- М., 2016.
2. Гребенникова В.А., Карпов А.И., Носенко М.А. Черлидинг в практике физического воспитания. Методические указания. Оренбург 2016.
3. Гусак Ш.З. Групповые акробатические упражнения.- М., 2020.
4. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно - методической деятельности в физической культуре и спорте. М., 2015.
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., 2018.
8. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике», 2-е издание 2017.
9. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теор. и практ. физ. культ. 2010. № 4, с. 11-15.
10. Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов. М.,2016.
11. Назаренко Л.Д. Пластичность как двигательльно- координационное качество // Теория и практика физической культуры. – 2007. -№8. – С.48-53.
12. Никитин В.Ю., Кузнецов Е.А. «Партерный тренаж» 2018.
13. 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.
14. Правила соревнований по черлидингу. - М.: ООО «Федерация черлидинга России», 2015. - 25с.
15. Рипа М.Д., Расулов М.М., Культова И.В. Практические и методические основы кинезотерапии: учеб. пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2010. – 336 с.
16. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Чирлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,2015.
17. Солодков А.С. Сологубов Е.Б. «Физиология человека» 2020.
18. Твердовская С.В, Краснова Г.В. Чирлидинг для обучающихся общеобразовательных школ, ДЮЦ и ДЮСШ.Омск.,2015.
19. Уолкер Б.«Анатомия спортивных травм» 2019.
20. Френкин А.А. Эстетика физической культуры.- М., 2013.
21. Цыба И.А. Чирлидинг в школьных учебных заведениях. Учебное пособие. Москва 2010.

Дополнительная:

1. Вейдер С. Пилатес для идеального пресса: Перевод с английского Издательство Феникс, 2007.

2. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни, изд.Гардарики, 2007.
3. Гик Е. Я., Гупало Е. Ю. Популярная история спорта. изд. Академия, 2017.
4. Иссурин В.Б. Лях В.И. «Координационные способности спортсменов» 2019
5. Петров Н. Н.Гимнастика для ленивых: делаем с удовольствием. изд. Феникс, 2017.
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, 2018

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Раздел	Тема урока	Кол-во часов
1.		Водное занятие	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1
2.			Знакомство обучающихся с направлениями работы в учебном году, с учебно-тематическим планом, планом мероприятий.	1
3.			Правила поведения на занятиях	1
4.			Внутренний распорядок	1
5.		Диагностика физических данных.	Что такое физические данные	1
6.			Что такое физические данные	1
7.			Диагностики физических данных	1
8.			Диагностики физических данных	1
9.			Результаты диагностики	1
10.			Результаты диагностики	1
11.		История чирлидинга. Кодекс чирлидера. Профилактика травматизма в чирлидинге.	История Чирлиденга	1
12.			История Чирлиденга	1
13.			Кодекс чирлидера	1
14.			Кодекс чирлидера	1
15.			Профилактика травматизма в чир спорте. Безопасность на тренировках по чирлиденгу	1
16.			Профилактика травматизма в чир спорте. Безопасность на тренировках по чирлиденгу	1
17.		Упражнения, направленные на развитие координации движений.	Координация на движения руками	1
18.			Координация на движения руками	1
19.			Координация на движения ногами	1
20.			Координация на движения ногами	1
21.			Координация на движения туловищем	1
22.			Координация на движения туловищем	1

23.			Координация на движения руками, ногами и туловищем	1
24.			Координация на движения руками, ногами и туловищем	1
25.			Упражнения, направленные на развитие координационных возможностей: Цапля, Ролик, Молоток	1
26.			Упражнения, направленные на развитие координационных возможностей: Цапля, Ролик, Молоток	1
27.			Упражнения, направленные на развитие координационных возможностей: Цапля, Ролик, Молоток	1
28.			Упражнения, направленные на развитие координационных возможностей: Цапля, Ролик, Молоток	1
29.		Основы Чир-фристайл программы.	Основы чир-фристайла программы	1
30.			Основы чир-фристайла программы	1
31.			Правильное выполнение базовых положений в Чир-фристайл программе.	1
32.			Правильное выполнение базовых положений в Чир-фристайл программе.	1
33.			Постановка корпуса	1
34.			Постановка корпуса	1
35.			Постановка корпуса, головы	1
36.			Постановка корпуса, головы	1
37.			Постановка корпуса, головы, рук	1
38.			Постановка корпуса, головы, рук	1
39.			Постановка корпуса, головы, рук, ног.	1
40.			Постановка корпуса, головы, рук, ног.	1
41.			Отработка точности	1
42.			Отработка точности	1
43.			Отработка точности, синхронности.	1
44.			Отработка точности, синхронности в выполнении базовых элементов чир-фристайл программы.	1
45.			Отработка точности, синхронности в выполнении базовых элементов чир-фристайл программы.	1
46.		Постановочная и тренировочная работа.	Отработка точности, синхронности в выполнении базовых элементов чир-фристайл программы.	1
47.			Отработка точности, синхронности в выполнении базовых элементов чир-фристайл программы.	1

48.			Отработка точности, синхронности в выполнении базовых элементов чир-фристайл программы.	1
49.			Отработка точности, синхронности в выполнении базовых элементов чир-фристайл программы.	1
50.			Отработка точности, синхронности в выполнении базовых элементов чир-фристайл программы.	1
51.			Отработка точности, синхронности в выполнении базовых элементов чир-фристайл программы.	1
52.			Отработка точности, синхронности в выполнении базовых элементов чир-фристайл программы.	1
53.			Отработка точности, синхронности в выполнении базовых элементов чир-фристайл программы.	1
54.			Отработка точности, синхронности в выполнении базовых элементов чир-фристайл программы.	1
55.			Отработка точности, синхронности в выполнении базовых элементов чир-фристайл программы.	1
56.		Основы классического танца	Основные движения классического танца	1
57.			Основные движения классического танца	1
58.			Роль упражнений классической хореографии для детей любого направления.	1
59.			Роль упражнений классической хореографии для детей любого направления.	1
60.			Овладение обучающимися основными исполнительскими навыками классической хореографии.	1
61.			Овладение обучающимися основными исполнительскими навыками классической хореографии.	1
62.			Овладение обучающимися основными исполнительскими навыками классической хореографии.	1
63.			Овладение обучающимися основными исполнительскими навыками классической хореографии.	1
64.			Овладение обучающимися основными исполнительскими навыками классической хореографии.	1

65.			Овладение обучающимися основными исполнительскими навыками классической хореографии.	1
66.			Овладение обучающимися основными исполнительскими навыками классической хореографии.	1
67.			Овладение обучающимися основными исполнительскими навыками классической хореографии.	1
68.		Партерная гимнастика	Техника выполнения упражнений на развитие гибкости, силы мышечно-связочного аппарата.	1
69.			Техника выполнения упражнений на развитие гибкости, силы мышечно-связочного аппарата.	1
70.			Выполнение комплекса физических упражнений: березка, складка, коробочка, мостик.	1
71.			Выполнение комплекса физических упражнений: березка, складка, коробочка, мостик.	1
72.			Выполнение комплекса физических упражнений: березка, складка, коробочка, мостик.	1
73.			Выполнение комплекса физических упражнений: березка, складка, коробочка, мостик.	1
74.			Выполнение комплекса физических упражнений: березка, складка, коробочка, мостик.	1
75.			Выполнение комплекса физических упражнений: березка, складка, коробочка, мостик.	1
76.			Выполнение комплекса физических упражнений: березка, складка, коробочка, мостик.	1
77.			Выполнение комплекса физических упражнений: березка, складка, коробочка, мостик.	1
78.			Выполнение комплекса физических упражнений: березка, складка, коробочка, мостик.	1
79.			Выполнение комплекса физических упражнений: березка, складка, коробочка, мостик.	1
80.			Выполнение комплекса физических упражнений: березка, складка, коробочка, мостик.	1

81.			Выполнение комплекса физических упражнений: березка, складка, коробочка, мостик.	1
82.			Выполнение комплекса физических упражнений: березка, складка, коробочка, мостик.	1
83.			Выполнение комплекса физических упражнений: березка, складка, коробочка, мостик.	1
84.			Выполнение комплекса физических упражнений: березка, складка, коробочка, мостик.	1
85.			Выполнение комплекса физических упражнений: березка, складка, коробочка, мостик.	1
86.			Выполнение комплекса физических упражнений: березка, складка, коробочка, мостик.	1
87.		Техническая подготовка. Техника Чир-фристайл	Слаженная работа в команде, достижение конкретных результатов.	1
88.			Слаженная работа в команде, достижение конкретных результатов.	1
89.			Слаженная работа в команде, достижение конкретных результатов.	1
90.			Слаженная работа в команде, достижение конкретных результатов.	1
91.			Слаженная работа в команде, достижение конкретных результатов.	1
92.			Слаженная работа в команде, достижение конкретных результатов.	1
93.			Слаженная работа в команде, достижение конкретных результатов.	1
94.			Слаженная работа в команде, достижение конкретных результатов.	1
95.			Единые исполнительские приемы.	1
96.			Единые исполнительские приемы.	1
97.			Единые исполнительские приемы.	1
98.			Единые исполнительские приемы.	1
99.			Единые исполнительские приемы.	1
100.			Единые исполнительские приемы.	1
101.			Единые исполнительские приемы.	1
102.			Единые исполнительские приемы.	1
103.			Единые исполнительские приемы.	1
104.			Единые исполнительские приемы.	1
105.			Единые исполнительские приемы.	1
106.			Единые исполнительские приемы.	1

107.			Единые исполнительские приемы.	1
108.			Единые исполнительские приемы.	1
109.			Единые исполнительские приемы.	1
110.			Единые исполнительские приемы.	1
111.			Единые исполнительские приемы.	1
112.			Единые исполнительские приемы.	1
113.			Единые исполнительские приемы.	1
114.			Единые исполнительские приемы.	1
115.			Единые исполнительские приемы.	1
116.			Единые исполнительские приемы.	1
117.			Единые исполнительские приемы.	1
118.			Единые исполнительские приемы.	1
119.			Единые исполнительские приемы.	1
120.			Единые исполнительские приемы.	1
121.			Единые исполнительские приемы.	1
122.			Единые исполнительские приемы.	1
123.			Единые исполнительские приемы.	1
124.			Единые исполнительские приемы.	1
125.		Общая физическая подготовка	Понятие ОФП. Роль ОФП.	1
126.			Понятие ОФП. Роль ОФП.	1
127.			Понятие ОФП. Роль ОФП.	1
128.			Понятие ОФП. Роль ОФП.	1
129.			Понятие ОФП. Роль ОФП.	1
130.			Понятие ОФП. Роль ОФП.	1
131.			Выполнение комплекса физических упражнений: отжимания, пресс, приседания.	1
132.			Выполнение комплекса физических упражнений: отжимания, пресс, приседания.	1
133.			Выполнение комплекса физических упражнений: отжимания, пресс, приседания.	1
134.			Выполнение комплекса физических упражнений: отжимания, пресс, приседания.	1
135.			Выполнение комплекса физических упражнений: отжимания, пресс, приседания.	1
136.			Выполнение комплекса физических упражнений: отжимания, пресс, приседания.	1
137.			Выполнение комплекса физических упражнений: отжимания, пресс, приседания.	1

154.			Выполнение комплекса физических упражнений: отжимания, пресс, приседания.	1
155.		Специально физическая подготовка	Техника выполнения упражнений на развитие качеств и функциональных возможностей, характерных для чирлидеров.	1
156.			Техника выполнения упражнений на развитие качеств и функциональных возможностей, характерных для чирлидеров.	1
157.			Техника выполнения упражнений на развитие качеств и функциональных возможностей, характерных для чирлидеров.	1
158.			Техника выполнения упражнений на развитие качеств и функциональных возможностей, характерных для чирлидеров.	1
159.			Выполнение упражнений для развития прыгучести, выносливости, ловкости:шаги, мячики, лягушки, приседания, выпады.	1
160.			Выполнение упражнений для развития прыгучести, выносливости, ловкости:шаги, мячики, лягушки, приседания, выпады.	1
161.			Выполнение упражнений для развития прыгучести, выносливости, ловкости:шаги, мячики, лягушки, приседания, выпады.	1
162.			Выполнение упражнений для развития прыгучести, выносливости, ловкости:шаги, мячики, лягушки, приседания, выпады.	1
163.			Выполнение упражнений для развития прыгучести, выносливости, ловкости:шаги, мячики, лягушки, приседания, выпады.	1
164.			Выполнение упражнений для развития прыгучести, выносливости, ловкости:шаги, мячики, лягушки, приседания, выпады.	1
165.			Выполнение упражнений для развития прыгучести, выносливости, ловкости:шаги, мячики, лягушки, приседания, выпады.	1
166.			Выполнение упражнений для развития прыгучести, выносливости,	1

			ловкости:шаги, мячики, лягушки, приседания, выпады.	
167.			Выполнение упражнений для развития прыгучести, выносливости, ловкости:шаги, мячики, лягушки, приседания, выпады.	1
168.			Выполнение упражнений для развития прыгучести, выносливости, ловкости:шаги, мячики, лягушки, приседания, выпады.	1
169.			Выполнение упражнений для развития прыгучести, выносливости, ловкости:шаги, мячики, лягушки, приседания, выпады.	1
170.			Выполнение упражнений для развития прыгучести, выносливости, ловкости:шаги, мячики, лягушки, приседания, выпады.	1
171.			Выполнение упражнений для развития прыгучести, выносливости, ловкости:шаги, мячики, лягушки, приседания, выпады.	1
172.			Выполнение упражнений для развития прыгучести, выносливости, ловкости:шаги, мячики, лягушки, приседания, выпады.	1
173.		Техника выполнения базовых прыжков.	Правильное положению корпуса, рук по отношению к ногам во время выполнения прыжка. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке.	1
174.			Правильное положению корпуса, рук по отношению к ногам во время выполнения прыжка. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке.	1
175.			Правильное положению корпуса, рук по отношению к ногам во время выполнения прыжка. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке.	1
176.			Правильное положению корпуса, рук по отношению к ногам во время выполнения прыжка. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке.	1

177.			Выполнение подготовительных упражнений для изучения лип и прыжков: приседания, прыжки в парах, GrandJete, Tuck. Сознательная оценка и регулирование собственной деятельности при занятиях спортом.	1
178.			Выполнение подготовительных упражнений для изучения лип и прыжков: приседания, прыжки в парах, GrandJete, Tuck. Сознательная оценка и регулирование собственной деятельности при занятиях спортом.	1
179.			Выполнение подготовительных упражнений для изучения лип и прыжков: приседания, прыжки в парах, GrandJete, Tuck. Сознательная оценка и регулирование собственной деятельности при занятиях спортом.	1
180.			Выполнение подготовительных упражнений для изучения лип и прыжков: приседания, прыжки в парах, GrandJete, Tuck. Сознательная оценка и регулирование собственной деятельности при занятиях спортом.	1
181.			Выполнение подготовительных упражнений для изучения лип и прыжков: приседания, прыжки в парах, GrandJete, Tuck. Сознательная оценка и регулирование собственной деятельности при занятиях спортом.	1
182.			Выполнение подготовительных упражнений для изучения лип и прыжков: приседания, прыжки в парах, GrandJete, Tuck. Сознательная оценка и регулирование собственной деятельности при занятиях спортом.	1
183.			Выполнение подготовительных упражнений для изучения лип и прыжков: приседания, прыжки в парах, GrandJete, Tuck. Сознательная оценка и регулирование собственной деятельности при занятиях спортом.	1
184.			Выполнение подготовительных упражнений для изучения лип и прыжков: приседания, прыжки в парах, GrandJete, Tuck. Сознательная оценка и регулирование собственной деятельности при занятиях спортом.	1
185.			Выполнение подготовительных упражнений для изучения лип и прыжков: приседания, прыжки в парах, GrandJete, Tuck. Сознательная оценка и регулирование собственной деятельности при занятиях спортом.	1

			прыжков: приседания, прыжки в парах, GrandJete, Tuck. Сознательная оценка и регулирование собственной деятельности при занятиях спортом.	
186.			Выполнение подготовительных упражнений для изучения лип и прыжков: приседания, прыжки в парах, GrandJete, Tuck. Сознательная оценка и регулирование собственной деятельности при занятиях спортом.	1
187.			Выполнение подготовительных упражнений для изучения лип и прыжков: приседания, прыжки в парах, GrandJete, Tuck. Сознательная оценка и регулирование собственной деятельности при занятиях спортом.	1
188.			Выполнение подготовительных упражнений для изучения лип и прыжков: приседания, прыжки в парах, GrandJete, Tuck. Сознательная оценка и регулирование собственной деятельности при занятиях спортом.	1
189.			Выполнение подготовительных упражнений для изучения лип и прыжков: приседания, прыжки в парах, GrandJete, Tuck. Сознательная оценка и регулирование собственной деятельности при занятиях спортом.	1
190.			Выполнение подготовительных упражнений для изучения лип и прыжков: приседания, прыжки в парах, GrandJete, Tuck. Сознательная оценка и регулирование собственной деятельности при занятиях спортом.	1
191.			Выполнение подготовительных упражнений для изучения лип и прыжков: приседания, прыжки в парах, GrandJete, Tuck. Сознательная оценка и регулирование собственной деятельности при занятиях спортом.	1
192.			Выполнение подготовительных упражнений для изучения лип и прыжков: приседания, прыжки в парах, GrandJete, Tuck. Сознательная оценка и регулирование собственной деятельности при занятиях спортом.	1
193.			Выполнение подготовительных упражнений для изучения лип и прыжков: приседания, прыжки в парах, GrandJete, Tuck. Сознательная оценка и	1

			регулирование собственной деятельности при занятиях спортом.	
194.		Базовые поддержки при выполнении Чирданс программ	Понятие стант. Правильная техника стантов.	1
195.			Понятие стант. Правильная техника стантов.	1
196.			Упражнения на отработку умения работать в группе. Sidestant.	1
197.			Упражнения на отработку умения работать в группе. Sidestant.	1
198.			Упражнения на отработку умения работать в группе. Sidestant.	1
199.			Упражнения на отработку умения работать в группе. Sidestant.	1
200.			Упражнения на отработку умения работать в группе. Sidestant.	1
201.			Упражнения на отработку умения работать в группе. Sidestant.	1
202.		Самоконтроль, интенсивность нагрузок, восстановительные мероприятия.	Ознакомиться с простейшими доступными методиками самоконтроля.	1
203.			Ознакомиться с простейшими доступными методиками самоконтроля.	1
204.			Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. Овладение элементарными навыками массажа и самомассажа.	1
205.			Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. Овладение элементарными навыками массажа и самомассажа.	1
206.		Подготовка к соревнованиям, выступлениям.	Правила поведения на спортивных соревнованиях. Роль соревнований и творческих мероприятий в жизни спортсмена.	1
207.			Просмотр выступлений других детских и взрослых команд и информация о них.	1
208.			Подготовка спортивной программы к соревнованиям.	1
209.			Подготовка показательных выступлений.	1
210.			Подготовка спортивной программы к соревнованиям.	1
211.			Подготовка показательных выступлений.	1

212.			Подготовка спортивной программы к соревнованиям.	1
213.			Подготовка показательных выступлений.	1
214.			Подготовка спортивной программы к соревнованиям.	1
215.			Подготовка показательных выступлений.	1
216.		Итоговое занятие	Подведение итогов за учебный год	1

Контрольно-измерительные материалы

Таблица 4

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

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

Правила выполнения тестовых упражнений:

«Складка» И.П. –стоя на гимнастической скамье, ноги вместе. Наклон вперед, фиксация положения 5 счетов

И.П. –лежа на животе «Рыбка» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. Измеряется расстояние между лбом и стопами.

И.П. –стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад.

И.П. – стоя на одной ноге, другую согнуть в колене, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны.

И.П. – Прыжки вверх, на двух ногах по 6 позиции.

И.П. – сидя на полу, согнув ноги, колени разведены в стороны. Наклон вперед до касания грудью пола. Фиксация положения 5 счетов.

Таблица 5

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	5-7 см от рук до стоп
Шпагат	см. от пола			
Планка	секунд	2.10 мин	2.00 мин	1.40 сек
Наклон вперед из положения лежа		+9	+5	+3

Гибкость: подвижность позвоночного столба «Мост»

И.П. – стойка ноги врозь, руки вверх

1 - наклоном назад, «мост»

2-7 - фиксация положения

8 – выпрямляясь, И.П.

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА
мониторинга развития качеств личности обучающихся за 2023-2024 учебный год

Творческое
объединение

«*Отражение*»

Образовательная программа

«*Обучение чир спорту*»

Год обучения *I*

Педагог дополнительного
образования

Никулина А.В.

Фамилия, имя ребёнка	Качества личности и признаки проявления															Кол-во баллов	Урове нь
	Активность, организаторские способности			Коммуникативн ые навыки, коллективизм			Ответственность, Самостоятельность, дисциплинированно сть			Нравственность, гуманность			Креативность, проявленная при участии в мероприятиях				
	ДИАГНОСТИКА																
	Вход.	Промеж.	Итог.	Вход.	Промеж.	Итог.	Вход.	Промеж.	Итог.	Вход.	Промеж.	Итог.	Вход.	Промеж.	И т о г .		

Всего детей _____ Высокий _____ Средний _____ Низкий _____

**Мониторинг
развития качеств личности обучающихся**

Качества личности	Признаки проявления качеств личности		
	ярко проявляются 3 балла	проявляются 2 балла	слабо проявляются 1 балл
Активность, организаторские способности.	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, целеустремлен, трудолюбив и прилежен, добивается высоких результатов, инициативен, организует деятельность других.	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов.	Мало активен, пропускает занятия, мешает выполнять задания другим, наблюдает за деятельностью других, забывает выполнить задание. Результативность отсутствует.
Коммуникативные навыки, коллективизм.	Легко вступает и поддерживает контакты, разрешает конфликты, дружелюбен со всеми, инициативен, по собственному желанию успешно выступает перед аудиторией.	Поддерживает контакты избирательно, чаще работает индивидуально, дружелюбен, не вступает в конфликты, по инициативе руководителя или группы выступает перед аудиторией.	Замкнут, общение затруднено, адаптируется в коллективе с трудом, является инициатором конфликтов, публично не выступает.
Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность.	Всегда дисциплинирован, соблюдает правила поведения, требует того же от других. Умеет ставить перед собой определённые цели, добиваться их достижения собственными силами без	Выполняет поручения охотно, ответственно. Хорошо ведет себя независимо от наличия или отсутствия контроля, но не требует этого от других. Начинает работу, но часто не доводит ее до конца.	Уклоняется от поручений, безответственен, пассивен, часто недисциплинирован, нарушает правила поведения, слабо реагирует на воспитательные воздействия.

	посторонней помощи или поддержки. Для успешного выполнения задания, поручения может привлечь других. Ответственен к своим поступкам, способен действовать сознательно в любых условиях, принимать нетрадиционные решения.	Справляется с поручениями и соблюдает правила поведения только при наличии контроля и требовательности педагога или товарищей.	
Нравственность, гуманность.	Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, пресекает грубость, недобрые отношения к людям.	В присутствии старших скромн, доброжелателен, вежлив, заботится об окружающих, но не требует этих качеств от других. Помогает другим по поручению педагога, не всегда выполняет обещания.	Недоброжелателен, со сверстниками бывает груб, пренебрежителен, высокомерн, часто обманывает, неискренен.
Креативность, проявленная при участии в мероприятиях.	Имеет высокий творческий потенциал.	Способен принимать творческие решения, но в основном использует традиционные способы.	Уровень выполнения заданий репродуктивный.

Низкий уровень - от 0 до 6 баллов.

Средний уровень - от 7 до 11 баллов.

Высокий уровень - от 12 до 15 баллов.

Приложение 3. Методические материалы

Базовые элементы в чирлидинге



Приложение 4.

План воспитательных мероприятий в рамках реализации дополнительной общеобразовательной программы

План воспитательных мероприятий в рамках реализации
дополнительной общеобразовательной программы
на 2023-2024 учебный год

Название мероприятия	Сроки и место проведения	Категория участников	Ответственный
Игровая программа «Здравствуй, друг!»	Сентябрь 2023 г.	Обучающиеся ТО	Никулина А. В.
Участие в соревнованиях «Жемчужина Урала»	Декабрь 2023 г. Г. Челябинск	Обучающиеся ТО	Никулина А. В.
Новогодний праздник	Декабрь 2023 г.	Обучающиеся ТО, родители	Никулина А. В.
Участие в Кубке Курганской области по чир спорту	Февраля 2024 г. Г. Курган	Обучающиеся ТО	Никулина А. В.
Участие в областных соревнованиях ЧОФЧС	Марта 2024 г. Г. Челябинск	Обучающиеся ТО	Никулина А. В.
Участие в Кубке Урала по чир спорту	Март 2024 г. Г. Екатеринбург	Обучающиеся ТО	Никулина А. В.
Участие в отчетном концерте МБУДО «ЦВР г. Челябинска»	Май 2024 г.	Обучающиеся ТО	Никулина А. В.
Отчётный концерт ТО «Отражение»	Май 2024 г.	Обучающиеся ТО, родители	Никулина А. В.

Приложение 5.

Тезаурус

Стредл - ноги в положении «стредл», носки вытянуты. Руки могут быть в положении V, T, тач-даун 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