

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЧЕРТКОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА**



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ ДО  
Чертковская ДЮСШ

\_\_\_\_\_ А. А. Ткаченко

***Рабочая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«ЧИРЛИДИНГ» (240 часов)  
2023-2024 учебный год***

**ЧЕРТКОВО  
2023**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	6
2.1 Учебный план .....	6
2.2 Календарный учебный график.....	18
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	22
3.1 Условия реализации программы .....	22
3.2 Формы контроля и аттестации.....	23
3.3 Планируемые результаты .....	23
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ .....	25
V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ.....	26
VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	28

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Актуальность** программы состоит в том, что она нацелена на решение задач, определённых в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р, направленных на формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом; создание условий для физического совершенствования на основе регулярных занятий физкультурой и спортом в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями детей. Чирлидинг – инновационный вид спорта, востребованный в системе дополнительного образования. Программа «Чирлидинг» направлена на обеспечение необходимой двигательной активности, а также решает многие молодежные проблемы по занятости досуга, формирования здорового стиля жизни.

**Отличительные особенности** рабочей программы «Чирлидинг» заключаются в том, что в ней использованы особые формы организации образовательного процесса: игра, групповая работа, импровизация. В процессе обучения значимое место уделяется методу интеграции, который позволяет соединить элементы различных предметов: музыки, танца, гимнастики, акробатики, что будет способствовать рождению качественно новых практических знаний и умений. Программа разработана с учетом особенностей психомоторного развития обучающихся, реального уровня их физической подготовленности. Все это дает возможность каждому ребенку познакомиться с элементами чирлидинга, почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха.

Программа «Чирлидинг» способствует формированию целостной личности, её духовности, творческой индивидуальности, музыкальности и физическому развитию личности. Это вид деятельности оптимален для формирования и развития у детей творческого воображения благодаря сочетанию танца, музыки, движения и игры. На занятиях чирлидингом обучающиеся овладевают разнообразными двигательными навыками и умениями. Именно этот опыт и умения помогут им в дальнейшем успешно осваивать и другие виды художественно-творческих и спортивных видов деятельности.

**Новизна данной программы заключается в том, что** чирлидинг – это новый вид спорта в системе дополнительного образования нашего района по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, с пользой для развития личности ребенка, удовлетворения его потребностей. Это современный и массовый вид спорта, который пользуется большой популярностью среди детей и подростков.

Он содействует воспитанию волевых и нравственных качеств личности, способствует развитию лидерских качеств и чувств коллективизма, является

украшением всех спортивно-массовых мероприятий, неотъемлемым компонентом проведения Спартакиад.

Этот вид спорта благодаря зрелищности, эмоциональности и красоте способен увлечь детей и подростков.

**Цель:** создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий чирлидингом.

**Задачи:**

**обучающие:**

- овладеть теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля;
- обучить основам техники основных элементов чирлидинга (постановка корпуса, рук, ног, головы);
- овладеть техникой выполнения акробатических элементов начального уровня;

**развивающие:**

- Развить творческие способности обучающихся в разных направлениях (спортивном и танцевальном);
- развить моторно-двигательные навыки, необходимых для занятий чирлидингом (концентрация внимания, быстрая реакция, координация движений, мышечная память, необходимая сила ног, корпуса и рук, гибкость, правильная осанка, а также музыкальность и живость восприятия);
- развить общий эмоциональный фон учащихся, артистизм;

**воспитательные:**

- воспитать устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
- воспитание коммуникативных способностей; умению работать в коллективе; уверенность в себе, командный дух
- сформировать чувство прекрасного, стремление к красоте и самосовершенствованию;

**Характеристика программы:**

Направленность дополнительной общеразвивающей программы

«Чирлидинг» - физкультурно-спортивная.

**Тип программы:** традиционная с применением дистанционных технологий

**Вид программы:** модифицированная программа

**Уровень освоения программы:** стартовый. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы.

**Объем и срок освоения программы**

Объем программы: 240 часов (40 учебных недель)

Срок освоения: 1 год

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час – 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут)

**Тип занятий:** В ходе реализации программы используются следующие типы занятий:

- комбинированное (совмещение теоретической и практической частей занятия; изложение нового материала, закрепление новых знаний, формирование умений переноса и применения знаний в новой ситуации, на практике; отработка навыков и умений);

- теоретическое (сообщение и усвоение новых знаний при объяснении новой темы, изложение нового материала, основных понятий, определение терминов, совершенствование и закрепление знаний);

- контрольное. Контрольные занятия проводятся, как правило, в рамках аттестации учащихся (по пройденной теме, в начале учебного года, по окончании первого полугодия и в конце учебного года);

- практическое (является основным типом занятий, используемых в программе, как правило, содержит повторение, обобщение и усвоение полученных знаний, формирование умений и навыков, их осмысление и закрепление на практике при постановочной работе.);

- вводное занятие (проводится в начале учебного года с целью знакомства с образовательной программой на год, а также при введении в новую тему программы);

- итоговое занятие (проводится по полному курсу обучения).

**Форма обучения:** очная

**Адресат программы:** программа рассчитана на детей 7-17 лет. Набор в группу свободный, принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Учитываются хорошие физические и музыкальные данные, выносливость, трудолюбие, творческие способности.

**Наполняемость группы:** 15-20 человек

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

### 2.1 Учебный план

Таблица 1

Учебный план

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
Раздел 1 «Введение в программу» (1 ч)					
1.1	Введение в программу. Техника безопасности на занятиях.	1		1	наблюдение
Раздел 2 «Знакомство с Чир спортом» (9 ч)					
2.1	История развития чирлидинга. в России и Ростовской области	1		1	наблюдение
2.2	Физическая культура и здоровье человека. Гигиена и режим дня	1		1	
2.3	Правила соревнований и экипировка спортсменов	1		1	опрос
2.4	Предупреждение спортивного травматизма	1	1	2	опрос
2.5	Терминология чирлидинга	1	1	2	опрос
2.6	Техника выполнения стантов и пирамид	1		1	наблюдение
2.7	Техника выполнения акробатических и прыжковых элементов	1		1	наблюдение
Раздел 3 «Общая физическая подготовка» (92 ч)					
3.1	Строевая и беговая подготовка	1	18	19	наблюдение, контроль выполнения упражнений
3.2	Общеразвивающие упражнения.	1	20	21	
3.3	Упражнения на координацию и равновесие.	1	20	21	
3.4	Подвижные и спортивные игры.	1	9	10	
3.5	Элементы акробатики	1	20	21	
Раздел 4 «Специальная физическая подготовка» 30 ч)					
4.1	Упражнения на развитие скоростно-силовой подготовки.	1	9	10	наблюдение
4.2	Упражнения для развития быстроты и ловкости.	1	9	10	выполнение нормативов
4.3	Специально-двигательная подготовка	1	9	10	анализ, самоанализ
Раздел 5 «Хореография» (44 ч)					
4.1	Экзерсис.	2	16	18	наблюдение, контроль выполнения упражнений
4.2	Упражнения в партере.	2	8	10	
4.3	Танцевальные элементы	2	14	16	
Раздел 6 «Техника чирлидинга» (58 ч)					
5.1	Положение рук и кистей в чирлидинге	1	3	4	наблюдение, контроль

5.2	Изучение базовой техники выполнения прыжков и техники приземления	2	12	14	выполнения упражнений
5.3	Изучение и отработка стантов и пирамид:	2	14	16	
5.4	Отработка акробатических элементов	2	14	16	
5.5	Отработка и изучение возгласов и скандирований	1	3	4	
5.4	<b>Участие в соревнованиях</b>				
5.4.1	Проведение соревнований		2	2	наблюдение
5.4.2	Коллективное подведение итогов соревнований	1	1	2	наблюдение
<b>Раздел 7 Сдача контрольных нормативов (6 ч)</b>					
6.1	Контрольные нормативы	1	5	6	Выполнение к/н анализ, самоанализ
<b>Итого часов</b>		<b>32</b>	<b>208</b>	<b>240</b>	

### Содержание учебного плана

В содержании учебного плана выделяют следующие разделы: теоретическую, физическую, хореографическую, техническую подготовки.

**Теоретическая подготовка «Знакомство с чир спортом»** направлена на формирование у команды чирлидинга специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности. Осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

**Физическую подготовку** подразделяют на:

- общую физическую подготовку (ОФП), направленную на повышение общей работоспособности,
- специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств,
- специальную двигательную подготовку, направленную на развитие координационных способностей,
- функциональную, направленную на «выведение» акробатов на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок.

**В хореографическую подготовку** входит:

- обучение элементам классического и современного танца,
- музыкально-двигательная подготовка,
- обучение элементам
- музыкальной грамоты, развитие музыкальности и выразительности,
- композиционная работа - составление соревновательных программ.

**В техническую подготовку** входят:

- обучение технике упражнений в избранном виде спорта.

## **Раздел 1. «Введение в программу» (1 ч)**

Общее ознакомление с видом спорта Чир спорт, Чирлидинг. Организация обучения. Цель и задачи программы. Правила безопасности на занятиях.

## **Раздел 2. Теоретическая подготовка «Знакомство с Чир спортом» (9ч)**

*Средствами теоретической подготовки* – просмотры соревнований и видеоматериалов, беседы, практическая работа.

### ***План теоретической подготовки:***

№ п/п	Тема	Содержание
1	История развитие чирлидинга в России и в Ростовской области	История развития чирлидинга в Ростовской области, России и в мире. Основные достижения российских и ростовских команд на международной арене. Итоги и анализ выступлений команд-победителей на соревнованиях различного уровня.
2	Физическая культура и здоровье человека. Гигиена и режим дня	Влияние физической культуры на здоровье человека. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде для тренировок и к обуви для чирлидинга. Униформа чирлидера. Общий режим дня спортсмена, значение сна и утренней гимнастики. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Режим дня и питание во время соревнований. Значение витаминов в питании спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта, зубами.
3	Правила соревнований и экипировка спортсменов	Основные виды соревнований. Права и обязанности участников. Судейство в чирлидинге, права и обязанности судей. Правила оценки элементов. (Приложение - протокол судейства). Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на соревновательной площадке. Кодекс чирлидеров. Требования к внешнему виду, одежде и обуви на тренировках и соревнованиях..
4	Предупреждение спортивного травматизма	Соблюдение правил поведения. Правила безопасности при занятиях чирлидингом. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям чирлидингом. Роль споттера в процессе тренировок и на соревнованиях.
5	Терминология чирлидинга	Названия элементов. Уровни сложности элементов.
6	Техника выполнения	Правильная техника выполнения стантов и пирамид соответствующего уровня. Умение работать в группе



	стантов и пирамид	(синхронность, слаженность элементов). Способы страховки, обучение споттеров.
7	Техника выполнения акробатических и прыжковых элементов	Техника прыжковых элементов и зависимости от уровня сложности. Техника безопасности во время выполнения акробатических элементов, способы страховки, меры безопасности при занятиях акробатикой.

### Раздел 3. «Общая физическая подготовка» (92 ч)

#### Средства ОФП

1. **Строевые упражнения:** построение, перестроения в шеренги, в колонны. Выполнение строевых команд: повороты на месте. Передвижения: в обход, противоходом, змейкой, спиралью, по диагонали.

2. **Стойки** (основная, широкая, на носках, на одной). Седы (седы, сед согнув ноги, сед углом, сед на бедре).

3. **Выпады** (вперед, в сторону).

4. **Ходьба.** Легкий шаг, высокий, острый, широкий, на носках, на внутренней стороне стопы, на внешней, в полуприседе, в приседе, скрестный.

5. **Бег.** Бег с высоким выносом прямых ног вперед, захлестом голени назад, с высоким подниманием бедра.

6. **Прыжки.** На одной, двух ног; с ноги на ногу, прыжки в верх, в приседе, подскоки, с поворотом на 180, 360 град., с движением рук и ног, в длину с места, с продвижением вперед.

7. **Волны руками.** Упражнение для четкого и резкого выполнения движений руками.

8. **Упражнения для развития подвижности** тазобедренного, плечевого, голеностопного, коленного суставов, позвоночного столба.

9. **Упражнения для развития координации** с использованием ОРУ, подвижных игр.

### Раздел 4 «Специальная физическая подготовка» (30 ч)

**Упражнения на гибкость и подвижность суставов.** Наклоны вперед из седа ноги вместе и ноги врозь с удержанием позы 2-3 сек. Стоя спиной к гимнастической стенке - наклониться вперед, взяться руками за вторую рейку от пола и притягивать себя, наклоняясь все ниже и ниже (ноги не сгибать). Мост (подготовительные упражнения: наклоны назад, стоя спиной к стенке до касания руками). Стоя на коленях, руки вверх – наклон назад (стремиться достать руками пол). Сед спиной к стенке – взяться руками за рейку на высоте головы, ноги согнуть и поставить на ширине плеч, прогибаясь встать. Стоя спиной к стенке – наклониться назад и опираясь руками о стенку, выполнить мост. Мост из положения лежа (из стойки – наклоном назад мост). Махи ногой вперед, назад, в сторону. Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой, с резиновым бинтом, со скакалкой, с опорой рук о гимнастическую стенку. Шпагат прямой, на правую, на левую ногу на полу (ковре), с возвышенности (гимнастическая скамейка, горка матов) и т.д.

**Упражнение на устойчивость, равновесие.** Пробежать между расставленными на полу предметами (мячами, обручами, кеглями), не касаясь. Во время ходьбы или бега по сигналу (хлопок, свисток) педагога принять определенное положение (присесть, лечь, стоять на одной ноге и т.д.). Отвести прямую ногу вперед, назад, в сторону, руки на поясе (на полу, на скамейке, бревне). Повороты на носках вправо и влево, руки на поясе или в стороны. Быстрая ходьба и бег по обозначенной линии, скамейке. Обычная ходьба по скамейке, правым или левым боком, ходьба на носках, руки на поясе, в стороны;

**Упражнения на развитие скоростно-силовой подготовки.**

- для развития силы: сгибание и выпрямление рук в упоре: в упоре лежа (руки на гимнастической скамейке, на горке матов);
- сгибание и выпрямление рук быстро и медленно по 3-5 раз (повторить 3-4 раза, после каждой серии 30-49 сек. отдыха);
- в упоре лежа сзади (руки на гимнастической скамейке) – сгибание и разгибание рук. В упоре - сгибание и разгибание рук.
- для развития мышц брюшного пресса: лежа на спине: поднимание прямых ног, до касания ими за головой 15-20 раз (2-3 серии);
- сидя на гимнастической скамейке (ноги закреплены, руки за головой) – сгибание и выпрямление тела быстро и медленно сериями по 6-8 повторений в каждой серии 3-4 раза; поднимание прямых ног на гимнастической стенке до прямого угла и выше.

**Упражнения для развития быстроты и ловкости:**

- прыжки в длину с места, по ориентирам, прыжки со скакалкой, через скамейку; различный бег (с ускорением, по разметкам, на время); игры с бегом типа эстафет и т.д.

**Упражнения на развития вестибулярной устойчивости:**

- наклоны головы вперед, назад и в стороны. 10-12 в каждую сторону (сначала в медленном темпе, а после ряда занятий – в быстром и в переменном).
- вращение головой. До 20 раз в каждую сторону (сначала в медленном темпе, в после ряда занятий – в быстром и переменном).
- упражнения 1 и 2 с закрытыми глазами с чередованием закрывания и открывания глаз во время движений головой.
- наклоны туловища вперед, назад и в стороны с открытыми и закрытыми глазами. 10 – 12 в каждую сторону.
- круговые движения туловищем с открытыми и закрытыми глазами с чередованием закрывания и открывания глаз. 10 – 12 в каждую сторону.
- упражнения 2, 4 и 5 с последующей фиксацией стойки на носках и на носке одной ноги в течении 4 – 5 с.
- комбинированные упражнения, в которых сочетаются наклоны, повороты и круговые движения туловищем и головой с последующей фиксацией стойки на носках или носке одной ноги.

**Раздел 5. «Хореография» (44 ч)**

**Экзерсис** - комплекс всевозможных тренировочных упражнений, составляющих основу урока классического танца. Термины и правила

выполнения элементов. Виды экзерсиса и способы комбинирования. Правила безопасности.

Исправление осанки (подтягивание мышц живота, ягодичной области, расправление плеч, выпрямление позвоночника). Элементы классического танца.

**Упражнения в партере** Понятие партер. Термины и правила выполнения упражнений. Правила безопасности.

- упражнение на выворотность ног «бабочка».
- упражнение на укрепление мышц спины «лодочка», «лягушка», «улитка», «складка»;
- упражнения на гибкость;
- игры и конкурсы.

**Танцевальные упражнения:** восьмерки, танцевальные блоки, танцевальные стили и направления (джаз, фристайл, лирический, сочетание стилей),

чир-данс – танцевальный блок с использованием основных элементов чирлидинга.

## **Раздел 6 Техническая подготовка «Техника чирлидинга» (58 ч)**

### **■ Базовые элементы черлидинга**

**Положения кистей:** кулак, клинок, клэп (хлопок), клэсп (пряжка).

**Положения рук:**

руки строго вниз, прижаты к туловищу;  
руки или кулаки на бедрах;  
хай (высокое) V;  
лоу (низкое) V;  
Т;  
ломанное Т;  
тач -даун;  
форвард Панч (удар кулаком вверх);  
правая диагональ (правая рука вверх);  
левая диагональ (левая рука вверх);  
правое L; левое  
кинжалы;  
лук и стрела;  
К

**Положения ног:**

положения стоя (ноги вместе или врозь);  
положения сидя (комбинация положения стоя с коротким выпадом вперед, ноги врозь, колено согнуто, одно бедро слегка повернуто наружу, вес тела перенесен на бедро);  
передвижения (перекрещивание ног, положение «поп-ту»);  
выбросы (махи) ног, как средство выделения слов чира, чанта или для того, чтобы поставить ногу в другое место;  
выпады (стоя вправо, вперед, назад);  
стойка на колене (стойка на коленях, передняя стойка на колене);

положения сидя (ноги прямые, вытянуты вперед, согнуты в индийском стиле, согнуты вниз, шпагат);  
положения лежа (ничком, навзничь);  
танцевальные движения.

**Точность, четкость, синхронность.**

**Отработка четкости** (движения выполнены правильно):

кулаки на бедрах, клэп 5-6-7-8;  
тейбл топ;  
хай V;  
левое L;  
полная левая диагональ;  
тач- даун;  
правый хай V в положении выпад;  
левый хай V в положении выпад;  
лоу V.

**Отработка точности** (движения отточены, четки и ритмичны) **и синхронности**

(все члены команды выполняют одинаковые действия в одно и то же время):  
отработка точности индивидуальных движений (специальные упражнения «Остановись и проверь!», «Посчитай!» и др.);  
отработка синхронности и движений при переходах (специальное упражнение «Постройся!» и др.);  
проверка знания черлидерами названий всех необходимых движений (специальное упражнение «Скажи и сделай!» и др.).

**Техника правильной постановки голоса.**

**Модуляция** (акцентирование отдельных слов, это такт в чире или чанте);

**Громкость** (при скандировании Чиров и чантов голос должен идти из диафрагмы):

*Высота звука* (высокий, низкий голос);

*Выразительность* (эмоциональность голоса, сочетание высоты звука, громкости и модуляции, выраженное индивидуально);

*Отработка правильного звучания голоса* (отработка модуляции, громкости, высоты звука и выразительности).

**Прыжки.**

**Техника выполнения прыжков:**

*Подготовка* (руки в положении хай V, ноги вместе, вес тела перенесен на носки ног, голова поднята, плечи расправлены назад и расслаблены. Перед выполнением один из черлидеров считает «5,6,7,8», для того, чтобы задать темп и обеспечить синхронность выполнения прыжка);

*Взмах* (сразу после счета сделать круговой взмах руками и вытянуть их перед собой. Колени согнуты, стоять на носках ног. Голова поднята, плечи расправлены и расслаблены);

*Подъем* (сделать круговой взмах руками, сделать прыжок. Прыгая, сначала необходимо достичь самой высокой точки прыжка, а затем перевести

ноги в необходимое положение. В прыжке носки ног вытянуть, руки напряжены, голова – вверх);

*Приземление* (на переднюю часть ступни, ноги вместе, руки перед приземлением должны быть в положении Т. Ноги делают маховое движение, необходимое для приземления на обе ноги. Приземляться следует на переднюю часть ступни, а затем вес тела переходит на всю ступню до пятки);

*Завершение* (выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч, кулаки на бедра).

### **Прыжки в чирлидинге:**

*Стредл* (ноги в положении «стредл», носки вытянуты. Руки могут быть в положении V, Т, тач-даун или делать клесп 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 Т 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 Т или тачдаун);

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

*Хедлер* (одна нога вытянута вперед, другая согнута в колене и направлена. 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 вверх, но и при спуске);

**Пирамиды (станты)** - групповые акробатические упражнения в парах, тройках.

### **Основные термины**

*Стант* – подъем одного или более флайера.

*Пирамида* – два или более станта, соединенные между собой, а так же любой стант в 3 уровня.

*База* - Спортсмен, находящийся на спортивной поверхности и удерживающий вес другого спортсмена. Спортсмен, который поднимает, удерживает или подбрасывает флайера.

*Флайер* – спортсмен, не имеющий прямого контакта с соревновательной поверхностью и находящийся на верхнем уровне станта/пирамиды

*Споттер* – страхующий. Все споттеры должны поддерживать визуальный контакт с флайером. Есть 2 вида споттеров:

*Спуск* – сход спортсмена, не являющегося «Базой», со станта/пирамиды на пол. Обучение стантам происходит от простого к сложному.

### **Отработка техники базовых элементов:**

- Станты (умения захода и перенос веса тела)
- Станты (синхронизация при подъеме стантов)

## **Акробатические упражнения**

**группировка** – основное подводящее упражнение к перекатам и кувырмам. В начале обучения выполнять ее следует медленно. Группировка выполняется в положении сидя на полу, в приседе, лежа на полу.

**перекат** - это неполное вращение тела без переворота через голову, при котором происходит последовательное касание пола тазом, спиной, лопатками или грудью, животом, бедрами и т.д. -

**Перекат на спину.** Из седа согнув ноги, руками взяться за голени ног, колени подтянуть к груди, голову наклонить вперед (положение группировки). Перекат назад и перекатом вперед возвратиться в исходное положение. После освоения группировки и переката выполняется перекат из положения упора присев, седа согнувшись, упора присев на одной ноге. Далее рекомендуется совершенствовать перекаты без группировки из тех же исходных положений: седа, упора присев на одной, на двух ногах. При выполнении перекатов на зад без группировки необходимо округлить спину, прижать подбородок к груди. Ноги при этом можно не сгибать.

**Перекат прогнувшись:** перекат прогнувшись из упора лежа на бедрах. В упоре лежа на бедрах отвести голову назад, максимально прогнуться. Сгибая руки, выполнить перекат вперед. Обратным движением возвратиться в исходное положение. Перекат прогнувшись можно выполнять и с согнутыми в коленях ногами. Перекат прогнувшись руки вверх. Максимально прогнуться, выполнить перекат. Перекат прогнувшись с захватом голени сзади. Перекат прогнувшись из упора лежа согнув руки, ногу назад. Оттолкнувшись одной ногой, выйти в упор на руках и груди, соединить ноги, прогнуться, выполнить перекат с груди на живот и бедра в упор лежа прогнувшись. Перекат прогнувшись из упора лежа, отвести ногу назад, согнув руки. Упруго сгибая руки и отталкиваясь ногой, перейти на грудь и выполнить перекат в упор лежа прогнувшись.

**Перекаты на бок:** Перекат лежа на боку. Лежа на боку, наклониться в сторону и выполнить перекат. Перекат из седа на пятках. Перекат из стойки на коленях. Наклониться в сторону, сгибаясь в тазобедренных суставах, перекатиться через бедро и таз на бок.

**Вставание:** а) обратным перекатом вернуться в сед на пятках, вставая на одну ногу, выпрямиться; б) обратным перекатом вернуться в упор на колено, встать на другую ногу и, отталкиваясь рукой, выпрямиться.

**Перекаты в сторону:** Перекат в сторону из положения лежа на спине. По мере освоения выполнять это упражнение в более быстром темпе с различными положениями рук. Перекат с поворотом. Из седа ноги врозь руками взяться под колени с наружи, выполнить перекат на бок, перекатиться через спину на другой бок и сесть в исходное положение лицом в другую сторону. После освоения перекатов следует начинать освоение кувырка вперед. Выполнение кувырка вперед достигается энергичной плотной группировкой и быстрой подачей вперед плеч в момент его завершения.

**Кувырок вперед.** Из упора присев, руки впереди, выпрямляя ноги, перенести вес тела на согнутые руки, прижать подбородок к груди,

выполнить перекат на лопатки, спину, таз и, сгибая ноги, перейти в исходное положение.

*Последовательность обучения:* а) повторить перекаты на спине в группировке, обращая внимание на перекат вперед в сед; б) выполнить кувырок вперед с наклонной плоскости;

**Кувырок назад.** Из упора присев сделать перекат назад, поставить руки у плеч, выпрямляя руки, прийти в упор присев на обе или одну ногу.

*Последовательность обучения и совершенствования:* а) перекаат назад, ставя руки в упор у плеч; б) кувырок назад в упор присев; в) выполнить кувырок с наклонной плоскости; г) кувырок назад на одну ногу; д) несколько кувырков подряд.

**Кувырок в сторону.** Рассмотрим два варианта кувырка в сторону: 1) через спину. 2) перекаатом через плечо. Из упора присев, руки впереди, сгибая руку, опереться на предплечья, выполнить перекаат через спину на другой бок и, опираясь на предплечье и голень, встать; можно с помощью рук (руки).

**Кувырок через плечо.** С шагом вперед опереться на одноименную руку, опуститься на плечо и, отталкиваясь ногой выполнить перекаат. Сгибая ногу и опираясь на голень встать; можно с помощью рук (руки).

**Стойка** – это вертикальное положение тела. Обучение стойке необходимо для тренировки вестибулярного аппарата в необычных условиях, для укрепления мышц рук, плечевого пояса и туловища в целом, что очень важно для дальнейшего совершенствования приемов падений и бросков.

**Стойка на лопатках.** Из положения лежа на спине или упора присев перекаатом назад, коснувшись лопатками пола, упереться руками в поясницу и выпрямить ноги, принять вертикальное положение.

**Стойка на голове.** Выполняется с опорой головой и руками. Вес тела равномерно распределяется на руки и голову. Туловище с ногами составляют почти прямую линию.

*Последовательность в обучении:*

1. Руки и голова должны образовать равносторонний треугольник. Кисти располагаются на ширине плеч, голова опирается верхней частью лба.

2. Из упора присев (руки впереди на 15-20 см) толчком двумя ногами стойка на голове с согнутыми ногами с помощью и самостоятельно.

**Стойка на голове и предплечьях.** Поставить руки на предплечья, махом одной толчком другой выполнить стойку на предплечьях. Стойку можно выполнять с опорой головы на ладонь.

**Стойка на руках.** Из основной стойки, шаг вперед, мах одной и толчок другой, выйти в стойку на руках. Следить, чтобы тело в плечевых суставах и грудино-ключевых суставах было максимально выпрямлено.

**Мост:** Из положения лежа, наклоном назад, из стойки на руках.

**Переворот в сторону (колесо).**

*Последовательность изучения переворота в сторону (колесо):*

1. Из стойки лицом к основному направлению на одной ноге, другая вперед (например, на правой, левая вперед): шагом правой вперед по линии, поворот

налево в стойку на правой ноге и сразу шагом левой назад поворот налево в стойку ноги врозь (поворот плечом вперед + поворот плечом назад).

2. То же но наклоном туловища вперед.

3. Упражнения 1 и 2 из стойки боком к основному направлению.

4. Из стойки на левой, правая сзади лицом к основному направлению с наклоном вперед: последовательно поворотом туловища налево, поставить левую руку на линию, затем, оттолкнувшись левой, поставить на линию правую, повернуть кисть налево; продолжая поворот туловища, сделать шаг правой вперед по линии и сразу шагом левой назад поворот налево в стойку ноги врозь. Упражнение выполнять сначала медленно, по фазам, а затем слитно и быстро. Главное, чтобы был выполнен весь сложный поворот (в данном случае поворот, а не переворот) с наклоном вперед и последовательным отталкиванием руками и ногами.

5. Повторить упражнения 4, выполняя правой ногой мах (поднимая ее повыше).

6. То же, но в исходном положении встать на правую ногу, а левой в начале колеса сделать широкий шаг вперед.

7. Из стойки на правой ноге лицом к основному направлению: шаг левой и колесо в стойку ноги врозь с помощью, обращая внимание на необходимость сильного маха правой ногой (если колесо выполняется влево); сильного отталкивания левой ногой.

8. Упражнение № 7 с добавлением опускания правой ноги на пол, поближе к рукам, в стойку на ней.

9. Упражнение № 8 с последующим отталкиванием руками и подниманием туловища.

10. Колесо целиком, обращая внимание на основные моменты:

- Шаг вперед с отталкиванием «задней» ногой;
- Сильный мах «задней» ногой;
- Сильное отталкивание опорной ногой;
- Выпрямление в стойке и широкое разведение ног;
- Быстрое подставление маховой ноги к руке и сразу сильное отталкивание руками с одновременным подниманием плеч;
- Завершение колеса «подтягиванием» толчковой ноги до линии, на которую необходимо встать (этим обеспечивается «доворот»).

***Переворот вперед на одну ногу (две ноги).*** Изучение этого элемента ведется через овладение медленным переворотом вперед на две ноги, одну ногу. Переворот следует разучивать по частям, однако не задерживаться на их освоении и по возможности сразу соединить эти части в целый элемент.

*Последовательность изучения:*

1. Из упора стоя, согнувшись (опорой руками и одной ногой) махом одной и толчком другой стойка на руках.

2. То же из основной стойки шагом вперед.

3. То же с отталкиванием руками (добиваться резкого отталкивания).

4. Упражнение №3 с помощью: переворот на плечо страхующему.



5. Со страховкой переворот вперед с возвышения.
6. Переворот вперед на ковре или дорожке – самостоятельно и с помощью.
7. После овладения переворотом на две ноги можно изучать переворот на одну ногу, имея ввиду дальнейшее изучение акробатической связки или соединения. Возможно обучение и в обратной последовательности - с переворота на одну. Обычно оно требует даже меньше времени, однако и технических ошибок оказывается в этом случае больше. Поэтому эта последовательность нежелательна.

**Переворот назад.** Серии подводящих упражнений предполагают овладение цепью двигательных действий в целом или по частям.

Для овладения им выполняются следующие упражнения:

1. Из основной стойки (или узкой стойки ноги врозь) поднятие рук и медленным наклоном назад в мост (с помощью). То же с последующим переворотом в стойку.
2. Быстрое опускание в мост (за счет маха руками и туловищем). Во время опускания назад руки должны быть ведущим звеном (а не голова, как это обычно бывает).
3. Из стойки на руках с возвышения 20 – 30 см быстрое сгибание в упор стоя согнувшись с округленной спиной.

**Кричалки** – используются для привлечения к участию зрителей.

Чант (скандирование) - повторяющееся слово или фраза, использующаяся для привлечения зрителей к участию в программе;

Чир (двустушья и т.д., информирующие зрителей и болельщиков о команде черлидеров, об играющей на поле команде, о происходящих событиях и т. п.)- в содержании должна быть задана определенная информация для зрителей (болельщиков): о команде черлидеров, об играющей на поле команде, о происходящих событиях и т.п.

Постановка голоса - модуляция, громкость, высота звука, выразительность, разучивание и исполнение гимнов, командных песен. Дыхательные упражнения (упражнения на вдохе и выдохе). Упражнения для тренировки голоса и силы звука.

## **Раздел 7. Контрольные испытания**

Контрольные испытания проводятся в начале учебного года (входящая аттестация), в середине учебного года (текущая) и в конце учебного года (промежуточная).

Контрольные испытания проводятся в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке.

## 2.2 Календарный учебный график

Таблица 2

**Календарный учебный график**  
**Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей**  
**программы «Чирлидинг»**  
*(наименование программы)*

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1		Введение в программу. Техника безопасности на занятиях.	1		Фронтальная , групповая, Анкетирование	МФСЗ	наблюдение
<b>Раздел 2 «Знакомство с Чир спортом» (9 ч)</b>							
1		История развития чирлидинга. в России и Ростовской области	1		Фронтальная , групповая, индивидуальная	МФСЗ	Наблюдение, опрос
2		Физическая культура и здоровье человека. Гигиена и режим дня	1		Фронтальная , групповая,	МФСЗ	Наблюдение, опрос
3		Правила соревнований и экипировка спортсменов	1		Фронтальная , групповая,	МФСЗ	опрос
4		Предупреждение спортивного травматизма	2		Фронтальная , групповая,	МФСЗ	опрос
5		Терминология чирлидинга	1		Фронтальная , групповая, индивидуальная	МФСЗ	опрос
6		Техника выполнения стантов и пирамид	1		Фронтальная , групповая,	МФСЗ	наблюдение
7		Техника выполнения акробатических и прыжковых элементов	1		Фронтальная , групповая,	МФСЗ	наблюдение

Раздел 3 «Общая физическая подготовка» (92 ч)							
1		Строевая и беговая подготовка	19		Фронтальная, групповая,	МФСЗ	наблюдение, контроль выполнения упражнений
2		Общеразвивающие упражнения.	21		Фронтальная, групповая,	МФСЗ	наблюдение, контроль выполнения упражнений
3		Упражнения на координацию и равновесие.	21		Фронтальная, групповая, индивидуальная	МФСЗ	наблюдение, контроль выполнения упражнений
4		Подвижные и спортивные игры.	10		Фронтальная, групповая,	МФСЗ	наблюдение, контроль выполнения упражнений
5		Элементы акробатики	21		Фронтальная, групповая, индивидуальная	МФСЗ	наблюдение, контроль выполнения упражнений
Раздел 4 «Специальная физическая подготовка» 30 ч)							
1		Упражнения на развитие скоростно-силовой подготовки.	10		наблюдение, контроль выполнения упражнений	МФСЗ	наблюдение
2		Упражнения для развития быстроты и ловкости.	10		выполнение нормативов	МФСЗ	выполнение нормативов

<b>3</b>		Специально-двигательная подготовка	10		наблюдение, контроль выполнения упражнений	МФСЗ	анализ, самоанализ
<b>Раздел 5 «Хореография» (44 ч)</b>							
<b>1</b>		Экзерсис.	18		Фронтальная, групповая, индивидуальная	МФСЗ	наблюдение, контроль выполнения упражнений
<b>2</b>		Упражнения в партере.	10		Фронтальная, групповая, индивидуальная	МФСЗ	наблюдение, контроль выполнения упражнений
<b>3</b>		Танцевальные элементы	16		Фронтальная, групповая, индивидуальная	МФСЗ	наблюдение, контроль выполнения упражнений
<b>Раздел 6 «Техника чирлидинга» (58 ч)</b>							
<b>1</b>		Положение рук и кистей в чирлидинге	4		Фронтальная, групповая, индивидуальная	МФСЗ	наблюдение, контроль выполнения упражнений
<b>2</b>		Изучение базовой техники выполнения прыжков и техники приземления	14		Фронтальная, групповая, индивидуальная	МФСЗ	наблюдение, контроль выполнения упражнений
<b>3</b>		Изучение и отработка стантов и пирамид:	16		Фронтальная, групповая, индивидуальная	МФСЗ	наблюдение, контроль выполнения упражнений

4		Отработка акробатических элементов	16		Фронтальная , групповая, индивидуальная	МФСЗ	наблюдение, контроль выполнения упражнений
5		Отработка и изучение возгласов и скандирований	4		Фронтальная , групповая, индивидуальная	МФСЗ	наблюдение, контроль выполнения упражнений
<b>Участие в соревнованиях</b>							
1		Проведение соревнований	2		Фронтальная , групповая,	МФСЗ	наблюдение
2		Коллективное подведение итогов соревнований	2		Фронтальная ,	МФСЗ	Наблюдение, анализ, самоанализ
<b>Раздел 7 Сдача контрольных нормативов (6 ч)</b>							
1		Контрольные нормативы	6		Фронтальная , групповая анализ, самоанализ	МФСЗ, стадион	Выполнение к/н анализ, самоанализ

### **III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1 Условия реализации программы**

Учебное помещение – многофункциональный спортивный зал, соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных СанПиН 2.4.3648-20 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28.

Многофункциональный спортивный зал оборудован раздевалками, туалетами, с раковиной для мытья рук с подводкой горячей и холодной воды. Организован питьевой режим в соответствии с требованиями СанПиН(установлен кулер с бутилированной питьевой водой, используются одноразовые стаканчики).

Основным условием для занятий является творческая атмосфера. Для эффективных занятий нужна гармоничная, хорошо организованная среда.

#### **Материально-техническое оснащение**

Успешная реализация программы во многом зависит от правильной организации рабочего пространства. Спортивный зал должен быть хорошо освещен и иметь спортивное покрытие.

#### **Оборудование:**

Маты гимнастические

Мячи набивные

Обручи, скакалки

Скамейки гимнастические

Лестница гимнастическая

Палки гимнастические

Фляк-тренер

Тренажеры, снаряды для развития физических качеств

Помпоны

Музыкальный центр.

#### **Кадровое обеспечение**

Программу может реализовывать тренер-преподаватель, имеющий педагогическое профильное образование, в совершенстве владеющий навыками руководства учебно-творческой деятельностью учащихся и методикой преподавания предмета

### 3.2 Формы контроля и аттестации

Система контрольно-переводных нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе.

Цель контроля – обоснование и осуществление коррекции тренировочного процесса по основным информативным характеристикам с целью обеспечения оптимального воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся в разных циклах подготовки и планомерного повышения уровня специальной подготовленности спортсменов по годам реализации Программы.

Утверждение контрольных нормативов определяются методическим советом в соответствии с учебной программой тренера-преподавателя.

Вид контроля	Цель контроля	Методы и формы	Сроки проведения	Отслеживание результатов
<b>Предварительный</b> (входящая аттестация)	Определить уровень физической подготовки обучающихся	Выполнение контрольных норм. тестов	Сентябрь	Согласно подготовленности обучающегося спланировать учебный и индивидуальный план
<b>Текущий</b> (текущая аттестация)	По результатам скорректировать программу	Выполнение контрольных норм. тестов	Январь	Внести изменения, добавления
<b>Итоговый</b> (промежуточная или итоговая аттестация)	Определить результат учебной деятельности	Выполнение контрольных нормативов	Июнь	Внести корректировку в УП по итогам диагностирования обучающихся

#### Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации

**Аттестация** – это оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы.

**Итоговая аттестация** – оценка уровня достижений обучающимися содержания образовательной программы по завершению курса. Проводится по окончании обучения по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта: чирлидинг. Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися за период обучения знаний, умений и навыков области теории и методики физической культуры и спорта, и в области общей физической подготовки.

**Промежуточная аттестация** – это оценка качества усвоения обучающимися содержания Программы по итогам учебного периода. Проводится в конце учебного года путем сдачи комплексов контрольных нормативов (тестов) по общей физической подготовке.

Аттестации проводятся в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке.

Успешное прохождение аттестации дают основание для перевода обучающихся на следующий год обучения.

### **3.3 Планируемые результаты**

Ожидаемые результаты освоения программы 1 года обучения

Предметные:

В конце 1 года обучения воспитанники будут знать:

- основы техники обязательных элементов чирлидинга;
- специальную спортивную терминологию;
- виды построений;
- элементы разминки;
- названия акробатических элементов;
- основные позиции рук и ног классического и джазового танца
- понятия: такт, сильная доля, затакт, музыкальная фраза

*уметь:*

- выполнять основные построения;
- выполнять базовые движения рук чирлидинга;
- выполнять базовые элементы аэробики;
- выполнять программу растяжки;
- выполнять обязательные элементы чирлидинга уровня программы-минимум

*иметь представления и уметь применять на практике:*

- представлять черлидинг как часть спорта
- представлять свою деятельность на публике  
иметь навыки взаимодействия в малых группах со своими ровесниками

**Личностные**

- способность к самоорганизации, четкая гражданская позиция, культура общения и поведения в социуме;
- воспитаны навыки ведения здорового образа жизни;
- сформированы такие качества как: трудолюбие, добросовестное отношение к делу, инициативность, любознательность, уважение к чужому труду и результатам труда;
- воспитано уважительное отношение к культурному наследию разных народов.

**Метапредметные результаты:**

- сформирована потребность в самостоятельности, ответственности, активности и саморазвитии;
- владеют навыками работы с различной информацией;
- умеют работать в коллективе;
- умеют управлять своей деятельностью: обсуждать, обобщать, сравнивать, контролировать, анализировать;
- расширен культурный кругозор обучающихся.



#### IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для эффективного и качественного обучения по программе «От ритмики к танцу» применяются следующие **методы**:

**Методы обучения:**

- словесные: объяснение новых тем, новых терминов и понятий; обсуждение, беседа, рассказ, анализ выполнения заданий, комментариев тренера-преподавателя.
- наглядные: демонстрация тренером-преподавателем образца выполнения упражнения, использование иллюстраций, видеоматериалы, материалы с сайтов и т.д.
- репродуктивный метод – метод практического показа.
- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- частично-поисковый - участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с тренером-преподавателем;
- проектная – творческая работа детей.

**Методы воспитания:** убеждение, поощрение, стимулирование...

**Формы организации учебного занятия:**

- беседы, оживляющие интерес и активизирующие внимание
- демонстрация наглядных пособий, позволяющих конкретизировать учебный материал
- организация индивидуальных и коллективных форм тренировок
- организация соревнований
- игра

**Педагогические технологии**

Поставленные программные задачи решаются путем использования следующих педагогических технологий: информационные, здоровьесберегающие, личностно-ориентированного, дифференцированного и игрового обучения. Использование технологии игрового обучения в групповой форме, дает возможность разнообразить методы проведения занятий, вызвать интерес к предмету, что способствует сохранению контингента. Среди обучающихся очень популярны игры, викторины работа с карточками.. Игровая форма проведения занятия вызывает живой интерес, снижает утомляемость детей.

Систематическое использование ИКТ позволяет: сделать учебный процесс доступным, интересным для детей; рационально использовать время учебного занятия; быстро и качественно готовить и тиражировать дидактические пособия, создавать задания для проверки и контроля усвоения материала; оперативно обмениваться опытом работы и методическими материалами с коллегами.

**Дидактические материалы** - раздаточные материалы, инструкционные, технологические карты, задания, упражнения.

## V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

С целью диагностики достижений обучающихся, проводится аттестации в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке.

Уровень общефизической подготовки определяется по таблице.

Каждый тест оценивается по 5-и бальной системе и затем суммируется.

Сумма баллов 25-23 – «5»

Сумма баллов 18-22 – «4»

Сумма баллов 13-17 – «3»

### Контрольные нормативы по ОФП (девочек)

№ п/ п	Тесты	Ур ове нь оц ен ки	Возраст (лет)										
			7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30см, сек.	5	5,8	5,6	5,3	5,2	5,1	5,0	5,0	4,9	4,9	4,8	4,8
		4	7,5- 5,9	7,2- 5,7	6,9- 5,4	6,5- 5,3	6,3- 5,2	6,2- 5,1	6,0- 5,1	5,9- 5,0	5,8- 5,0	5,7- 4,9	5,6- 4,9
		3	8,0- 7,6	7,8- 7,3	7,6- 7,4	7,4- 6,6	7,2- 6,4	7,0- 6,3	6,8- 6,1	6,6- 6,0	6,4- 5,9	6,2- 5,8	6,0- 5,7
2	Прыжок в длину с места, см	5	150	155	160	165	170	180	190	200	205	210	220
		4	110- 145	125- 150	135- 155	145- 160	150- 165	155- 175	160- 185	160- 195	165- 200	170- 205	180- 215
		3	85- 105	100- 120	110- 130	120- 140	130- 145	135- 160	140- 155	145- 155	155- 160	160- 165	160- 175
3	Вис, с.	5	11	12	12	13	14	15	15	16	17	18	18
		4	3-10	4-11	4-11	5-12	6-13	7-14	7-14	8-15	9-16	10-17	10-17
		3	2	3	3	4	5	6	6	7	8	9	9
4	Подъем туловища из положения, за 30 сек. кол-во раз	5	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
		4	11-9	12- 10	13- 11	14- 12	15- 13	16- 14	17- 15	18- 16	19- 17	20-18	20-18
		3	8-6	9-7	10-8	11-9	12- 11	13- 11	14- 12	15- 13	16- 14	17-15	17-15
5	Наклон вперед, см	5	11,5	12,5	13	14	15	16	18	20	20	22	22
		4	6-10	6-11	7-12	9-13	10- 14	11- 15	12- 17	13- 18	14- 19	15-21	16-21
		3	2	2	3	4-6	5-7	6-10	7-11	8-12	9-13	10-14	11-15

## Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)

№ п/п	Тесты	Уровень оценки	Возраст (лет)										
			7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30м, сек.	5	5,6	5,4	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,5	4,4	4,3
		4	7,4- 5,7	7,0- 5,3	6,7- 5,3	6,5- 5,2	6,1- 5,1	5,8- 5,0	5,6- 4,9	5,5- 4,8	5,3- 4,6	5,1- 4,5	5,0- 4,4
		3	7,8- 7,5	7,6- 7,1	7,4- 6,8	7,2- 6,6	7,0- 6,2	6,8- 6,9	6,6- 6,7	6,4- 6,6	6,2- 6,4	6,0- 6,2	5,8- 5,1
2	Прыжок в длину с места, см	5	155	160	165	170	180	190	200	210	220	230	240
		4	1151 50	1251 55	1301 60	1401 65	1551 75	1651 85	1701 95	1802 05	1902 15	1952 25	205- 235
		3	90- 110	1001 20	1101 25	1201 35	1401 50	1451 60	1501 65	1551 75	1601 85	1701 90	180- 200
3	Подтягива- ние, кол-во раз	5	4	4	5	5	6	7	8	9	10	11	12
		4	2-3	2-3	3-4	3-4	4-5	4-6	5-7	6-8	7-9	8-10	9-11
		3	1	1	1-2	1-2	1-3	1-3	2-4	3-5	4-6	5-7	6-8
4	Сгибание и разгибани- е рук в упоре лежа кол- во раз	5	10 и более	11 и более	13 и более	15 и более	17 и более	20 и более	24 и более	26 и более	29 и более	31 и более	33 и более
		4	7-9	8-10	10-12	11-14	13-16	16-19	19-23	21-25	24-28	26-30	28-32
		3	4-6	5-7	7-9	8-10	10-12	12-15	15-18	17-20	20-23	23-25	24-27
5	Наклон вперед, см	5	9	7,5	7,5	8,5	9	10	11	12	13	14	15
		4	3-8	3-6	3-6	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14
		3	1-2	1-2	1-2	2-5	2-6	2-7	2-8	4-9	5-10	5-11	5-12

### Техника выполнения контрольных тестов-упражнений по ОФП:

**Тест 1.** Бег 30 м с высокого старта.

**Процедура тестирования.** В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

**Тест 2.** Прыжки в длину.

**Процедура тестирования.** На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до сзади стоящей пятки любой ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

**Тест 3.** Наклоны вперед из положения сидя на полу.

**Процедура тестирования.** Нанести мелом на полу линию А-Б, а к ее середине — перпендикулярную линию, которую размечают через каждый 1 см.

Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками 20-30 см, ступни вертикальны. Партнер прижимает колени упражняющегося к полу. Выполняют три разминочных наклона и четвертый зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.

**Тест 4.** *Подъем туловища из положения лежа (девочки)*

1. **Процедура тестирования.** В исходной позиции необходимо принять положение - лежа на спине и зафиксировать чем-нибудь согнутые в коленях ноги, руки за головой, сцепленные пальцы в «замок». По команде, поднимание верхней части туловища до касания локтями коленей. Количество правильных выполнений за 30 сек. идет зачет.

**Тест 5.** *Вис (девочки)*

**Процедура тестирования.** В висе на перекладине руки – хват сверху, подбородок на уровне перекладины. Фиксируется время (секунды) удержания тела в висе до момента, когда глаза окажутся на уровне перекладины.

**Тест 6.** *Подтягивание (мальчики)*

**Процедура тестирования.** Подтягивание: мальчики в висе на высокой перекладине. По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дерганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет.

**Тест 7.** *Отжимание от пола (мальчики)*

**Процедура тестирования.** В исходной позиции необходимо принять упор на прямые руки. Линия тела от головы до пят должна принять прямую линию. Ноги вместе, носками упираются о пол. Руки на ширине плеч, или немного шире. Сохраняя прямое положение тела, постепенно опуститься грудью к полу, сгибая локти до угла в 90 градусов. В нижней точке на мгновение задержаться и начать разгибать локти до полного их распрямления. Количество правильных выполнений идет в зачет.

## **VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Нормативно-правовая база**

1. Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р. «Концепция развития дополнительного образования детей»
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием».
6. Приказ Министерства экономического развития РФ Федеральной службы Государственной статистики от 31 августа 2018 г. № 534 «Об утверждении статистического инструментария для организации федерального статистического наблюдения за дополнительным образованием детей».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"».
8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

### **Литература**

9. Буйлова, Л.Н. Технология разработки и оценки качества дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: новое время – новые подходы: методическое пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2015. – 272 с.
10. Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы (включая разноуровневые и модульные): методические рекомендации по разработке и реализации. – Новосибирск: ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ», РМЦ, 2021. – 67 с. [Электронный ресурс] (дата обращения: 06.03.2023).

15. Правила вида спорта чир спорт, утверждены приказом Минспорта России от 03.12.2020 N 890 (ред. от 14.01.2022)
16. Нельсон А., Кокконен. Анатомия растяжки. 20017г.
17. Фирилева Ж. Е. Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. ФГОС: Учебно-методическое пособие / Ж.Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина – СПб.:«Детство-Пресс», 2020. – 352 с. - ISBN 978-5-89814-068-7. – Текст: непосредственный
18. Барышникова Т. К. Азбука хореографии: Учебно-методическое пособие / Т. К. Барышникова. – М. : Айрис-Пресс, Рольф, 1999. - 262 с. Электрон. версия печ. изд. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01000624799> (дата обращения: 26.04.2023)