

**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)
2024-2025 учебный год***

**ЧЕРТКОВО
2024**

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	Участие в соревнованиях				
5.4.1	Проведение соревнований		2	2	наблюдение
5.4.2	Коллективное подведение итогов соревнований	1	1	2	наблюдение
Раздел 7 Сдача контрольных нормативов (6 ч)					
6.1	Контрольные нормативы	1	5	6	Выполнение к/н анализ, самоанализ
Итого часов		32	208	240	

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;

T;

ломанное T;

тач -даун;

форвард Панч (удар кулаком вверх);

правая диагональ (правая рука вверх);

левая диагональ (левая рука вверх);

правое L; левое

кинжалы;

лук и стрела;

K

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, T, тач-даун или делать клесп над головой);

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

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

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

Хедлер (одна нога вытянута вперед, другая согнута в колене и направлена. 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) перекал 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) перекалом через плечо. Из упора присев, руки впереди, сгибая руку, опереться на предплечья, выполнить перекал 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 перекал. 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 перекалом 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) поднимание 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, используемая 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
Раздел 2 «Знакомство с Чир спортом» (9 ч)							
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

3		Специально-двигательная подготовка	10		наблюдение, контроль выполнения упражнений	МФСЗ	анализ, самоанализ
Раздел 5 «Хореография» (44 ч)							
1		Экзерсис.	18		Фронтальная, групповая, индивидуальная	МФСЗ	наблюдение, контроль выполнения упражнений
2		Упражнения в партере.	10		Фронтальная, групповая, индивидуальная	МФСЗ	наблюдение, контроль выполнения упражнений
3		Танцевальные элементы	16		Фронтальная, групповая, индивидуальная	МФСЗ	наблюдение, контроль выполнения упражнений
Раздел 6 «Техника чирлидинга» (58 ч)							
1		Положение рук и кистей в чирлидинге	4		Фронтальная, групповая, индивидуальная	МФСЗ	наблюдение, контроль выполнения упражнений
2		Изучение базовой техники выполнения прыжков и техники приземления	14		Фронтальная, групповая, индивидуальная	МФСЗ	наблюдение, контроль выполнения упражнений
3		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
Участие в соревнованиях							
1		Проведение соревнований	2		Фронтальная , групповая,	МФСЗ	наблюдение
2		Коллективное подведение итогов соревнований	2		Фронтальная	МФСЗ	Наблюдение, анализ, самоанализ
Раздел 7 Сдача контрольных нормативов (6 ч)							
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
Предварительный (входящая аттестация)	Определить уровень физической подготовки обучающихся	Выполнение контрольных норм. тестов	Сентябрь	Согласно подготовленности обучающегося спланировать учебный и индивидуальный план
Текущий (текущая аттестация)	По результатам скорректировать программу	Выполнение контрольных норм. тестов	Январь	Внести изменения, добавления
Итоговый (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	Уровень оценки	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- 5,8	7,2- 5,6	7,0- 5,2	6,8- 5,9	6,6- 5,7	6,4- 5,6	6,2- 5,4	6,0- 5,2	5,8- 5,1
2	Прыжок в длину с места, см	5	55	60	65	70	80	90	100	110	120	130	140
		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	Подтягив ание, 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	5-8	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)