

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования – Центр
внешкольной работы «Надежда» городского округа город Стерлитамак Республики
Башкортостан

Рассмотрено МО педагогов
физкультурно-спортивной
направленности

Протокол № 20 от « 18 » 10 2020 г.
Руководитель МО

Согласовано на заседании
методического Совета МАУ
ДО – ЦВР «Надежда» г. Стерлитамак
Протокол № 1 от « 18 » 10 2020 г.
Давыдова Ф.Р.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Чир-спорт»

(для обучающихся от 7 до 18 лет,
срок реализации программы 3 года)

Автор-составитель программы:
Ивлева А.Н.
педагог дополнительного
образования
МАУ ДО -ЦВР «Надежда»
г. Стерлитамак РБ

2020г.

Содержание

I. Пояснительная записка	3
II. Учебный план 1 года	11
III. Учебный план 2 года	12
IV. Учебный план 3 года	13
V. Содержание программы 1 года	14
VI. Содержание программы 2 года	15
VII. Содержание программы 3 года	16
VIII. Организационно-педагогические условия	17
IX. Список литературы	25
Приложение	

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программы «Чирлидинг» относится к физкультурно-спортивной направленности, реализуется в детско-подростковом клубе «Солярис», рекомендована тренерам образовательных и дополнительных учреждений

Чир-спорт – это слияние спорта и хореографии. При помощи гимнастических, акробатических элементов танец становится более интересным, зрелищным и ярким. При выполнении элементов танца требуются определённые навыки, которые развивают у учащихся силу, выносливость, ловкость.

Новизна заключается в том, что учебно-воспитательный процесс осуществляется через различные направления работы: воспитание основ зрительской культуры, развитие навыков исполнительской деятельности, накопление знаний о чир-спорте, которые переплетаются, дополняют друг друга, взаимно отражаются, что способствует формированию нравственных качеств у воспитанников спортивной секции Чирлидинг, а также адаптированы методики, инновационные и педагогические технологии к условиям МАУ ДО -ЦВР «Надежда», которые будут способствовать высокому уровню обучения и качеству знаний обучающихся с последующим личностным ростом, через индивидуальный подход к каждому ребёнку.

Актуальность программы состоит в изучении не одного направления, а нескольких направлений: джаз, хип-хоп, русско-народные, элементы национального танца с использованием элементов из акробатики, хореографии, гимнастики, ритмики, музыкальной грамоты.

Таким образом, она составлена с таким расчётом, что может заниматься каждый желающий. При этом здоровье учащегося зависит не только от педагога дополнительного образования, но от медицинского и социального уровня общей культуры.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке в современных условиях:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» является правовой основой управления отраслью. (Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 31.12.2014г.) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2015г.).

2. Федеральный закон «О федеральном бюджете на 2015 год и на плановый период 2016 и 2017 годов» от 01.12.2014 № 384-ФЗ; 4. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2014 № 273-ФЗ (ред. от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Научные и методические разработки по чирлидингу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки юных спортсменов. А также, правила по чирлидингу, разработанной общероссийской общественной организацией «Всероссийская федерация Чир -спорта», с учетом правил на 2018-2020годы, утвержденные техническим комитетом чирлидинга, международной федерации, где даны обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки.

Педагогическая целесообразность программы заключается в ее ориентации на определенный возраст, физическую подготовленность и пол учащихся. Чир-спорт, состоящий из разнообразных спортивных дисциплин, является универсальным средством физического воспитания и обладает уникальными возможностями развития координационных и двигательных способностей.

В программе основным является освоение навыков самоконтроля, самооценки, самоуправления и самоорганизации в процессе занятий чир-спортом и осмысление этих навыков как главных условий включения в настоящую творческую деятельность

Отличительные особенности - используется опыт предыдущих лет, который показал, что полученные знания позволят учащимся:

- преодолеть психологическую инертность;
- позволят развивать их творческую активность, способность сравнивать, анализировать, планировать, ставить внутренние цели, стремиться к ним;
- способствовать достижению определенных навыков и способностей для продвижения учащихся к образцам совершенства;
- позволят им приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу, формировать этические установки; -создадут возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества.

Образовательная программа по чир-спорту составлена на основе программы для школьных, внешкольных учреждений, спортивные кружки, секции и рекомендовано для использования в системе дополнительного образования детей.

Цель: обучение учащихся двигательным действиям танцевальной направленности, побуждение к проявлению творческих способностей, развитию лидерских качеств.

Задачи:

Образовательные (предметные):

- формировать у учащихся знания об истории развития чирлидинга, связи с другими видами искусства и спорта, методах и принципах обучения;

-формировать у учащихся умение грамотно подбирать движения для танцевального комплекса, умение создавать связки на основе изученных композиций.

-анализировать выступления команд поддержки по сложности, исполнительскому мастерству, костюмам и атрибутам в номере,

Развивающие (метапредметные):

- способствовать развитию у учащихся чувство формы, ритма, восприятия, пространства его преобразования;

-развивать воображение, произвольное внимание, зрительную память, у учащихся;

Воспитательные (личностные):

-воспитывать у учащихся творческое отношение к работе, аккуратность, пунктуальность, дисциплинированность, настойчивость в достижении поставленных целей, решительность, чувство коллективизма, развивать лидерские качества.

-содействовать становлению и развитию у учащихся потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих

-сформировать понятия техники выполнения акробатических элементов, поддержек, тактики построений и переходов.

Таким образом, роль спорта и физкультуры в формировании личности состоит в том, что сложные условия, необходимость преодолеть трудности заставляют человека проявлять волевые качества, преодолевать себя, а по мере их развития и закрепления эти качества переносятся на вне спортивную жизнь.

Программа по степени авторства является модифицированной, по форме содержания комплексной, разработана в соответствии с нормативными документами:

- Декларация прав ребенка, провозглашающая, что «ребенок имеет право на получение образования, которое должно быть бесплатным и обязательным, по крайней мере, на начальных стадиях» (принцип 7);

- Конвенция о правах ребенка, в которой указывается, что «государства-участники признают право ребенка на образование» (статья 28) и соглашаются в том, что образование ребенка должно быть направлено на развитие личности, талантов, умственных и физических способностей ребенка; на воспитание уважения к правам человека и основным свободам, родителям, языку и национальным ценностям страны, в которой ребенок проживает, цивилизациям, отличным от его собственной, окружающей природе; на подготовку ребенка к сознательной жизни в свободном обществе (статья 29);

- Конституция Российской Федерации — высший нормативный правовой акт РФ, гарантирующий, что «каждый имеет право на образование» (статья 43);
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», который также гарантирует право каждого человека в Российской Федерации на образование (статья 5);
- Федеральный Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» устанавливает основные гарантии прав и законных интересов ребенка. В статье 9 указывается, что «при осуществлении деятельности в области образования и воспитания ребенка в семье, образовательном учреждении, специальном учебно-воспитательном учреждении или ином оказывающем соответствующие услуги учреждении не могут ущемляться права ребенка»;
- Государственная Программа «Развитие образования 2013–2020», направленная на обеспечение высокого качества российского образования в соответствии с меняющимися запросами населения. Одной из ее основных задач является «доступность услуг дошкольного, общего, дополнительного образования детей; модернизация образовательных программ в системах дошкольного, общего и дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ(включая разноуровневые)»;
- Методические рекомендации разработаны Министерством образования и науки РФ совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Открытое образование»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении Санпин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Главная идея данной программы позволяет комплексно и целенаправленно применять гигиенические факторы и естественные силы природы в

оздоровительных целях при занятиях чир-спорт. Именно, система дополнительного образования призвана дать учащимся необходимые знания и умения, позволяющие найти свой стиль, как в манере танца, так и в манере поведения.

Особое внимание в подготовке спортсменов уделяется теоретической подготовке. Она имеет немаловажное значение и проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировочном процессе. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Чирлидер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Основным акцентом в обучении является и творческая деятельность. Учащиеся благодаря руководителю осваивают самостоятельное творчество, что является главной идеей образовательной программы. Свобода творчества, реализация фантазии и воображении у учащихся под чутким присмотром педагога является основой содержания образовательного процесса.

Срок реализации: 3 года

1 этап: Этап начальной подготовки, проводится в группах начальной подготовки, вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по чирлидингу;

2 этап: Тренировочный этап (этап спортивной специализации) проводится в тренировочных группах 1 и 2 года обучения;

3 этап: Этап углубленной специализации проводится в тренировочных группах 3-5 года обучения.

Режим работы: занятия для 1 года обучения проводятся – 2 раза в неделю, для 2 года обучения- 3 раза в неделю.

Контингент обучающихся: от 7 до 18 лет

6-10 лет - развитие психики детей этого возраста осуществляется главным образом на основе ведущей деятельности — учения. Учение для младшего школьника выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер.

11-12 до 14-15 лет- переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Подростковый период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка.

15-17 лет -главное психологическое приобретение ранней юности — это открытие своего внутреннего мира, внутреннее «Я». Главным измерением времени в самосознании является будущее, к которому он (она) себя готовит

Объем часов: 558 ч.

1 год обучения – 144ч.,

2 год обучения – 198ч.,

3 год обучения – 216ч.

Ожидаемый результаты:

- участвовать в межклубных соревнованиях по общей физической подготовке;
- выступать с показательными композициями на различных мероприятиях;
- участвовать в городских соревнованиях по Чир-спорту;
- участвовать в соревнованиях по Чир-спорту на Республиканском уровне

Личностные:

- умение четко и кратко формулировать информацию; быть более сдержанными, выразительными и эмоциональными в речи; внимательными к деталям и, способными к творчеству;
- иметь хорошее обще физическое развитие, выносливость, координированность, сила;
- способность быть лидером

Метапредметные: результаты включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивают овладение межпредметными знаниями, приобретение опыта познания и осуществление разных видов деятельности; сохранить и отстаивать культуру мышления и культуру формирования целостного мировоззрения.

Предметные: результаты связаны с овладением содержанием каждой предметной и коррекционно-развивающей области.

К концу 1 года обучения:

Будут знать:

- историю развития чирлидинга;
- основные базовые танцевальные движения (пружинка, галоп , подскоки и т.д.);
- технику безопасности по чирлидингу;
- правила соревнований по чир-спорту;

Будут уметь:

- выполнять танцевальные композиции в различном темпе ритма музыки;
- четко и качественно выполнять движения;

- выполнять более сложные гимнастические элементы (из фронтального шпагата с касанием грудью пола, перемах назад в положение упор лежа; стойка на руках с поддержкой; стойка мост);
- выполнять более усложненные прыжки в кольцо и т.д.

Будут владеть:

- актерским мастерством;
- умением правильно презентовать себя на выступлениях;
- правильно использовать свой физический потенциал;
- освоение музыкального ритма;
- сочетание движений с музыкальным темпом;
- музыкально – ритмическая воспитанность.

К концу 2 года обучения:

будут знать:

- историю развития чирлидинг;
- основные базовые танцевальные движения (пружинка, галоп , подскоки и т.д.);
- технику безопасности по чирлидингу;
- правила соревнований по чи-спорт;

Будут уметь:

- более чётко передавать характер композиции, качественно исполнять номера;
- выполнять более усложненные гимнастические элементы (колесо на 1 руке; колесо с колена; перекат в шпагате; прыжки с приземлением в шпагат);
- усложненные танцевальные движения поворот на 1 ноге, вращения различного характера;

Будут владеть:

- ответственностью за исполнение танцевального номера.

К концу 3 года обучения:

Будут знать:

- историю развития чирлидинг;
- основные базовые танцевальные движения (пружинка, галоп , подскоки и т.д.);
- технику безопасности по чирлидингу;
- правила соревнований по чир-спорту;

Будут уметь:

- выполнять танцевальные композиции в различном темпе ритма музыки;
- четко и качественно выполнять движения;
- выполнять более сложные гимнастические элементы (из фронтального шпагата с касанием грудью пола, перемах назад в положение упор лежа; стойка на руках с поддержкой; стойка мост);
- выполнять более усложненные прыжки в кольцо и т.д.

Будут владеть:

- актерским мастерством;
- умением правильно презентовать себя на выступлениях.
- правильно использовать свой физический потенциал;
- освоение музыкального ритма;
- сочетание движений с музыкальным темпом;
- музыкально – ритмическая воспитанность.

Результативность программы: тестирование, ОФП ,нормативы, соревнования, показательные выступления на соревнованиях различного уровня и общая физическая подготовка (Приложение № 2).

Критерии определения результативности программы:

- ❖ Музыкальность – способность воспринимать и передавать в движении образ и основными средствами выразительности изменять движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом, ритмом.
- ❖ Эмоциональность – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания хореографической композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу, печаль и т.д.)
- ❖ Гибкость, пластичность – мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнить несложные акробатические упражнения («рыбка», «полу шпагат», «лодочка», «мостик» и т.д.).
- ❖ Координация, ловкость движений – точность исполнения упражнений, правильное сочетание движений рук и ног в танце.
- ❖ Творческие способности – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные оригинальные «па».
- ❖ Внимание – способность не отвлекаться от музыки и процесса движения (выполнять композиции самостоятельно, без подсказок).

Учебный план 1 год обучения

№	Содержание занятия	Количество часов			Формы контроля
		1	2	3	
<i>Теоретические занятия</i>		1	2	3	
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	2	опрос
2	История развития Чирлидинга	2	2	2	тест
3	Терминология основных элементов и базовых движений	2	2	2	
4	Психологическая, моральная и волевая подготовка.	2	2	2	
5	Правила соревнований, их организация и проведение	2	2	2	Беседа, наблюдение
6	Разбор проведенных соревнований	2	2	2	Разбор ошибок
7	Промежуточная аттестация учащихся.	4	4	4	Промеж. аттест. у ч-ся
<i>Практические занятия</i>					
1	Разучивание гимнастических элементов	10	10	10	
2	Прыжки, шаги и перестроения	20	20	20	
3	Растягивание, упражнения на гибкость	20	20	20	
4	Разучивание танцевальных композиций	20	30	30	
5	Общая Физическая Подготовка	12	12	12	Контроль нормат.
6	Заключительное занятие, чаепитие, подведение итогов.				
Всего часов:		108	108	108	

Учебный план 2 год обучения

№	Содержание занятия	Количество часов			
		1	2	3	
<i>Теоретические занятия</i>		1	2	3	
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	2	опрос
2	История развития Чирлидинга	2	2	2	тест
3	Терминология основных элементов и базовых движений	2	2	2	
4	Психологическая, моральная и волевая подготовка.	2	2	2	
5	Правила соревнований, их организация и проведение	2	2	2	Беседа, наблюд
6	Разбор проведенных соревнований	2	2	2	Разбор ошибок
7	Промежуточная аттестация учащихся.	4	4	4	Промеж. аттестац · уч-ся
<i>Практические занятия</i>					
1	Разучивание акробатических элементов	12	12	12	
2	Растягивание, упражнения на гибкость	20	20	30	
3	Разучивание танцевальных композиций	30	30	30	
4	Специальная Физическая Подготовка	20	20	20	Контр. нормати в
5	Заключительное занятие, чаепитие, подведение итогов.				
Всего часов:		108	108	108	

Учебный план 3 год обучен

№	Содержание занятия	Количество часов			
		1	2	3	
<i>Теоретические занятия</i>					
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	2	опрос
2	История развития Чирлидинга	2	4	2	тест
3	Терминология основных элементов и базовых движений	4	4	2	
4	Психологическая, моральная и волевая подготовка.	4	2	2	
5	Правила соревнований, их организация и проведение	2	2	2	Беседа, наблюд
6	Разбор проведенных соревнований	2	2	2	Разбор ошибок
7	Промежуточная аттестация учащихся.	4	4	4	Промеж аттест. уч-ся
<i>Практические занятия</i>					
1	Разучивание акробатических элементов	10	20	10	
3	Прыжки, шаги и перестроения	14	14	14	
4	Растягивание, упражнения на гибкость	18	18	18	
5	Разучивание танцевальных композиций	20	20	20	
6	Репетиционная работа	20	20	20	Выступл.
7	Специальная Физическая Подготовка	10	10	10	Контр. норматив
8	Заключительное занятие, чаепитие, подведение итогов.				
Всего часов:		108	108	108	

Содержание программы

первый год обучения

- 1) Вводное занятие: Детям рассказывается о технике безопасности, специфике занятий, о том, что они будут знать и уметь. Расписание, форма.
- 2) Разучивание гимнастических элементов:
Стойки на лопатках, мостики из положения лёжа, шпагаты и т. д.
- 3) Упражнения на координацию. Несложные движения рук и ног, исполняются сначала поочерёдно, а потом одновременно. Различные танцевальные связки.
- 4) Прыжки страдл, складка, серия прыжков по диагонали. Шаги и перестроения. Маршировка, фигурная маршировка, различные перестроения.
- 5) Растягивание, упражнения на гибкость. Различные упражнения на растягивание, сидя или лёжа на полу, махи, «лягушка», «рыбка» и т.д.
- 6) Разучивание танцевальных движений. Разучиваются и повторяются движения и комбинации, необходимые для исполнения танца.
- 7) Репетиционная работа. Отработка движений и элементов для качественного исполнения танца.
- 8) ОФП (общая физическая подготовка) – упражнения на силу рук, на выносливость и т.д.
- 9) Заключительное занятие. Участие в показательных выступлениях, соревнованиях, беседа о прошедших соревнованиях. Подведение итогов, чаепитие.

Содержание программы

второй год обучения

- 1) Вводное занятие. Рассказ о технике безопасности, о перспективах выступлений, об учебных планах. Расписание, форма.
 - 2) Разучивание гимнастических элементов. Шпагаты, мостики из положения стоя, колёса и т.д.
 - 3) Растягивание, упражнения на гибкость. Различные упражнения нарастывание сидя и лёжа на полу, упражнения на растягивание и укрепления спины.
 - 4) Прыжки в повороте, серия по диагонали. Шаги и перестроения усложняются.
 - 5) Разучивание танцевальных движений. Разучиваются и повторяются движения и комбинации, необходимые для исполнения танца. Соединение танцевальных движений с гимнастическими. В танцевальные комбинации вставляются спортивные элементы.
 - 6) Репетиционная работа. Отработка движений и элементов на четкость исполнения. Соединение всех движений и комбинаций. Разводка по рисунку.
 - 7) ОФП (общая физическая подготовка) – упражнения на силу рук, на выносливость и т.д.
 - 8) Заключительное занятие. Подведение итогов, разбор участия в соревнованиях и выступлениях, чаепитие.
- нагрузок, устранения монотонности тренировки

Содержание программы

третий год обучения

- 1) Вводное занятие. Беседа о технике безопасности. Просмотр видеоматериалов выступлений прошедшего года, обсуждение перспективы нового учебного года. Расписание, форма.
- 2) Разучивание гимнастических элементов. Шпагаты, перекидки вперёд, назад, стойка на руках, колесо на одной руке, перекаты и т.д.
- 3) Растягивание, упражнения на гибкость. Различные упражнения на растягивание сидя и лёжа на полу, упражнения на растягивание и укрепления спины.
- 4) Прыжки - страдл, рамка, казак перекидной, ножницы, серия прыжков по диагонали. Шаги и перестроения более сложные
- 5) Разучивание танцевальных движений. Разучиваются и повторяются движения и комбинации, необходимые для исполнения танца.
Соединение танцевальных движений с гимнастическими. В танцевальные комбинации вставляются спортивные элементы.
- 6) Репетиционная работа. Отработка движений и элементов. Соединение всех движений и комбинаций. Разводка по рисунку.
- 7) ОФП (общая физическая подготовка) – упражнения на силу рук, на выносливость и т.д.
- 8) Заключительное занятие. Подведение итогов, разбор участия в соревнованиях и выступлениях, чаепитие.

Организационно-педагогическое обеспечение

Методическое обеспечение

Методика - комплексный подход к обучающей деятельности (сочетание нескольких направлений: актёрское мастерство, ораторское искусство, акробатика, хореография, гимнастика, ритмика, музыкальная грамота)

- проведение тренингов - это непрерывная смена игр и упражнений, главная задача которых развивать у обучающихся внимание, наблюдательность, воображение, творческую фантазию, логическое мышление, органичность и непосредственность исполнения заданий ;

- диалоговый метод обучения;

- проектная деятельность (разработка танцевальных связка, ролики, презентации);

- практическое задание.

Разделы программы:

-теоретическая работа;

-практическая работа

Программой предусмотрено **вариативное** использование других форм организации: занятия малокомплектными группами для работы над видео выступлениями, репетиции, тренировочный процесс.

Формы проведения занятий различны: групповая форма работы, индивидуальная работа, учебная игра, презентация

Обучение выстраивается на следующих принципах:

-принцип сознательности и активности сформировать у занимающихся глубоко осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребности к физкультурно-спортивной деятельности, а также побуждать их к оптимальной активности.

-принцип наглядности обязывает строить процесс физического воспитания с широким использованием наглядности при обучении и воспитании. Наглядность означает привлечение органов чувств человека в процессе познания.

-принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся.

Задача реализации принципа доступности и индивидуализации ставит преподавателей физического воспитания перед чрезвычайно сложной меняющейся картиной множества различных факторов, которые нужно постоянно учитывать. При этом необходимо предвидеть дальнейшие изменения всех факторов для перспективного программирования воздействий.

-принцип непрерывности процесса физического воспитания-заключается в методически правильном построении занятий, их последовательности.

Важнейшие правила: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному.

-принцип системного чередования нагрузок и отдыха - для сохранения повышенного уровня функционирования различных систем организма нужны повторные нагрузки через строго определенные интервалы отдыха. При длительном интервале отдыха между нагрузками произойдет реадаптация - возможность организма вернуться к прежнему уровню.

-принцип постепенного наращивания развивающее-тренирующих воздействий- обуславливает необходимость систематического повышения требований к проявлению у занимающихся двигательных и связанных с ними психических функций за счет повышения сложности заданий и увеличения нагрузок.

-основными принципами наших взаимоотношений являются:

- совместимость (когда все обучающиеся а так же тренер, удовлетворены работой друг друга);

- работанность (продуктивность и результативность каждого в общем деле);

-организованность (которая выражается в единстве, собранности и ответственности).

-обучение выстраивается на принципах доступности, «Не навреди!», биологической целесообразности, интеграции, индивидуализации, возрастных изменений в организме, его биоритмической структуры, красоты и эстетической целесообразности, гармонизации всей системы ценностных ориентаций подростков. Программа разработана с учетом корректировки в современных условиях теоретических концепций и практики функционирования чир-спорта как вида спорта.

В методике преподавания чир-спрта, как и во всякой научно-практической дисциплине, имеющей дело с проблемами обучения и воспитания, важное значение я придаю определению теоретико-методических положений - принципов, которые отражают основные закономерности в данной сфере практической деятельности и в силу этого служат руководством к действию. На спортивную тренировку по черлидингу распространяются основные педагогические принципы, поскольку в них концентрированно выражены наиболее общие отправные положения, справедливые для любой образовательно-воспитательной деятельности:

-сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, а также другие принципы, выражающие специфику физического воспитания.

В числе принципов, также имеющих основополагающее значение в системе преподавания чир-спорта, я выделяю также общие социальные

принципы, такие как всемерное содействие всестороннему гармоническому развитию личности; оздоровительной направленности физического воспитания.

Так же при построении спортивной тренировки по черлидингу я считаю чрезвычайно важным учет индивидуальных особенностей. Принцип индивидуализации требует построения и проведения тренировки юных чирлидеров с учетом их возрастных особенностей, способностей, уровня подготовленности.

Методы:

Метод музыкальной интерпретации используется при построении танцевальных композиций в чир-спорте. Здесь можно выделить два подхода.

Первый - это конструирование конкретного упражнения, второй - вариации движений в зависимости от содержания музыки.

Первый подход основан на составлении упражнения с учетом содержания, формы, ритма, динамических оттенков музыки. Можно назвать этот метод конструированием упражнения с учетом основ музыкальной грамоты. Так, например, самым удобным музыкальным размером для выполнения большинства упражнений является размер 2/4 или 4/4.

Можно составить упражнение, в котором каждое движение выполняется на одну или несколько долей такта, но при этом нужно, чтобы начало и окончание упражнения совпало с музыкальным тактом или музыкальной фразой.

Определяя количество повторений упражнения, следует учитывать, что переход на новое движение должен осуществляться в соответствии с "музыкальным квадратом". Например, упражнение, составленное на 4 счета, нужно повторить 8 (16) раз. Тогда окончание движения совпадёт с относительно законченным музыкальным фрагментом - музыкальным предложением или музыкальным периодом. Сильные и слабые доли такта могут акцентироваться определенными движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.).

Реализация второго подхода собственно и является методом музыкальной интерпретации. В соответствие с музыкой подобранные упражнения komponуются. Если есть припев, то во время него можно выполнять одинаковые композиции. При звучании куплета можно использовать разные наборы упражнений, а можно аналогичные, но с небольшим изменением ритма, движений рук, изменение амплитуды движений.

Рассмотрим подробнее особенности этих методов.

- метод усложнений;
- метод сходства;
- метод блоков;
- метод "Калифорнийский стиль";

- метод музыкальной интерпретации.

Метод усложнений

Упражнений подбираются в соответствии с определенной логической последовательностью, когда учитывается доступность этих упражнений. Постепенно происходит усложнение упражнений за счет новых деталей.

Усложнение простых по технике упражнений может осуществляться за счет следующих приемов:

- изменение темпа движения (сначала каждое движение выполняется на 2 счета, а затем на каждый);
- добавление новых движений в ранее изученные комбинации (например, скрестный шаг в сторону закончить подъемом колена вперед);
- изменять технику выполнения движения (например, выполнение подъема колена сочетать с прыжком);
- изменение направления движения (какой то одной части тела или перемещения в пространстве);
- изменение амплитуды движения;
- дробление и разучивание упражнения по частям, и последующим объединением

С помощью этих приемов переход занимающихся от простых упражнений к сложным не составит труда.

Метод сходства

Данный метод используется тогда, когда при составлении комплекса упражнений за основу берется какая-то одна двигательная тема, направление или стиль движений. Это может быть комплекс из упражнений, где преобладает движение вперед и назад. Такой комплекс может состоять из двух и более упражнений. В зависимости от уровня подготовки занимающихся переход на каждое последующее упражнение может быть медленным или более быстрым. Количество повторений каждого упражнения планируется с учетом его длительности (2, 4, 8 счетов) и координационной сложности. Главное - переход должен осуществляться в соответствии с "музыкальным квадратом".

Метод блоков

Суть метода в том, что разные, ранее разученные упражнения объединяются между собой в хореографическое соединение. В зависимости от уровня подготовки людей и сложности движений каждое из подобранных для "блока" упражнений может повторяться несколько раз, а затем переходят к следующему упражнению.

Соединение упражнений в блок без повторений одних и тех же движений является более сложным. Обычно в блок входит четное количество упражнений.

Порядок упражнений в блоке можно варьировать. Можно также изменять ритм или способ выполнения отдельных упражнений и всего блока. Каждое упражнение повторяется многократно, поэтому применение этого метода позволяет добиться нужного качества исполнения.

Метод "Калифорнийский стиль"

Метод является комплексным проявлением изложенных выше методов.

Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях (с поворотами, по "квадрату", по кругу, по диагонали). Каждому упражнению тренер должен стараться придать танцевальную окраску. Для этого упражнение может быть дополнено разнообразными движениями руками, хлопками, а также притопами, подскоками и т.д. Все упражнения должны быть согласованы с музыкой.

Метод музыкальной интерпретации Упражнений подбираются в соответствии с определенной логической последовательностью, когда учитывается доступность этих упражнений. Постепенно происходит усложнение упражнений за счет новых деталей.

Усложнение простых по технике упражнений может осуществляться за счет следующих приемов:

- изменение темпа движения (сначала каждое движение выполняется на 2 счета, а затем на каждый);
- добавление новых движений в ранее изученные комбинации (например, скрестный шаг в сторону закончить подъемом колена вперед);
- изменять технику выполнения движения (например, выполнение подъема колена сочетать с прыжком);
- изменение направления движения (какой то одной части тела или перемещения в пространстве);
- изменение амплитуды движения;
- дробление и разучивание упражнения по частям, и последующим объединением

С помощью этих приемов переход занимающихся от простых упражнений к сложным не составит труда.

Чем больше упражнений и приемов есть в арсенале тренера, тем качественнее его работа. При подготовке к тренировке он должен заранее планировать физическую нагрузку, и, кроме того, корректировать её во время занятия. Инструктор также обязан видеть всех занимающихся, чтобы замечать признаки перенапряжения или недостаточной нагрузки. Он должен уметь определять признаки недостаточного восстановления после отдельных

упражнений. Это могут быть такие признаки, как: повышенная частота сердечных сокращений, учащенное дыхание, обильное потоотделение, покраснение или побледнение, нарушение техники или координации движений. При появлении таких признаков необходимо внести изменения в нагрузку. Можно снизить или увеличить темп движений, уменьшить или увеличить амплитуду движений.

Необходимо стремиться так строить тренировочный процесс, чтобы в наибольшей степени обеспечить возможную в данных конкретных условиях преемственность положительного эффекта тренировочных занятий, исключить неоправданные перерывы между ними и свести к минимуму регресс тренированности. Эффект этих воздействий непостоянен и зависит от продолжительности нагрузки и ее направленности, а также величины.

У каждого тренера, безусловно, существует своя стратегия обучения. Программы необходимо усложнять от уровня к уровню, в зависимости от полготовки тренирующихся. При проведении занятий чир-спортом широко применяются следующие методы, обеспечивающие разнообразие танцевальных движений:

Танец – это хореография. Занятия хореографией развивают правильную осанку, грациозность движений, мягкость. Поэтому, огромное внимание в чир-спорте уделяется движениям на гибкость и растягивание, силу и выносливость, тренировочную работу, необходимую для достижения хорошего качества исполнения. Занятия в чир-спорте способствуют более серьёзному и сознательному отношению к тренировочному процессу, что положительно сказывается и в других сферах деятельности.

Занятия чир-спортом развивают физические способности, а так же смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, взаимоуважение, взаимовыручка, ответственность, умение работать в команде. Обучающиеся приобретают хорошую физическую форму, укрепляют здоровье, развивают грацию и пластику, формируют правильную осанку. У обучающихся развивается координация движений, суставная подвижность, укрепляется опорно-двигательный аппарат.

Воспитательная работа в спортивной секции организована таким образом, позволяющий обучающимся приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу, формировать этические установки, создавать возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества, продвижению обучающихся к образцам совершенства. В программе уделено и психологической подготовке, так как они оказывают огромное влияние на формирование личности учащегося как

гражданина и как целеустремленного спортсмена, преданного своему любимому виду спорта.

Таким образом, обучающиеся могут само выражаться, реализовывать себя через тот или иной образ, разрабатывать самостоятельно движения, танцевальные связки, продумывать музыкальное оформление. Обучающиеся приобретают навыки самоконтроля, самооценки, самоуправления, и самоорганизации в процессе занятий.

Работа с родителями заключается в регулярном проведении родительских собраний, участие в развитии личности, в организации соревнований и достижений обучающихся.

Чир-спорт пользуется большой популярностью у детей и подростков детско-подросткового клуба «Солярис». По социальному заказу жителей микрорайона была создана спортивная секция Чир-спорт.

Условия реализации

- Оптимальный численный состав чирлидинговой команды 12-20 человек (для выступлений)
- Для успешного проведения тренировки и отработки программ по чирлидингу необходим минимальный набор спортивного и другого инвентаря: спортивные маты, скакалки, спортивные коврики, магнитофон.
- Для отработки акробатических элементов желательно привлекать тренера по акробатике.
- В целях популяризации чирлидинга как вида спорта и развития интереса к занятиям проводятся массовые зрелищные мероприятия с участием всех команд.
- Обеспечение экипировкой команды осуществляется либо спонсором, либо собственными силами занимающихся.
- Программы чирлидинговых команд отличаются заданной хореографией, которая отрабатывается из урока в урок в течение нескольких месяцев.
- Все элементы программы тренировочного занятия должны быть доступными и объединяться в определенную последовательность, чередуя нагрузку и отдых.
- Необходимо строить программу тренировочного занятия так, чтобы каждый член команды мог контролировать свой прогресс, ставя новые задачи, и поэтому добиваться лучших результатов.

➤ Программа должна быть построена так, чтобы и более и менее подготовленные спортсмены могли работать для максимального развития возможностей.

➤ Программы разрабатываются с учетом подбора специальной музыки, которая увеличивает мотивацию большинства занимающихся, помогает им справиться с нагрузкой, превращает высоко-нагрузочные занятия в получение удовольствия.

Специфическое сопровождение:

- аудио, видео аппаратура;
- ПК, DVD диски с записями музыки, видео, выступлений групп поддержки, танцев;
- костюмы для выступлений; помпоны; специальная обувь.

Материально – техническое обеспечение программы: Тренировки по чир-спорту проходят в спортивном зале. Площадка для постановки стандартной чирлидинговой программы должна быть размером 12х12метров.

Необходимое оборудование и оснащение:

- жесткие спортивные маты для отработки пирамид и стантов, акробатических элементов;

- спортивные коврики для работы в партере;

- гимнастический мостик для отработки прыжков;

- мелкий спортивный инвентарь (скакалки, амортизаторы, гантели и т.п.);

- музыкальная аппаратура;

- медицинская аптечка для оказания первой медицинской помощи.

По возможности, желательно использовать дополнительное оснащение: настенные зеркала, батуты, видеоаппаратура и т.д.

Список литературы

Правовая база программы

1. Декларация прав ребенка, провозглашающая, что «ребенок имеет право на получение образования, которое должно быть бесплатным и обязательным, по крайней мере, на начальных стадиях» (принцип 7);

1. Конституция Российской Федерации. Режим доступа: <http://constitution.garant.ru/act/right/135765/>

2. Конвенция ООН о правах ребенка. Режим доступа: <http://www.rospsy.ru/dokumenty/normy-mezhdunarodnogo-prava/konventsiya-oon-o-pravakh-rebenka;>

3. Концепция духовно-нравственного воспитания и развития личности гражданина России. Режим доступа: <http://standart.edu.ru/>;

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 г. Режим доступа: <http://dopedu.ru/gos-politika/564-concept-utv.html>

5. Методические рекомендации разработаны Министерством образования и науки РФ совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Открытое образование»;

6. Национальная образовательная инициатива "Наша новая школа" (утверждена 04 февраля 2010 г. Пр-271). Режим доступа: <http://mon.gov.ru/dok/akt/6591/>

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

8. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

9. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;

10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-

эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

11. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г. Режим доступа: <http://www.rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html>

12. Федеральный Закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с изменениями от 20 июля 2000 г., 22 августа, 21 декабря 2004 г., 26, 30 июня 2007 г.) Режим доступа: <http://mon.gov.ru/dok/fz/vosp/4001>

13. Федеральным законом № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»

14. Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) нового поколения. Режим доступа: <http://standart.edu.ru/>

15. Федеральный закон "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних" (с изменениями от 13 января 2001 г., 7 июля 2003 г., 29 июня, 22 августа, 1, 29 декабря 2004 г., 22 апреля 2005 г., 5 января 2006 г., 30 июня, 21 июля, 1 декабря 2007 г.) Режим доступа: <http://mon.gov.ru/dok/fz/vosp/4005/>

Основная литература

1. Беспятова Н.К. «Программа педагога дополнительного образования» М., Айрис-пресс 2017.

2. Гусак Ш.З. «Групповые акробатические упражнения» - М., 2017

3. Гуревич, И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки / И.А. Гуревич. -2-е изд. - Минск: Высшая школа, 2018.-35с.

Житько, А.Н. Программа кружка по современным танцам.-Минск: ЦВР «Маяк» Ленинского района г.Минска, 2017.-17 с.

4. Железняк Ю.Д., Петров П.К. «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте» М., 2017г.

5. Задворнов К.Ю. « Исследование процесса становления новых (нетрадиционных) видов спорта»//Теор. и практ. физ.культ., 2017г, №12, с.17-22.

6. Морель Ф. Хореография в спорте. М., 2017г

7. Носкова С.А. «Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств "cheerleaders" - групп поддержки спортивных команд. Метод. пос. для педагогов-инструкторов и тренеров - М.: МГСА, 2017

7. Набатникова, М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М.Я. Набатникова [идр.].-М.: ФиС, 2017.-238с.

8. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе/П.К.Петров. -

Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2018. — 448 с.

9. Роо «Федерация чирлидерс - группы поддержки спортивных команд». Основные правила и положения. [Электронный ресурс]. - 2017. - Режим доступа: <http://www.cheerleading.ru>. - Дата доступа: 11.12.2008.

10. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Чирлидинг. «Теория и методика спортивной тренировки». Сибирский государственный университет физической культуры и спорта 2017. 11. Стецура Ю. В. Путь к здоровью и красоте. Издательство: БАО 2011г.

11. Янович, Ю.А., Корнелюк, Т.В., Дюмин, И.М. Организация учебно-тренировочного процесса по черлидингу. Особенности техники выполнения основных акробатических упражнений ЧЕР-программы команд поддержки

Дополнительная литература

1. Вейдер С., Пилатес для идеального процесса: Перевод с английского Издательство: Феникс: 2012г.

2. Виес Ю.Б. Фитнес для всех. Издательство: Интерпресссервис: 2006г.

3. Виленский М.Я., Горшкова А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни. Издательство: Гардарики 2011г.

4. Гик Е.Я., Гупало Е.Ю. Популярная история спорта. Издательство: Академия 2012г.

5. Петров Н.Н. Гимнастика для ленивых: делаем с удовольствием. Издательство: Феникс 2012г.

1. Савостьянов А.И. Физическое здоровье школьника(комплекс общеразвивающих упражнений). Издательство: Педагогическое общество России 2013г.

2.

Интернет – источники

1. <http://ballett.ru/cont/first>.

2. <http://www.missfit.ru>

Достижения учащихся

Приложение №1

	ФИО	городские	республик.	всероссийс.	междунар.

Приложение №2

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО –
ЦВР «Надежда»
Р.А.Краснов
«__» _____ 20__ г

**Аттестационная работа
для учащихся 1 года обучения
по образовательной программе
БЛАНК ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

Инструкция: Вам предлагается ответить на 10 вопросов. В каждом вопросе выберете мправильный 1 ответ и отметьте его любым значком в бланке ответов.

Обработка результатов: За каждый правильный ответ присуждается 1 балл.

Максимальное

количество баллов – 10 баллов.

от 0 до 4 баллов – низкий уровень знаний

от 5 до 7 баллов – средний уровень знаний

от 8 до 10 баллов – высокий уровень знаний

1. Что означает слово «Черлидинг»?

А) вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика и акробатика) – 1б;

Б) гимнастика;

В) спортивный танец;

Г) программа.

2. В каком городе впервые зародился «Черлидинг»?

А) Лондон;

Б) США – 1б;

В) Париж;

Г) Бразилия.

3. Что означает слово ОФП?

А) прыжок;

Б) шаг;

В) общая физическая подготовка- 1б;

Г) движение.

4. Обязательные документы при зачислении в секцию «Черлидинг»?

А) свидетельство;

Б) анкета;

В) справка и заявление;(1б)

Г) договор;

5. Какая возрастная категория существует в Черлидинге?

А) юниоры, взрослые;

Б) младшие, старшие;

В) дети, старшие, взрослые;

Г) младшие, юниоры, взрослые – 1б.

6. Минимальное количество участников команды в номинации «Чир-Данс»?

А) 5;

Б) 6 - 1б;

В) 10;

Г) 12

7. Размер соревновательной площадки?

А) 8*8;

Б) 10*10;

В) 12*12 – 1б;

Г) 14*14

8. Какая форма должна быть на соревнованиях по Черлидингу?

- А) купальник;
- Б) платье;
- В) комбинезон;
- Г) юбки, шорты, брюки, топ, жилетка – 1б.

9. Продолжительность программы в номинациях «Чир и Данс»?

- А) 2.5м – 1б;
- Б) 3м;
- В) 4м;
- Г) 5м.

10. Сколько раз в неделю проходят занятия по Черлидингу для 1 года обучения?

- А) 1 раз;
- Б) 2 раза (1б);
- В) 3 раза;
- Г) 4 раза.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО –
ЦВР «Надежда»
_____ Р.А.Краснов
« ___ » _____ 20__ г

**Аттестационная работа
для учащихся 2 года обучения
по образовательной программе**

БЛАНК ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

Инструкция: Вам предлагается ответить на 10 вопросов. В каждом вопросе выберете правильный 1 ответ и отметьте его любым значком в бланке ответов.

Обработка результатов: За каждый правильный ответ присуждается 1 балл.

Максимальное

количество баллов – 10 баллов.

от 0 до 4 баллов – низкий уровень знаний

от 5 до 7 баллов – средний уровень знаний

от 8 до 10 баллов – высокий уровень знаний

1. Обязательные документы при зачислении в секцию «Черлидинг»?

- А) свидетельство;
- Б) анкета;
- В) справка и заявление;(1б)
- Г) договор.

2. Сколько раз в неделю проходят занятия по Черлидингу для 2 года обучения?

- А) 1 раз;
- Б) 2 раза;
- В) 3 раза(1б);
- Г) 4 раза.

3. Что означает слово «Черлидинг»?

- А) вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика и акробатика) – 1б;
- Б) гимнастика;
- В) спортивный танец;
- Г) программа.

4. Какие возрастные категории имеются в Черлидинге?

- А) соло, пара, трио;
- Б) группа, двойка;
- В) мальчики и девочки, юниоры и юниорки, мужчины и женщины(1б);
- Г) команда, чир-микс, чирданс.

5. Что означают значение помпоны в Черлидинге?

- А) махалки;
- Б) Атрибут/аксессуар обязательный для использования в программе(1б);
- В) плакаты;
- Г) флажки.

6. Размер соревновательной площадки в Черлидинге?

- А) 12 *12(1б);
- Б) 10*10;
- В) 14*14;
- Г) 8*8.

7. Что запрещено в причёске во время соревнований по Черлидингу?

- А) ленточки;
- Б) стразы;
- В) бантики;
- Г) шпильки, невидимки(1б).

8.Количество базовых движений в Черлидинге?

А) 18(16);

Б) 15;

В)20;

Г) 14.

9. Какая форма должна быть на соревнованиях по Черлидингу?

А) купальник;

Б) платье;

В) комбинезон;

Г) юбки, шорты, брюки, топ, жилетка – 1б.

10. Продолжительность программы в номинациях «Чир и Данс»?

А) 2.5м – 1б;

Б) 3м;

В) 4м;

Г) 5м.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО –
ЦВР «Надежда»
_____ Р.А.Краснов
«___» _____ 20__ г

**Аттестационная работа
для обучающихся 3 года обучения
по образовательной программе
БЛАНК ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

Инструкция: Вам предлагается ответить на 10 вопросов. В каждом вопросе выберете правильный 1 ответ и отметьте его любым значком в бланке ответов.

Обработка результатов: За каждый правильный ответ присуждается 1 балл.

Максимальное

количество баллов – 10 баллов.

от 0 до 4 баллов – низкий уровень знаний

от 5 до 7 баллов – средний уровень знаний

от 8 до 10 баллов – высокий уровень знаний

1. Что означает слово «Черлидинг»?

А) вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных

видов спорта (танцы, гимнастика и акробатика) – 1б;

Б) гимнастика;

В) спортивный танец;

Г) программа.

2. Что означает слово терминология?

А) название спорта;

Б) название элементов и базовых движений – 1б;

В) название раздела;

Г) название стиля.

3. Какая подготовка необходима перед соревнованиями?

А) психологическая, моральная и волевая – 1б;

Б) медицинская;

В) оздоровительная;

Г) предусмотренная.

4. Какая форма должна быть на соревнованиях по Черлидингу?

А) купальник;

Б) платье;

В) комбинезон;

Г) юбки, шорты, брюки, топ, жилетка – 1б.

5. Минимальное количество участников команды в номинации «Чир-Данс»?

А) 5;

Б) 6 - 1б;

В) 10;

Г) 12

6. Продолжительность программы в номинациях «Чир и Данс»?

А) 2.5м – 1б;

Б) 3м;

В) 4м;

Г) 5м.

7. Размер соревновательной площадки?

А) 8*8;

Б) 10*10;

В) 12*12 – 1б;

Г) 14*14.

8. Какое качество развивает гимнастический элемент шпагат?

А) выносливость;

Б) растяжку и гибкость – 1б;

В) быстроту;

Г) силу.

9. Как называется элемент в Черлидинге прыжок вверх, ноги вместе поднять до 90 градусов, руки вытянуты вперед в кулаках, приземление на обе ноги полусогнутые вместе?

А) группировка;

Б) мостик;

В) складка – 1б;

Г) казак;

10. Какие упражнения входят в Общую Физическую Подготовку?

А) хай ви, кинжалы, лоу ви, эл, лук и стрела;

Б) казак, страдал, складка, группировка;

В) мостик, шпагат, махи;

Г) отжимание, пресс, выпрыгивание, прыжки на скакалке – 1б.

**Результативность программы
Контрольные упражнения по ОФП**

№п/п	Упражнения.	Методические указания.
1	Наклон вперёд из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Грудь плотно касается бёдер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без излишнего напряжения.
2	Прыжок в длину с места: толчком двумя ногами.	Выполняются две попытки. Засчитывается лучший результат.
3	Жим на одной ноге (правой и левой)	Свободная нога прямая с оттянутым носком. Выполняется каждой ногой и оценивается по количеству выполненных жимов.
4	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	Угол сгибания рук в локтевых суставах 90 град., туловище прямое. Оценивается по количеству отжиманий.
5	Стойка на руках у опоры.	Оценивается по времени удерживания данного положения. Руки максимально приближены к опоре, подбородок прижат к груди.
6	Прыжки со скакалкой	Прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперёд, средний темп - 100 прыжков в минуту.
7	Выпрыгивание	Из упора присев выпрыгивание вверх, руки прямые, ноги прямые в пояснице прогнуться и вернуться в исходное положение.
8	Щучки	Лежа на мате ноги прямые, руки на верх, одновременная складка голова, руки и корпус с ногами, затем исходное положение.
9	Удержание угла ноги врозь	Сидя на полу ноги врозь на попе, за определенное время удержать угол при этом попа и ноги отрываются от пола.
10	Равновесие	Стоя на одной ноге с закрытыми глазами на носке, при этом другая нога поднята согнутая до 90 градусов, руки в стороны.
11	Хлопки руками	В упоре лежа за определенное время нужно сделать хлопки руками, колени пола не касаются.

Нормативы

Год обучения	Прыжок в длину с места: толчком двумя ногами.	Жим на одной ноге (правой и левой) (30сек)	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (1мин)	Прыжки со скакалкой (30сек)	Стойка на руках у опоры (сек., мин.)	Наклон вперёд из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Выпрыгивание 30 сек	Щучки 30 сек	Удержание угла ноги врозь	Равновесие	Хлопки руками 30сек	
5	В	2.00	20	30	90	1м.	14	30	30	15сек	1мин	30
	С	1.51-1.99	11-19	15-29	51-89	51- 59с	9-13	16-29	16-29	11-14	51-59с	16-29
	Н	1-1.50	1-10	1-14	1-50	1-50	1-8	1-15	1-15	1-10	1-50с	1-15

Календарный учебный график

1 группа, первый год обучения

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	01.09.20	16:20-18:05	вводное занятие	2ч	1. Инструктажи по ТБ	Спортивный зал	Беседа
2	сентябрь	04.09.20	16:20-17:05	диалог	1ч	2.История развития Чирлидинга	Спортивный зал	Опрос
3	сентябрь	08.09.20	16:20-18:05	практическое	2ч	7.Аттестация детей	Спортивный зал	Тестирование, сдача нормативов
4	сентябрь	15.09.20	16:20-17:05	практическое	1ч	8.Разучивание гимнастических элементов	Спортивный зал	Наблюдение
5	октябрь	02.10.20	16:20-18:05	практическое	2ч	8.Разучивание гимнастических элементов	Спортивный зал	Наблюдение
6	октябрь	06.10.20	16:20-17:05	практическое	1ч	8.Разучивание гимнастических элементов	Спортивный зал	Наблюдение
7	октябрь	09.10.20	16:20-18:05	практическое	2ч	8.Разучивание гимнастических элементов	Спортивный зал	Наблюдение
8	октябрь	13.10.20	16:20-17:05	практическое	1ч	8.Разучивание гимнастических элементов	Спортивный зал	Наблюдение
9	октябрь	16.10.20	16:20-18:05	практическое	2ч	8.Разучивание гимнастических элементов	Спортивный зал	Наблюдение
10	октябрь	20.10.20	16:20-17:05	учебно-тренировочное занятие	1ч	9.Прыжки,шаги и перестроения	Спортивный зал	Наблюдение
11	октябрь	23.10.20	16:20-18:05	учебно-тренировочное занятие	2ч	9.Прыжки,шаги и перестроения	Спортивный зал	Наблюдение
12	октябрь	27.10.20	16:20-17:05	учебно-тренировочное занятие	1ч	9.Прыжки,шаги и перестроения	Спортивный зал	Наблюдение
		30.10.20	16:20-	учебно-тренировочное	2ч	9.Прыжки,шаги и	Спортивный	

13	октябрь		18:05	занятие		перестроения	зал	Наблюдение
14	ноябрь	03.11.20	16:20-17:05	практическое	1ч	12.Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивный зал	Сдача нормативов
15	ноябрь	06.11.20	16:20-18:05	практическое	2ч	12. Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивный зал	Сдача нормативов
16	ноябрь	10.11.20	16:20-17:05	учебно-тренировочное занятие	1ч	9.Прыжки,шаги и перестроения	Спортивный зал	Наблюдение
17	ноябрь	13.11.20	16:20-18:05	учебно-тренировочное занятие	2ч	9.Прыжки,шаги и перестроения	Спортивный зал	Наблюдение
18	ноябрь	17.11.21 0	16:20-17:05	учебно-тренировочное занятие	1ч	9.Прыжки,шаги и перестроения	Спортивный зал	Наблюдение
19	ноябрь	20.11.20	16:20-18:05	учебно-тренировочное занятие	2ч	9.Прыжки,шаги и перестроения	Спортивный зал	Наблюдение
20	ноябрь	24. 11.20	16:20-17:05	учебно-тренировочное занятие	1ч	9.Прыжки,шаги и перестроения	Спортивный зал	Наблюдение
21	ноябрь	27.11.20	16:20-18:05	учебно-тренировочное занятие	2ч	9.Прыжки,шаги и перестроения	Спортивный зал	Наблюдение
22	декабрь	01.12.20	16:20-17:05	учебно-тренировочное занятие	1ч	9.Прыжки,шаги и перестроения	Спортивный зал	Наблюдение
23	декабрь	04.12.20	16:20-18:05	учебно-тренировочное занятие	2ч	9.Прыжки,шаги и перестроения	Спортивный зал	Наблюдение
24	декабрь	08.12.20	16:20-17:05	учебно-тренировочное занятие	1ч	10.Растягивание,упражнения на гибкость	Спортивный зал	Наблюдение
25	декабрь	11.12.20	16:20-18:05	учебно-тренировочное занятие	2ч	10.Растягивание,упражнения на гибкость	Спортивный зал	Наблюдение
26	декабрь	15.12.20	16:20-17:05	учебно-тренировочное занятие	1ч	10.Растягивание,упражнения на гибкость	Спортивный зал	Наблюдение
27	декабрь	18.12.20	16:20-18:05	учебно-тренировочное занятие	2ч	10.Растягивание,упражнения на гибкость	Спортивный зал	Наблюдение
28	декабрь	22.12.20	16:20-	учебно-тренировочное	1ч	10.Растягивание,упражнения	Спортивный	

			17:05	занятие		ия на гибкость	зал	Наблюдение
29	декабрь	25.12.21	16:20-18:05	учебно-тренировочное занятие	2ч	10.Растягивание,упражнения на гибкость	Спортивный зал	Наблюдение
30	декабрь	29.12.21	16:20-17:05	учебно-тренировочное занятие	1ч	10.Растягивание,упражнения на гибкость	Спортивный зал	Наблюдение
31	январь	12.01.21	16:20-18:05	практическое	2ч	12. Общая физическая подготовка(ОФП)	Спортивный зал	Сдача нормативов
32	январь	15.01.21	16:20-17:05	практическое	1ч	12. Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивный зал	Сдача нормативов
33	январь	19.01.21	16:20-18:05	практическое	2ч	13.Разучивание акробатических пирамид	Спортивный зал	Наблюдение
34	январь	22.01.21	16:20-17:05	учебно-тренировочное занятие	1ч	10.Растягивание,упражнения на гибкость	Спортивный зал	Наблюдение
35	январь	26.01.21	16:20-18:05	учебно-тренировочное занятие	2ч	10.Растягивание,упражнения на гибкость	Спортивный зал	Наблюдение
36	январь	29.01.21	16:20-17:05	учебно-тренировочное занятие	1ч	10.Растягивание,упражнения на гибкость	Спортивный зал	Наблюдение
37	февраль	02.02.21	16:20-18:05	учебно-тренировочное занятие	2ч	10.Растягивание,упражнения на гибкость	Спортивный зал	Наблюдение
38	февраль	05.02.21	16:20-17:05	учебно-тренировочное занятие	1ч	10.Растягивание,упражнения на гибкость	Спортивный зал	Наблюдение
39	февраль	09.02.21	16:20-18:05	учебно-тренировочное занятие	2ч	10.Растягивание,упражнения на гибкость	Спортивный зал	Наблюдение
40	февраль	12.02.21	16:20-17:05	учебно-тренировочное занятие	1ч	10.Растягивание,упражнения на гибкость	Спортивный зал	Наблюдение
41	февраль	16.02.21	16:20-18:05	практическое	2ч	12. Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивный зал	Сдача нормативов
42	Февраль	19.02.21	16:20-17:05	практическое	1ч	12. общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивный зал	Сдача нормативов
43	февраль	26.02.21	16:20-	практическое	1ч	11.Разучивание	Спортивный зал	Наблюдение

			17:05			танцевальных композиций	зал	
44	март	02.03.21	16:20-18:05	практическое	2ч	11.Разучивание танцевальных композиций	Спортивный зал	Наблюдение
45	март	05.03.21	16:20-17:05	практическое	1ч	11.Разучивание танцевальных композиций	Спортивный зал	Наблюдение
46	март	09.03.21	16:20-18:05	практическое	2ч	11.Разучивание танцевальных композиций	Спортивный зал	Наблюдение
47	март	12.03.21	16:20-17:05	практическое	1ч	11.Разучивание танцевальных композиций	Спортивный зал	Наблюдение
48	март	16.03.21	16:20-18:05	практическое	2ч	11.Разучивание танцевальных композиций	Спортивный зал	Наблюдение
49	март	19.03.21	16:20-17:05	практическое	1ч	11.Разучивание танцевальных композиций	Спортивный зал	Наблюдение
50	март	23.03.21	16:20-18:05	практическое	2ч	11.Разучивание танцевальных композиций	Спортивный зал	Наблюдение
51	март	26.03.21	16:20-17:05	практическое	1 ч	11.Разучивание танцевальных композиций	Спортивный зал	Наблюдение
52	март	30.03.21	16:20-18:05	практическое	2 ч	11.Разучивание танцевальных композиций	Спортивный зал	Наблюдение
53	апрель	02.04.21	16:20-17:05	практическое	1ч	13.Разучивание гимнастических пирамид	Спортивный зал	Наблюдение
54	апрель	06.04.21	12:40-14:20	диалог	2 ч	4.Психологическая,моральная и волевая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
55	апрель	09.04.21	16:20-17:05	практическое	1 ч	13.Разучивание гимнастических пирамид	Спортивный зал	Наблюдение
56	апрель	13.04.21	12:40-14:20	практическое	2 ч	13.Разучивание гимнастических пирамид	Спортивный зал	Наблюдение
57	апрель	16.04.21	16:20-17:05	практическое	1 ч	13.Разучивание гимнастических пирамид	Спортивный зал	Наблюдение
58	апрель	20.04.21	16:20-	практическое	2 ч	13.Разучивание	Спортивный зал	Наблюдение

			18:05			гимнастических пирамид	зал	
59	апрель	23.04.21	16:20-17:05	практическое	1 ч	13.Разучивание гимнастических пирамид	Спортивный зал	Наблюдение
60	апрель	27.04.21	16:20-18:05	практическое	2 ч	13.Разучивание гимнастических пирамид.	Спортивный зал	Наблюдение
61	апрель	30.04.21	16:20-17:05	практическое	1 ч	12. Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивный зал	Сдача нормативов
62	май	04.05.21	16:20-18:05	практическое	2 ч	12. Общая физическая подготовка(ОФП)	Спортивный зал	Сдача нормативов
63	май	07.05.21	16:20-17:05	практическое	1 ч	11.Разучивание танцевальных композиций	Спортивный зал	Наблюдение
64	май	11.05.21	16:20-18:05	диалог	2 ч	6.Разбор проведенных соревнований	Спортивный зал	Наблюдение
65	май	14.05.21	16:20-17:05	практическое	1 ч	13.Разучивание гимнастических пирамид.	Спортивный зал	Наблюдение
66	май	18.05.21	16:20-18:05	практическое	2 ч	7.Аттестация учащихся	Спортивный зал	Тестирование, сдача нормативов
67	май	21.05.21	16:20-17:05	практическое	1 ч	11.Разучивание танцевальных композиций	Спортивный зал	Наблюдение
68	май	25.05.21	16:20-18:05	практическое	2 ч	11.Разучивание танцевальных композиций	Спортивный зал	Наблюдение
Итого:				108 ч				

Календарный учебный график

2 группа , первый год обучения

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	январь	13.01.21	16:20-18:05	Вводное	2ч	Инструктажи по ТБ	Спортивный зал	Беседа
2	январь	15.01.21	16:20-17:05	Практическое	1ч	8.Разучивание гимнастических элементов	Спортивный зал	Наблюдение
3	январь	20.01.21	16:20-18:05	Практическое	2ч	7.Аттестация учащихся	Спортивный зал	Тестирование, сдача нормативов
4	январь	22.01.21	16:20-17:05	Практическое	1ч	8.Разучивание гимнастических элементов	Спортивный зал	Наблюдение
5	январь	27.01.21	16:20-18:05	Практическое	2ч	8.Разучивание гимнастических элементов	Спортивный зал	Наблюдение
6	январь	29.01.21	16:20-17:05	Практическое	1ч	8.Разучивание гимнастических элементов	Спортивный зал	Наблюдение
7	февраль	03.02.21	16:20-18:05	Практическое	2ч	8.Разучивание гимнастических элементов	Спортивный зал	Наблюдение
8	февраль	05.02.21	16:20-17:05	Практическое	1ч	8.Разучивание гимнастических элементов	Спортивный зал	Наблюдение
9	февраль	10.02.21	16:20-18:05	Практическое	2ч	8.Разучивание гимнастических элементов	Спортивный зал	Наблюдение
10	февраль	12.02.21	16:20-17:05	Учебно-тренировочное занятие	1ч	9.Прыжки, шаги и перестроения	Спортивный зал	Наблюдение
	февраль	17.02.21	16:20-18:05	Практическое	2ч	12. Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Сдача

11						(ОФП)	зал	нормативов
12	Февраль	19.02.21	16:20-17:05	Практическое	1ч	12.Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивный зал	Сдача нормативов
13	февраль	24.02.21	16:20-17:05	Учебно-тренировочное занятие	1ч	9.Прыжки, шаги и перестроения	Спортивный зал	Наблюдение
14	февраль	26.02.21	16:20-18:05	Учебно-тренировочное занятие	2ч	9.Прыжки, шаги и перестроения	Спортивный зал	Наблюдение
15	март	03.03.21	16:20-17:05	Учебно-тренировочное занятие	1ч	9.Прыжки, шаги и перестроения	Спортивный зал	Наблюдение
16	март	05.03.21	16:20-18:05	Учебно-тренировочное занятие	2ч	9.Прыжки, шаги и перестроения рук»	Спортивный зал	Наблюдение
17	март	10.03.21	16:20-17:05	Учебно-тренировочное занятие	1ч	9.Прыжки, шаги и перестроения	Спортивный зал	Наблюдение
18	март	12.03.21	16:20-18:05	Учебно-тренировочное занятие	2ч	9.Прыжки, шаги и перестроения	Спортивный зал	Наблюдение
19	март	17.03.21	16:20-17:05	Учебно-тренировочное занятие	1ч	9.Прыжки, шаги и перестроения	Спортивный зал	Наблюдение
20	март	19.03.21	16:20-18:05	Учебно-тренировочное занятие	2ч	9.Прыжки, шаги и перестроения	Спортивный зал	Наблюдение
	март	24.03.21	16:20-17:05	Учебно-	1 ч	9.Прыжки, шаги и перестроения	Спортивный	Наблюдение

21				тренировочное занятие			зал	
22	март	26.03.21	16:20-18:05	Учебно-тренировочное занятие	2 ч	9.Прыжки, шаги и перестроения	Спортивный зал	Наблюдение
23	март	31.03.21	16:20-17:05	Практическое	1ч	12Общая физическая подготовка (ОФП)	Спортивный зал	Сдача нормативов
24	апрель	02.04.21	12:40-14:20	Диалог	2 ч	4.Психологическая,моральная и волевая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
25	апрель	07.04.21	16:20-17:05	Учебно-тренировочное занятие	1 ч	10.Растягивание,упражнения на гибкость	Спортивный зал	Наблюдение
26	апрель	09.04.21	12:40-14:20	Учебно-тренировочное занятие	2 ч	10.Растягивание,упражнения на гибкость	Спортивный зал	Наблюдение
27	апрель	14.04.21	16:20-17:05	Учебно-тренировочное занятие	1 ч	10.Растягивание,упражнения на гибкость	Спортивный зал	Наблюдение
28	апрель	16.04.21	16:20-18:05	Учебно-тренировочное занятие	2 ч	10.Растягивание,упражнения на гибкость	Спортивный зал	Наблюдение
29	апрель	20.04.21	16:20-17:05	Учебно-тренировочное занятие	1 ч	10.Растягивание,упражнения на гибкость	Спортивный зал	Наблюдение
30	апрель	23.04.21	16:20-18:05	Учебно-тренировочное занятие	2 ч	10.Растягивание,упражнения на гибкость	Спортивный зал	Наблюдение
	апрель	28.04.21	16:20-17:05	Учебно-	1 ч	10.Растягивание,упражнения на	Спортивный	Сдача

31				тренировочное занятие		гибкость	зал	нормативов
32	апрель	30.04.21	16:20-18:05	Учебно-тренировочное занятие	2 ч	10.Растягивание, упражнения на гибкость	Спортивный зал	Сдача нормативов
33	май	05.05.21	16:20-17:05	Учебно-тренировочное занятие	1 ч	10.Растягивание, упражнения на гибкость	Спортивный зал	Наблюдение
34	май	07.05.21	16:20-18:05	Учебно-тренировочное занятие	2 ч	10.Растягивание, упражнения на гибкость	Спортивный зал	Наблюдение
35	май	12.05.21	16:20-17:05	Учебно-тренировочное занятие	1 ч	10.Растягивание, упражнения на гибкость	Спортивный зал	Наблюдение
36	май	14.05.21	16:20-18:05	Практическое	2 ч	7.Аттестация учащихся	Спортивный зал	Тестирование, сдача нормативов
37	май	19.05.21	16:20-17:05	Практическое	1 ч	13.Разучивание акробатических пирамид	Спортивный зал	Наблюдение
38	май	21.05.21	16:20-18:05	Практическое	2 ч	13.Разучивание акробатических пирамид	Спортивный зал	Наблюдение
Итого:					108 ч			