

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



**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор МБОУ ДО  
Чертовская ДЮСШ  
А. А. Ткаченко

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Чирлидинг» (80 часов)  
на 2024-2025 учебный год**

п. Чертково,  
2024 год

## 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.....	20
3.1 Условия реализации программы .....	20
3.2 Формы контроля и аттестации.....	21
3.3 Планируемые результаты .....	21
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ .....	23
V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ .....	24
VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	28
VII. ПРИЛОЖЕНИЯ .....	27
Приложение 1 .....	27
Приложение 2.....	32

## 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** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей 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: 80 часов, (40 учебных недель)

Срок освоения: 1 год

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 1 академическому часу (1 академический час – 30 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 после полного курса обучения).

**Форма обучения:** очная

**Адресат программы:** программа рассчитана на детей 5-7 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	
<b>Раздел 1 «Введение в программу» (1 ч)</b>					
1.1	Введение в программу. Техника безопасности на занятиях.	1		1	наблюдение
<b>Раздел 2 «Знакомство с Чир спортом» (5 ч)</b>					
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	Предупреждение спортивного травматизма	1		1	опрос
2.4	Терминология чирлидинга	1		1	опрос
2.5	Техника выполнения акробатических и прыжковых элементов	1		1	наблюдение
<b>Раздел 3 «Общая физическая подготовка» (30 ч)</b>					
3.1	Строевая и беговая подготовка	1	3	4	наблюдение, контроль выполнения упражнений
3.2	Общеразвивающие упражнения.	1	9	10	
3.3	Упражнения на координацию и равновесие.	1	3	4	
3.4	Подвижные и спортивные игры.	1	7	8	
3.5	Элементы акробатики	1	3	4	
<b>Раздел 4 «Специальная физическая подготовка» 10 ч)</b>					
4.1	Упражнения на развитие скоростно-силовой подготовки.	1	2	3	наблюдение
4.2	Упражнения для развития быстроты и ловкости.	1	2	3	выполнение нормативов
4.3	Специально-двигательная подготовка	1	3	4	анализ, самоанализ
<b>Раздел 5 «Хореография» (13 ч)</b>					
4.1	Экзерсис.	1	3	4	наблюдение, контроль выполнения упражнений
4.2	Упражнения в партере.	1	3	4	
4.3	Танцевальные элементы	1	4	5	
<b>Раздел 6 «Техника чирлидинга» (15 ч)</b>					
5.1	Положение рук и кистей в чирлидинге	1	4	5	наблюдение, контроль выполнения упражнений
5.2	Изучение базовой техники выполнения прыжков и техники приземления	1	4	5	
5.3	Отработка акробатических элементов	1	4	5	

Раздел 6 Сдача контрольных нормативов (6 ч)					
6.1	Контрольные нормативы		6	6	Выполнение к/н анализ, самоанализ
<b>Итого часов</b>		<b>20</b>	<b>60</b>	<b>80</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» (5ч)

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

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

№ п/п	Тема	Содержание
1	История развитие	История развития чирлидинга в Ростовской области, России и в мире. Основные достижения российских и

	чирлидинга в России и в Ростовской области	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	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.
4	Терминология чирлидинга	Названия элементов. Уровни сложности элементов.
5	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» (30 ч)

#### *Средства ОФП*

1. **Строевые упражнения:** построение, перестроения в шеренги, в колонны. Выполнение строевых команд: повороты на месте. Передвижения: в обход, противходом, 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» (10 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» (13 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» (15 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.).

### **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);

#### **Акробатические упражнения**

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

**Перекаты на бок:** Перекаты лежа на боку. Лежа на боку, наклониться в сторону и выполнить перекаты. Перекаты из седа на пятках. Перекаты 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:** Перекаты в сторону из положения лежа на спине. По мере освоения выполнять это упражнение в более быстром темпе с различными положениями рук. Перекаты с поворотом. Из седа ноги врозь руками взяться под колени с наружи, выполнить перекаты 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 перекаты 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) перекаты 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) перекатом через плечо. Из упора присев, руки впереди, сгибая руку, опереться на предплечья, выполнить перекаты 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 перекаты. 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 перекатом назад, коснувшись лопатками пола, опереться 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.

#### **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» (5 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		Предупреждение спортивного травматизма	1		Фронтальная , групповая,	МФСЗ	опрос
4		Терминология чирлидинга	1		Фронтальная , групповая, индивидуальная	МФСЗ	опрос
5		Техника выполнения акробатических и прыжковых элементов	1		Фронтальная , групповая,	МФСЗ	наблюдение
<b>Раздел 3 «Общая физическая подготовка» 30 ч)</b>							
1		Строевая и беговая подготовка	4		Фронтальная , групповая,	МФСЗ	наблюдение, контроль выполнения упражнений

2		Общеразвивающие упражнения.	10		Фронтальная, групповая,	МФСЗ	наблюдение, контроль выполнения упражнений
3		Упражнения на координацию и равновесие.	4		Фронтальная, групповая, индивидуальная	МФСЗ	наблюдение, контроль выполнения упражнений
4		Подвижные и спортивные игры.	8		Фронтальная, групповая,	МФСЗ	наблюдение, контроль выполнения упражнений
5		Элементы акробатики	4		Фронтальная, групповая, индивидуальная	МФСЗ	наблюдение, контроль выполнения упражнений
<b>Раздел 4 «Специальная физическая подготовка» 10 ч)</b>							
1		Упражнения на развитие скоростно-силовой подготовки.	3		наблюдение, контроль выполнения упражнений	МФСЗ	наблюдение
2		Упражнения для развития быстроты и ловкости:	3		выполнение нормативов	МФСЗ	выполнение нормативов
3		Специально-двигательная подготовка	4		наблюдение, контроль выполнения упражнений	МФСЗ	анализ, самоанализ
<b>Раздел 5 «Хореография» (13 ч)</b>							
1		Экзерсис.	4		Фронтальная, групповая, индивидуальная	МФСЗ	наблюдение, контроль выполнения упражнений

							ний
2		Упражнения в партере.	4		Фронтальная , групповая, индивидуальная	МФСЗ	наблюдение, контроль выполнения упражнений
3		Танцевальные элементы	5		Фронтальная , групповая, индивидуальная	МФСЗ	наблюдение, контроль выполнения упражнений
<b>Раздел 6 «Техника чирлидинга» (15 ч)</b>							
1		Положение рук и кистей в чирлидинге	5		Фронтальная , групповая, индивидуальная	МФСЗ	наблюдение, контроль выполнения упражнений
2		Изучение базовой техники выполнения прыжков и техники приземления	5		Фронтальная , групповая, индивидуальная	МФСЗ	наблюдение, контроль выполнения упражнений
3		Отработка акробатических элементов	5		Фронтальная , групповая, индивидуальная	МФСЗ	наблюдение, контроль выполнения упражнений
<b>Раздел 6 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 (мальчики)*

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень оценки	5	6	7
			1	Бег 30м, сек.	5
		4	7,0-7,5	6,5-6,9	5,7-6,1
		3	7,6-8,1	7,0-7,5	5,6-6,0
2	Прыжок в длину с места, см	5	115	125	140
		4	102-114	115-124	127-139
		3	89-101	100-114	114-126
3	Подтягивание, кол-во раз	5	3	3	4
		4	2	2	2-3
		3	1	1	1
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа кол-во раз	5	6 и более	8 и более	10 и более
		4	5-6	6-7	7-9
		3	3-4	4-5	4-6
5	Наклон вперед, см	5	7	8	9
		4	3-6	4-7	5-8
		3	1-2	2-3	3-4

### *Контрольные нормативы по ОФП (девочки)*

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень оценки	5	6	7
			1	Бег 30см, сек.	5
		4	7,3-7,8	6,9-7,3	6,1-6,5
		3	7,9-8,4	7,4-7,9	6,6-7,0
2	Прыжок в длину с места, см	5	105	120	130
		4	94-104	109-119	115-129
		3	83-93	98-108	105-114
3	Вис, с.	5	6	8	10
		4	3-5	4-7	5-9
		3	1-2	2-3	3-4
4	Подъем туловища из положения, за 30 сек. кол-во раз	5	10	12	13
		4	9	11	12
		3	7-8	9-10	10-11
5	Наклон вперед, см	5	9	10	11
		4	5-8	6-9	7-10
		3	2-4	3-5	4-6



## 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)

## VII. ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### **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.

Базовые положения рук

		
<b>клинок</b>	<b>«подсвечник»</b>	<b>«ведра»</b>
		
<b>«кинжалы»</b>	<b>«класп»</b>	<b>«клэп»</b>
		
<b>основная стойка</b>	<b>стойка «ти»</b>	<b>стойка кулаки на бедра</b>
		
<b>стойка «хай Ви»</b>	<b>стойка «лоу Ви»</b>	<b>стойка «ломаное Ти»</b>

		
<b>стойка лук и стрела правая</b>	<b>стойка «лоу тачдаун»</b>	<b>стойка лук и стрела левая</b>
		
<b>стойка диагональ правая</b>	<b>стойка «хай тачдаун»</b>	<b>стойка диагональ левая</b>
		
<b>стойка «Кэй левая»</b>	<b>стойка «Кэй правая»</b>	<b>стойка «тэйбл топ»</b>
		
<b>стойка «панч»</b>	<b>стойка «форвард панч»</b>	<b>стойка «индеец»</b>

		
<b>стойка «1\2 хай Ви правая»</b>	<b>стойка «чек мак»</b>	<b>стойка «1\2 хай Ви левая»</b>
		
<b>стойка «1\2 лоу Ви правая»</b>	<b>стойка «мускулистый мужчина»</b>	<b>стойка «1\2 лоу Ви левая»</b>
		
<b>стойка «Эл правая»</b>		<b>стойка «Эл левая»</b>