

Оглавление

[Введение 3](#_Toc106872269)

Раздел №1 [«КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ЧИР СПОРТ» 4](#_Toc106872271)

1.1.[ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 4](#_Toc106872272)

Направленность………………………………………………………………...…4

[Уровень сложности программы 4](#_Toc106872273)

Нормативно-правовое обеспечение……………………………………………...4

[Актуальность 6](#_Toc106872274)

[Отличительные особенности программы 7](#_Toc106872275)

[Адресат программы 8](#_Toc106872276)

[Объем и срок освоения программы 8](#_Toc106872277)

[Формы обучения 9](#_Toc106872278)

[Режим занятий 9](#_Toc106872279)

1.2.[ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ 9](#_Toc106872280)

1.3.[СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 10](#_Toc106872281)

[Учебный (учебно-тематический) план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Чир спорт» 10](#_Toc106872282)

[Учебный (учебно-тематический) план .](#_Toc106872283)

[этапа начальной подготовки первого года обучения 10](#_Toc106872284)

Содержание учебно-тематического плана этапа начальной подготовки первого года обучения…………………………………………………………..12

[Учебный (учебно-тематический) план](#_Toc106872285)

[этапа начальной подготовки второго года обучения 18](#_Toc106872286)

Содержание учебно-тематического плана этапа начальной подготовки первого года обучения

[Учебный (учебно-тематический) план 20](#_Toc106872287)

[этапа начальной подготовки третьего года обучения 24](#_Toc106872288)

Содержание учебно-тематического плана этапа начальной подготовки первого года обучения…………………………………………………………..26

1.4.[ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 31](#_Toc106872289)

Раздел №2 [«КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧСКИХ УСЛОВИЙ» 32](#_Toc106872291)

2.1.[Календарный учебный график 32](#_Toc106872292)

2.2.[УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 33](#_Toc106872293)

2.3.[ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ 36](#_Toc106872294)

2.4.[ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ 37](#_Toc106872295)

2.5.[МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ 44](#_Toc106872296)

2.6.[ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ 65](#_Toc106872303)

[Список литературы 69](#_Toc106872304)

# Введение

«Чир спорт» - достаточно новое явление в нашей стране, известное ограниченному кругу людей, но, несмотря на это стремительно развивающийся и распространяющийся вид спорта.

Чир спорт - вид спорта, сочетающий элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика, акробатика). С каждым годом все возрастает количество различных спортивных дисциплин, которые не только направлены на физическое развитие человека, но и имеют богатую эмоциональную составляющую, влияют на воспитание и личностные качества учащихся.

Спортивные болельщики часто могут наблюдать в перерывах между таймами зажигательные выступления девушек, махающих пушистыми яркими помпонами. Они ритмично танцуют, прыгают, строят пирамиды, выполняют различные акробатические трюки, выкрикивают речёвки. Это и есть так называемые чирлидеры, которые входят в специально подготовленную группу поддержки спортивной команды. В «Чир спорте» гармонично сочетаются достаточно сложные движения, в которых важна не только гибкость и сила, но и выразительные танцевальные элементы, что делает его одним из самых интересных и зрелищных видов спорта.

Занятия «Чир спортом» способствуют разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, воспитанию эстетического вкуса, приобретению навыков самостоятельной деятельности, формированию интереса к здоровому образу жизни.

# 

# Раздел №1«КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ЧИР СПОРТ»

# 1.1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

# Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чир спорт» имеет физкультурно-спортивную направленность.

# Уровень сложности программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чир спорт» имеет ***базовый уровень***, который предполагает формирование интереса и устойчивой мотивации к занятиям «Чир спортом» и освоение базовых знаний, умений, навыков.

**Программа разработана с учетом законодательных нормативно-правовых документов:**

-Конвенции о правах ребёнка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1989);

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на основании приказа «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании» от 2012г. - № 371-ФЗ от 24.09. 2022 г.);

-Указа Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. N 474 "О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года";

- Государственной программы РФ «Развитие образования» на 2018-2025 года (Утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 г № 1642) с учетом изменений на основании постановления Правительства Российской Федерации от 24.12. 2022 г. № 2463;

- Концепции развития дополнительного образования детей (утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

-Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р);

- Государственной программы Российской Федерации "Развитие образования" (Утвержденное Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 N 1642 (ред. от 20.05.2022);

- Национального проекта "Образование";

-Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г № 996-р);

-Стратегией развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 г, (утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 г. № 3081-р);

-Основ государственной молодёжной политики в РФ на период до 2025 года (утвержденных Распоряжением Правительства РФ от 29. 11.2014 г. № 2403-р);

-Указом Президента Российской Федерации «О создании Общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации «Российское движение школьников» (от 29.10.2015 г. № 536);

-Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Утвержденный Приказом Минтруда и соц. защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н);

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным  общеобразовательным программам»;

-Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

- Письмом Минобрнауки РФ от 14.12.2015 г № 09-3564 «О направлении рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ»;

-Письмом Минобрнауки РФ от 14.12.2015 г № 09-3564 « О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»);

- Приказом Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (от 05.05.2019. г. № 740);

- Законом «Об образовании в Кемеровской области» изменения от 05.10.2022 г. № 108-ОЗ;

-Концепцией внедрения целевой модели развития системы дополнительного образования детей в Кемеровской области,( утверждена Распоряжением Коллегии Администрации Кемеровской области от 26 октября 2018 г. N 484-р);- Приказом Министерства спорта РФ от 20 августа 2019 г. N 671 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "Чир спорт";

- Локальными актами МАУ ДО «ДЮСШ № 5»: Уставом, «Положением о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МАУ ДО «ДЮСШ № 5», Учебным планом, Правилами внутреннего трудового распорядка, инструкцией по технике безопасности.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Чир спорт»обусловлена потребностью современной России в пропаганде физического воспитания подрастающего поколения. Разработана Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года.

Государство обеспечивает развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации, поддерживает физкультурное (физкультурно-спортивное) движение и олимпийское движение России.Физическое воспитание подрастающего поколения не просто закаляет характер и развивает чувство ответственности с ранних лет, оно обеспечивает страну новыми «героями», дающими повод для гордости, и гарантирует формирование здорового общества на несколько поколений вперед. Данная программа направлена на овладение учащимися  основами чирлидинга, техники и тактики выступлений, что способствует достаточно высокому уровню развития физических качеств и способностей учащихся. Это позволит в дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального и коллективного мастерства, успешной реализации в условиях соревновательной деятельности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чир спорт» разработана с учетом основных принципов государственной политики в области физической культуры и спорта и педагогики.

# Отличительные особенности программы

Разработанная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чир спорт» предполагает строгую преемственность задач и методов, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе обучения. Мотивация учащихся к здоровому образу жизни, культивируется в общую культуру здоровья, а это закладка фундамента благополучия следующих поколений.

Программа адаптирована к условиям, которые способствуют не только развитию двигательного аппарата, формированию двигательных умений и навыков, но и способствуют формированию морально-эстетических, волевых качеств личности, познанию и совершенствованию самодвижению к конечному результату, что дает возможность ребенку ощутить радость от осознания собственного роста и развития от занятия к занятию. Занятия по данной программе в чирлидинговых командах дают не только хороший внешний результат, они максимально способствуют формированию у детей чувства прекрасного, гармонии физического и духовного состояния, чувства патриотизма через проведение соревнований между командами, чувства интернационализма через участие в международных соревнованиях.

«Чир спорт» - непростой вид спорта, в котором можно обнаружить отголоски гимнастики, аэробики, акробатики и танца. Причем все компоненты органично соединяются в единое целое, образуя шикарный микс спорта и хореографии. Сложные трюки и упражнения на гибкость требуют не только высоких показателей физической подготовки. Без базовых навыков практически невозможно стать истинным чирлидером.

«Чир спорт» заметно [отличается от](http://worldfit.ru/items/allfitness/sport/item/chem_bouling_otlichaetsja_ot_kegeljbana/) других видов спорта зрелищностью. Яркие костюмы, динамичные синхронные движения и задорная ритмичная музыка завораживают публику, унося ее на несколько минут (а именно столько в среднем длится каждое выступление) в мир огня и задора. Позитив, который источает группа поддержки, пожалуй, не даст заскучать никому. Не зря, команда чирлидеров – желанный гость на разнообразных спортивных состязаниях.

# Адресат программы

К занятиям «Чир спортом» допускаются учащиеся, отнесенные к основной медицинской группе, имеющие медицинский допуск с 7 до 17 лет. Количество учащихся в группе от 15 до 25.

# Объем и срок освоения программы

Этап начальной подготовки по виду спорта «Чир спорт» распределен на основании федерального стандарта, по продолжительности составляет 3 года. Продолжительность одного учебного года составляет 36 недель.

Общий объем программы: 864 часа.

1 год - 216 часов, 2 –324 часа, 3 год – 324 часа.

Формы обучения **-** групповая, обучение с индивидуальным подходом, соревнования.

Формы теоретической части занятий: беседа, разъяснение, пояснение, объяснение и др. Формы практической части: общеразвивающие упражнения, упражнения на общефизическую и специальную, техническую подготовки.

Два раза в год осенью и весной проводятся контрольные испытания по общей физической  и специальной физической подготовке с  анализом  результатов тестов.

Режим занятий **-** 1 год - 3 раза в неделю по 2 часа, 2 - 3 год обучения 4 раза в неделю по 2 часа и 1 раз в неделю 1 час или 3 раза в неделю по 3 часа. Продолжительность одного занятия - 45 минут, с 10-минутным перерывом.

В дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Чир спорт» могут вноситься изменения, дополнения и корректировка как ежегодно, так и после окончания 3-х летнего обучения.

# 1.2.ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

***Цель программы* -** развитие физических, музыкальных способностей, лидерских качеств учащихся в процессе обучению «Чир спорту» и сопровождению спортивных команд.

***Задачи:***

***Развивающие***

- развивать физические способности: гибкость, выносливость

- способствовать приобретению осознанной привычки поддержания своей физической формы и активного здорового    образа жизни;

-  развивать двигательный аппарат за счет использования разнообразных общеразвивающих физических упражнений в различных формах занятий с учетом возрастных и индивидуальных характеристик;

- способствовать развитию и самосовершенствованию своих возможностей, способностей, эстетического вкуса;

- формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

- определять наиболее эффективные способы достижения результата.

***Воспитательные***

- способствовать формированию морально - этических, волевых качеств, настойчивости, дисциплинированности, ответственности;

- формировать навыки культурного поведения, коммуникативных отношений и чувства дружбы;

- воспитывать трудолюбие, бережливость, жизненный оптимизм, способность к преодолению трудностей.

***Обучающие***

- приобрести необходимые теоретические знания (знания по терминологии);

- расширить кругозор учащихся;

- сформировать двигательные навыки и умения свободно, естественно и красиво держаться, рационально выполнять двигательные действия;

- овладеть растяжкой и современными системами физических упражнений с элементами танца;

- научить основным дисциплинам «Чир спорта», а также приемам техники и тактики для поднятия боевого духа команды.

# 1.3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

# Учебный (учебно-тематический) план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Чир спорт»

# Учебный (учебно-тематический) план

# этапа начальной подготовки первого года обучения

*Таблица № 1*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Наименование разделов**  **и тем программы** | **Количество часов** | | | | **Формы аттестации/**  **контроля** |
| **Всего** | **Теория** | | **Практика** |
| **I.** **Чирлидер - танцующий на стадионе.** | | | **2** | **2** | |  | **тестирование, опрос** |
| 1 | | История возникновения черлидинга | 1 | 1 | |  |  |
| 2 | | Вводное занятия | 1 | 1 | |  |  |
| **II.** **Общая физическая подготовка** | | | **75** | **7** | | **73** | **контрольные нормативы** |
| 1 | | Входная диагностика | 2 |  | | 2 |  |
| 2 | | Гигиена спортивных занятий | 2 | 2 | |  |  |
| 3 | | Развитие гибкости | 15 | 1 | | 18 |  |
| 4 | | Развитие выносливости | 14 | 1 | | 14 |  |
| 5 | | Развитие быстроты | 14 | 1 | | 13 |  |
| 6 | | Развитие координации | 14 | 1 | | 13 |  |
| 7 | | Развитие силы | 14 | 1 | | 13 |  |
| **III.Специальная физическая подготовка** | | | **59** | **11** | | **48** | **контрольные нормативы** |
| 1 | | Строевые упражнения | 5 | 1 | | 4 |  |
| 2 | | Силовые упражнения | 5 | 1 | | 4 |  |
| 3 | | Скоростно-силовые упражнения | 5 | 1 | | 4 |  |
| 4 | | Координационные упражнения | 5 | 1 | | 4 |  |
| 5 | | Развитие гибкости | 6 | 1 | | 5 |  |
| 6 | | Танцевальные упражнения | 5 | 1 | | 4 |  |
| 7 | | Кричалки | 5 | 1 | | 4 |  |
| 8 | | Постановка голоса | 5 | 1 | | 4 |  |
| 9 | | Хореография | 5 | 1 | | 4 |  |
| 10 | | Акробатика | 6 | 1 | | 5 |  |
| 11 | | Пирамиды, станты | 7 | 1 | | 6 |  |
| **IV Техническая подготовка** | | | **40** | | **8** | **57** | **анализ, наблюдение** |
| 1 | | Кодекс чирлидера | 2 | 2 | |  |  |
| 2 | | Базовые движения чирлидинга | 12 | 2 | | 15 |  |
| 3 | | Базовые движения чир-дэнс | 12 | 2 | | 20 |  |
| 4 | | Базовые движения хореографии | 12 | 2 | | 20 |  |
| **V.Диагностика** | | | **2** |  | | **2** | **тестирование, опрос** |
| 1 | Тестирование:  личностные УУД, коммуникативные УУД, познавательные УУД, регулятивные УУД. | | 2 |  | | 2 |  |  |
| **VI. Итоговое занятие** | | | **8** | **2** | | **6** | **участие в**  **соревнованиях и показательных выступлениях;** **результаты сдачи контрольных нормативов** |
| 1 | | Контрольные нормативы | 6 | 2 | | 4 |  |
| 2 | | Отчетное выступление | 2 |  | | 2 |  |
|  | | **Итого:** | **216** | **30** | | **186** |  |

**Содержание учебно-тематического плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы этапа начальной подготовки первого года обучения.**

**I. Чирлидер - танцующий на стадионе.**

**1**. **История возникновения «Чир спорта»**.

*Теория:* Развитие и распространение в США. Особенности возникновения «Чир спорта» в России. Перспективы развития «Чир спорта» в России.

**2.** **Вводное занятие.**

*Теория:* Образовательная программа, режим занятий, правила поведения в спортивном зале и на соревнованиях, правила техника безопасности. Игровая программа «Будем знакомы».

**Формы контроля:** опрос, тестирование.

**II. Общая физическая подготовка**

**1**. **Входная диагностика.**

*Практика:* Комплекс контрольных упражнений: бег 30 метров, прыжок в длину с места, упражнение на гибкость, подтягивание в висе лежа. Правила выполнения упражнений, терминология.

**2.** **Гигиена спортивных занятий.**

*Теория:* Правила выполнения общеразвивающих упражнений. Правила личной гигиены, дыхательная гимнастика, знакомство с программой на учебный год. Развивающие упражнения для рук и ног.

**3. Развитие гибкости*:***

*Теория*: правила выполнения активных и пассивных упражнений   - различные махи, наклоны, скручивания, выпады, круговые движения  в различных плоскостях.

*Практика:* выполнение различных махов*,* наклонов, скручиваний, выпады, круговые движения в различных плоскостях.

**4.** **Развитие выносливости*.***

*Теория:*правила выполнения упражнений на выносливость.

*Практика:* выполнение упражнений -прыжки со  скакалкой, бегс различной скоростью и продолжительностью.

**5.Развитие быстроты*:***

*Теория:*правила выполнения упражнений на развитие быстроты.

*Практика:* выполнение упражнений  на мгновенные  реагирования  на  различные сигналы, бег на короткие  дистанции, челночный  бег, прыжки со скакалкой, подвижные  и спортивные игры.

**6**. **Развитие координации движений*:***

*Теория:* правила выполнения упражнений на координацию движения.

*Практика:* выполнение упражнений - на точность  движений (акробатические  упражнения, упражнения в равновесии); упражнения на элемент внезапности (подвижные игры,  спортивные игры); упражнения  на способность  менять  направление  движения (челночный бег, танцевальные упражнения).

**7. Развитие силы*:***

*Теория:* правила выполнения упражнений на развитие силы.

*Практика:* выполнение упражнений - статические и динамические  упражнения  с собственным весом, с отягощениями (набивные  мячи, гантели, амортизаторы, сопротивление  партнёра),  упражнения  на развитие силы мышц  рук,  кистей,  плечевого  пояса, брюшного  пресса, спины, ног.

**Формы контроля:** контрольные нормативы.

**III. Специальная физическая подготовка**

**1.** **Строевые  упражнения:**

*Теория:*правила выполнения строевых упражнений.

*Практика:* выполнение упражнений перестроения в колонне,  в шеренге; движение в колонне по  диагонали,  противоходом, змейкой, кругом, скрещением.

**2. Силовые  упражнения:**

*Теория:*правила выполнения силовых упражнений.

*Практика:* выполнение упражнений - акробатические  стойки  (стойка на лопатках, стойка на руках), специальные стойки, используемые в «Чир спорте» (стойка на бедре, стойка на плечах, стойка  сидя  на  плечах),  станты-построения  (1,5  роста и 2 уровня, 2 роста и 2 уровня), пирамиды.

**3**. **Скоростно-силовые   упражнения:**

*Теория:* правила выполнения скоростно-силовых упражнений.

*Практика:* выполнение упражнений - прыжки, подскоки, выпрыгивания, специальные  прыжки (чир-прыжки, лип-прыжки).

**4. Координационные  упражнении:**

*Теория:*правила выполнения координационных упражнений.

*Практика:* выполнение упражнений -  акробатические упражнения (кувырки, колесо, перевороты), пируэты, двойной  пируэт.

**5. Развитие гибкости:**

*Теория:* правила выполнения упражнений на развитие гибкости.

*Практика:* выполнение упражнений - шпагаты, махи, выпады, прогибы, мосты. **6.Танцевальные упражнения:**

*Теория:*правила выполнения танцевальных упражнений.

*Практика:* выполнение упражнений - восьмерки, танцевальные блоки, танцевальные стили и направления (джаз, фанк, брейк, рок, поп, рэп, лирический, народный танец, сочетание стилей), чир-данс - танцевальный блок с использованием основных элементов «Чир спорта».

***7.Кричалки:***

*Теория:* правила выполнения

*Практика:* выполнение *Чант* - скандирование (повторяющееся слово или фраза);  *Чир* - двустишья и т.д.,

**8. Постановка  голоса**.

*Теория:*правила выполнения упражнений на постановку голоса.

*Практика:* выполнениемодуляции, громкость, высота  звука, выразительность, разучивание и исполнение гимнов, командных песен. Дыхательные упражнения (упражнения  на вдохе и выдохе). Упражнения  для тренировки  голоса и силы звука.

**9. Хореография**.

*Теория:*правила выполнения хореографии.

*Практика:* элементы классического танца, элементы эстрадного танца, элементы народного танца, постановка корпуса - подтягивание мышц живота, ягодичной области, расправление плеч, выпрямление позвоночника.

**10. Акробатика.**

*Теория:* правила выполнения акробатики.

*Практика:* выполнение упражнений - перекаты, кувырки, выпады, мост из положения лёжа и стоя, стойка на руках, переворот  в сторону (колесо), шпагат, полушпагат.

**11.Пирамиды (станты).**

*Теория:*правила выполнения пирамид.

*Практика:* выполнение упражнений - групповые акробатические упражнения в парах, тройках.

**Формы контроля:** контрольные нормативы.

**IV. Техническая подготовка**

**1. Кодекс чирлидера.**

*Теория:*правила кодекса Чир лидера - всегда проявлять уважение и вежливость по отношению к тренерам других команд, Чир лидерам и болельщикам.Помнить об ответственности за дисциплину не только во время, но и вне соревнований.Не критиковать тренеров других команд, Чир лидеров и зрителей публично.Не использовать грубую и ненормативную лексику.Стремиться быть скромными при победе и добрыми при поражении.

**2. Базовые движения чирлидинга**

*Теория:* правила выполнения базовых движений чирлидинга.

*Практика:* выполнение упражнений базовые движения:

* хай ви;
* лоу ви;
* т;
* сломанное т;
* правое Эль;
* левое К;
* панч;
* тачдаун;
* низкий тачдаун;
* кинжалы.

**3.Базовые упражнения Чир - дэнс**

*Пируэты* - вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360 градусов.

*Шпагаты* - выполнение этого элемента должно быть обязательно зафиксировано минимум на два счёта.

*Чир-прыжки* - выполняется, как минимум, два прыжка по выбору. В выполнении прыжков, участвует 100% состава команды. Оценивается гибкость, высота, сила, скорость и правильная техника.

*Лип-прыжки* - прыжки в шпагат с приходом на одну ногу.

**4. Базовые движения хореографии**

*Теория:* Основные базовые движения эстрадных танцев. Названия позиций, движений, шагов. Понятия шане, фуэтэ, кик, шассе и др. Базовые элементы и позиции классических танцев. Основные понятия и названия элементов классических танцев (щеренга, повороты, построение в круг, бег «змейкой» т.д.).

*Практика:* выполнение упражнений:

- Позиции рук - подготовительная, 1-3;

- Плие;

- Гран плие;

- Пассе пар тер;

- Пике Пор де бра;

- Рон де жамб пар тер (ан деор ан дедан);

- Пас балансе;

- Батман тандю;

- Гранд батман;

- Прямой и боковой галоп;

- Повороты направо, налево переступанием по команде на 45°, 90°, 180° по 5 позиции en dehors;

- Перестроение в круг, парами по кругу и друг за другом;

- Бег «змейкой».

*Практика.*

-Повороты и вращения рондовый;

- Шане;

- Фуэте;

- Кик с рондом;

- Кик комбинированный с батманом в сторону;

- Шассе в сторону;

- Продолженное шассе;

- Шассе с вращением;

- Смена мест через шассе;

- Джазовые шаги – постановка рук;

- Шаг глиссад;

- Глиссад с поворотом;

- Кукарача;

- Вольта;

- Вольта в продвижении;

- Корта джака ВП-НЗ, в диагональ, с поворотом, в передвижении;

- Построения и переходы;

- Перемещения.

**Формы контроля:** анализ, наблюдение.

**V. Диагностика**

1. Тестирование: личностные УУД - «Лесенка», коммуникативные УУД, - «Рукавички», познавательные УУД - устный тест, регулятивные УУД. - тест на конфликтность.

**Формы контроля:** опрос, тестирование.

**VI. Итоговое занятие.**

1. Контрольные нормативы - бег, прыжки, отжимания, пресс, кувырки, полушпагат, шпагат и др.

2. Отчётное выступление - исполнение чир - композиций, спортивных танцев.

**Формы контроля:** участие в соревнованиях и показательных выступлениях; результаты сдачи контрольных нормативов.

# Учебный (учебно-тематический) план

# этапа начальной подготовки второго года обучения

*Таблица № 2*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Наименование разделов**  **и тем программы** | **Количество часов** | | | | **Формы аттестации/**  **контроля** |
| **Всего** | **Теория** | | **Практика** |
| **I.** **Чирлидер – танцующий на стадионе.** | | | **2** | **2** | |  | **тестирование, опрос** |
| 1 | | История возникновения чирлидинга | 1 | 1 | |  |  |
| 2 | | Вводное занятия | 1 | 1 | |  |  |
| **II.** **Общая физическая подготовка** | | | **83** | **7** | | **87** | **контрольные нормативы** |
| 1 | | Входная диагностика | 2 |  | | 2 |  |
| 2 | | Гигиена спортивных занятий | 2 | 2 | |  |  |
| 3 | | Развитие гибкости | 21 | 1 | | 20 |  |
| 4 | | Развитие выносливости | 17 | 1 | | 20 |  |
| 5 | | Развитие быстроты | 12 | 1 | | 18 |  |
| 6 | | Развитие координации | 17 | 1 | | 16 |  |
| 7 | | Развитие силы | 12 | 1 | | 11 |  |
| **III.Специальная физическая подготовка** | | | **111** | **11** | | **138** | **контрольные нормативы** |
| 1 | | Строевые упражнения | 7 | 1 | | 10 |  |
| 2 | | Силовые упражнения | 11 | 1 | | 10 |  |
| 3 | | Скоростно-силовые упражнения | 7 | 1 | | 15 |  |
| 4 | | Координационные упражнения | 15 | 1 | | 14 |  |
| 5 | | Развитие гибкости | 13 | 1 | | 12 |  |
| 6 | | Танцевальные упражнения | 7 | 1 | | 10 |  |
| 7 | | Кричалки | 7 | 1 | | 7 |  |
| 8 | | Постановка голоса | 7 | 1 | | 10 |  |
| 9 | | Хореография | 7 | 1 | | 10 |  |
| 10 | | Акробатика | 17 | 1 | | 20 |  |
| 11 | | Пирамиды, станты | 13 | 1 | | 20 |  |
| **IV Техническая подготовка** | | | **68** | | **8** | **60** | **анализ, наблюдение** |
| 1 | | Кодекс чирлидера | 2 | 2 | |  |  |
| 2 | | Базовые движения чирлидинга | 22 | 2 | | 20 |  |
| 3 | | Базовые движения чир-дэнс | 22 | 2 | | 20 |  |
| 4 | | Базовые движения хореографии | 22 | 2 | | 20 |  |
| **V.Диагностика** | | | **2** |  | | **2** | **тестирование, опрос** |
| 1 | Тестирование: личностные УУД, коммуникативные УУД, познавательные УУД, регулятивные УУД. | |  |  | |  |  |  |
| **VI. Итоговое занятие** | | | **9** | **2** | | **7** | **участие в**  **соревнованиях и**  **показательных выступлениях;** **результаты сдачи контрольных нормативов** |
| 1 | | Контрольные нормативы | 6 | 2 | | 4 |
| 2 | | Отчетное выступление | 3 |  | | 3 |
|  | | **Итого:** | **324** | **30** | | **294** |  |

**Содержание учебно-тематического плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы этапа начальной подготовки второго года обучения.**

**I. Чирлидер - танцующий на стадионе.**

**1**. **История возникновения «Чир спорта»**. Развитие и распространение в США.Особенности возникновения «Чир спорта» в России. «Чир спорт» вид спорта с 2007 года. Перспективы развития «Чир спорта» в России.

**2.** **Вводное занятие.** Правила безопасного поведения учащихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий и одежде учащихся.

**Формы контроля:** тестирование, опрос.

**II. Общая физическая подготовка**

**1**. **Входная диагностика.** Комплекс контрольных упражнений: бег 30 метров, прыжок в длину с места, упражнение на гибкость, подтягивание в висе лежа. Правила выполнения упражнений, терминология.

**2.** **Гигиена спортивных занятий.** Правила выполнения общеразвивающих упражнений. Правила личной гигиены, дыхательная гимнастика, знакомство с программой на год. Развивающие упражнения для рук и ног.

**3. Развитие гибкости*:***активные и пассивныеупражнения   - различные махи, наклоны, скручивания, выпады, круговые движения  в различных плоскостях.

**4.** **Развитие выносливости*:***прыжки со  скакалкой, бегс различной скоростью и продолжительностью.

**5. Развитие быстроты*:***упражнения  на мгновенные  реагирования  на  различные сигналы, бег на короткие  дистанции, челночный  бег, прыжки со скакалкой, подвижные  и спортивные игры.

**6**. **Развитие координации движений*:*** упражнения на точность  движений (акробатические  упражнения, упражнения в равновесии); упражнения на элемент внезапности (подвижные игры,  спортивные игры); упражнения  на способность  менять  направление  движения (челночный бег, танцевальные упражнения).

**7. Развитие силы*:*** статические и динамические  упражнения  с собственным весом, с отягощениями (набивные  мячи, гантели, амортизаторы, сопротивление  партнёра),  упражнения  на развитие силы мышц  рук,  кистей,  плечевого  пояса, брюшного  пресса, спины, ног.

**Формы контроля:** контрольные нормативы.

**III. Специальная физическая подготовка**

**1.** **Строевые  упражнения:** перестроения в колонне,  в шеренге; движение в колонне по  диагонали,  противоходом, змейкой, кругом, скрещением;

**2. Силовые  упражнения:**акробатические  стойки  (стойка на лопатках, стойка на руках), специальные стойки, используемые в «Чир спорт»  (стойка на бедре, стойка на плечах, стойка,  сидя  на  плечах),  станты-построения  (1,5  роста и 2 уровня, 2 роста и 2 уровня), пирамиды;

**3**. **Скоростно-силовые   упражнения:** различные прыжки, подскоки, выпрыгивания, специальные  прыжки (чир-прыжки, лип-прыжки);

**4. Координационные  упражнении:**основные положения рук, кистей, ног, используемые в «Чир спорте»,  акробатические упражнения (кувырки, колесо, перевороты), пируэты, двойной  пируэт,

**5. Развитие гибкости:** шпагаты, махи, выпады, прогибы, мосты.

**6.Танцевальные упражнения:** восьмерки, танцевальные блоки, танцевальные стили и направления (джаз, фанк, брейк, рок, поп, рэп, лирический, народный танец, сочетание стилей), чир-данс – танцевальный блок с использованием основных элементов чирлидинга..

**7.Кричалки:**  
 *Чант* - скандирование (повторяющееся слово или фраза); *Чир* - двустишья и т.д.,

**8. 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.

**9. Хореография**.

Элементы классического танца. Элементы эстрадного танца. Элементы народного танца. Постановка корпуса - подтягивание мышц живота, ягодичной области, расправление плеч, выпрямление позвоночника.

**10. Акробатика.**

Перекаты, кувырки, выпады, мост из положения, лёжа и стоя, стойка на руках, переворот  в сторону (колесо), шпагаты, полушпагат.

**11.Пирамиды (станты).** Групповые акробатические упражнения в парах, тройках.

**Формы контроля:** контрольные нормативы.

**IV. Техническая подготовка**

**1. Кодекс Чирлидера.** Всегда проявлять уважение и вежливость по отношению к тренерам других команд, чирлидерам и болельщикам.Помнить об ответственности за дисциплину не только во время, но и вне соревнований.Не критиковать тренеров других команд, чирлидеров и зрителей публично.Не использовать грубую и ненормативную лексику.Стремиться быть скромными при победе и добрыми при поражении.

**2. Базовые движения чирлидинга**

Базовые движения:

* хай ви;
* лоу ви;
* т;
* сломанное т;
* правое Эль;
* левое К;
* панч;
* тачдаун;
* низкий тачдаун;
* кинжалы.

**3.Базовые упражнения Чир - дэнс**

*Пируэты* - вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360 градусов.

*Шпагаты* - выполнение этого элемента должно быть обязательно зафиксировано минимум на два счёта.

*Чир-прыжки*. Выполняется, как минимум, два прыжка по выбору. В выполнении прыжков, участвует 100% состава команды. Оценивается гибкость, высота, сила, скорость и правильная техника.

*Лип-прыжки* - прыжки в шпагат с приходом на одну ногу.

**4. Базовые движения хореографии**

*Теория:* Основные базовые движения эстрадных танцев. Названия позиций, движений,

шагов. Понятия шане, фуэтэ, кик, шассе и др. Базовые элементы и позиции классических танцев. Основные понятия и названия элементов классических танцев (щеренга, повороты, построение в круг, бег «змейкой» т.д.).

*Практика.* Позиции рук - подготовительная, 1-3. Плие. Гран плие. Пассе пар тер. Пике Пор де бра. Рон де жамб пар тер (ан деор ан дедан). Пас балансе. Батман тандю. Гранд батман. Прямой и боковой галоп. Повороты направо, налево переступанием по команде на 45°, 90°, 180° по 5 позиции en dehors. Перестроение в круг, парами по кругу и друг за другом. Бег «змейкой». *Практика.* Повороты и вращения рондовый, шане, фуэте. Кик с рондом. Кик комбинированный с батманом в сторону. Шассе в сторону. Продолженное шассе. Шассе с вращением. Смена мест через шассе. Джазовые шаги – постановка рук. Шаг глиссад. Глиссад с поворотом. Кукарача. Вольта. Вольта в продвижении. Корта джака ВП-НЗ, в диагональ, с поворотом, в передвижении. Построения и переходы. Перемещения**.**

**Формы контроля:** анализ, наблюдение**.**

**V. Диагностика**

**1. Тестирование: личностные УУД, коммуникативные УУД, познавательные УУД, регулятивные УУД**.

*Практика.* Тест на личностные УУД: Мотивация к занятиям модификация (Методики Н. Лускановой анкета); Самооценка «Лесенка**»**; Моральные нормы

«Что такое хорошо и что такое плохо» (Опросник);

Тест на коммуникативные УУД: Сотрудничество, диалог, договор (Методика «Рукавички»);

Тест на познавательные УУД: Методика «Выделение существенных признаков»; Умение решать проблемы и задачи (наблюдение);

Тест на регулятивные УУД: Целеустремленность и настойчивость в достижении целей, умение контролировать процесс и результаты своей деятельности (наблюдение).

**Формы контроля:** тестирование, опрос.

**VI. Итоговое занятие.**

**1. Контрольные нормативы** - бег, прыжки, отжимания, пресс, кувырки, полушпагат, шпагат и др.

**2. Отчетное выступление** - исполнение чир - композиций, спортивных танцев.

**Формы контроля:** участие в соревнованиях и показательных выступлениях; результаты сдачи контрольных нормативов.

# Учебный (учебно-тематический) план

# этапа начальной подготовки третьего года обучения

*Таблица № 3*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Наименование разделов**  **и тем программы** | **Количество часов** | | | | **Формы аттестации/контроля** |
| **Всего** | **Теория** | | **Практика** |
| **I.** **Чирлидер – танцующий на стадионе.** | | | **2** | **2** | |  | **тестирование, опрос** |
| 1 | | История возникновения чирлидинга. | 1 | 1 | |  |  |
| 2 | | Вводное занятия | 1 | 1 | |  |  |
| **II.** **Общая физическая подготовка** | | | **83** | **7** | | **87** | **контрольные нормативы** |
| 1 | | Входная диагностика | 2 |  | | 2 |  |
| 2 | | Гигиена спортивных занятий | 2 | 2 | |  |  |
| 3 | | Развитие гибкости | 21 | 1 | | 20 |  |
| 4 | | Развитие выносливости | 17 | 1 | | 20 |  |
| 5 | | Развитие быстроты | 12 | 1 | | 18 |  |
| 6 | | Развитие координации | 17 | 1 | | 16 |  |
| 7 | | Развитие силы | 12 | 1 | | 11 |  |
| **III.Специальная физическая подготовка** | | | **111** | **11** | | **138** | **контрольные нормативы** |
| 1 | | Строевые упражнения | 7 | 1 | | 10 |  |
| 2 | | Силовые упражнения | 11 | 1 | | 10 |  |
| 3 | | Скоростно-силовые упражнения | 7 | 1 | | 15 |  |
| 4 | | Координационные упражнения | 15 | 1 | | 14 |  |
| 5 | | Развитие гибкости | 13 | 1 | | 12 |  |
| 6 | | Танцевальные упражнения | 7 | 1 | | 10 |  |
| 7 | | Кричалки | 7 | 1 | | 7 |  |
| 8 | | Постановка голоса | 7 | 1 | | 10 |  |
| 9 | | Хореография | 7 | 1 | | 10 |  |
| 10 | | Акробатика | 17 | 1 | | 20 |  |
| 11 | | Пирамиды, станты | 13 | 1 | | 20 |  |
| **IV Техническая подготовка** | | | **68** | | **8** | **60** | **анализ, наблюдение** |
| 1 | | Кодекс чирлидера | 2 | 2 | |  |  |
| 2 | | Базовые движения чирлидинга | 22 | 2 | | 20 |  |
| 3 | | Базовые движения чир-дэнс | 22 | 2 | | 20 |  |
| 4 | | Базовые движения хореографии | 22 | 2 | | 20 |  |
| **V.Диагностика** | | | **2** |  | | **2** | **тестирование, опрос** |
| 1 | Тестирование: личностные УУД, коммуникативные УУД, познавательные УУД, регулятивные УУД. | |  |  | |  |  |  |
| **VI. Итоговое занятие** | | | **9** | **2** | | **7** | **участие в**  **соревнованиях и**  **показательных выступлениях;** **результаты сдачи контрольных нормативов** |
| 1 | | Контрольные нормативы | 6 | 2 | | 4 |
| 2 | | Отчетное выступление | 3 |  | | 3 |
|  | | **Итого:** | **324** | **30** | | **294** |  |

**Содержание учебно-тематического плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы этапа начальной подготовки третьего года обучения.**

**I. Чирлидер - танцующий на стадионе.**

**1**. **Связь «Чир спорта» с искусством**.  Вид спорта, сочетающий элементы шоу и зрелищных видов спорта ([танцы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D1%86), [гимнастика](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0), [акробатика](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BA%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0)). «Чир спорт»учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность.

Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой, способствует развитию координации движений,   танцевальности,  ритмичности,   раскрепощенности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств. Богатство, разнообразие и доступность чирлидинга, эффективное воздействие на организм, зрелищность привлекают к занятиям различный контингент учащихся: возрастной, медицинский, на любой стадии физической подготовленности. Средства чирлидинга соответствуют анатомо-физиологическим и психологическим особенностям женского и мужского организма. Они доступны при любом возрасте и конституции тела.

**2.** **Вводное занятие.** Образовательная программа, режим занятий, правила поведения в зале и на соревнованиях, техника безопасности.

**Формы контроля:** тестирование, опрос.

**II. Общая физическая подготовка**

**1**. **Входная диагностика.** Комплекс контрольных упражнений: бег 30 метров, прыжок в длину с места, упражнение на гибкость, подтягивание в висе лежа. Правила выполнения упражнений, терминология.

**2.** **Гигиена спортивных занятий.** Правила выполнения общеразвивающих упражнений. Правила личной гигиены, дыхательная гимнастика, знакомство с программой на год. Развивающие упражнения для рук и ног.

**3. Развитие гибкости*:***активные и пассивныеупражнения   - различные махи, наклоны, скручивания, выпады, круговые движения  в различных плоскостях.

**4.** **Развитие выносливости*:***прыжки со  скакалкой, бегс различной скоростью и продолжительностью.

**5. Развитие быстроты*:***упражнения  на мгновенные  реагирования  на  различные сигналы, бег на короткие  дистанции, челночный  бег, прыжки со скакалкой, подвижные  и спортивные игры.

**6**. **Развитие координации движений*:*** упражнения на точность  движений (акробатические  упражнения, упражнения в равновесии); упражнения на элемент внезапности (подвижные игры,  спортивные игры); упражнения  на способность  менять  направление  движения (челночный бег, танцевальные упражнения).

**7. Развитие силы:** статические и динамические  упражнения  с собственным весом, с отягощениями (набивные  мячи, гантели, амортизаторы, сопротивление  партнёра),  упражнения  на развитие силы мышц  рук,  кистей,  плечевого  пояса, брюшного  пресса, спины, ног.

**Формы контроля:** контрольные нормативы.

**III. Специальная физическая подготовка**

**1.** **Строевые  упражнения:** перестроения в колонне,  в шеренге; движение в колонне по  диагонали,  противоходом, змейкой, кругом, скрещением;

**2. Силовые  упражнения*:***акробатические  стойки  (стойка на лопатках, стойка на руках), специальные стойки, используемые в «Чир спорте»  (стойка на бедре, стойка на плечах, стойка  сидя  на  плечах),  станты-построения  (1,5  роста и 2 уровня, 2 роста и 2 уровня), пирамиды;

**3**. **Скоростно-силовые   упражнения:** различные прыжки, подскоки, выпрыгивания, специальные  прыжки (чир-прыжки, лип-прыжки);

**4. Координационные  упражнении:**основные положения рук, кистей, ног, используемые в «Чир спорте»,  акробатические упражнения (кувырки, колесо, перевороты), пируэты, двойной  пируэт,

**5. Развитие гибкости:** шпагаты, махи, выпады, прогибы, мосты.

**6.Танцевальные упражнения*:*** восьмерки, танцевальные блоки, танцевальные стили и направления (джаз, фанк, брейк, рок, поп, рэп, лирический, народный танец, сочетание стилей), чир-данс - танцевальный блок с использованием основных элементов чир спорта.

**7.Кричалки:**  
        *Чант* - скандирование (повторяющееся слово или фраза); *Чир* - двустишья и т.д.,

**8. 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.

**9. Хореография**.

Элементы классического танца. Элементы эстрадного танца. Элементы народного танца. Постановка корпуса - подтягивание мышц живота, ягодичной области, расправление плеч, выпрямление позвоночника.

**10. Акробатика.**

Перекаты, кувырки, выпады, мост из положения лёжа и стоя, стойка на руках, переворот  в сторону (колесо), шпагаты, полушпагат.

**11.Пирамиды (станты).** Групповые акробатические упражнения в парах, тройках.

**Формы контроля:** контрольные нормативы.

**IV. Техническая подготовка**

**1. Кодекс Чирлидера.** Всегда проявлять уважение и вежливость по отношению к тренерам других команд, чирлидерам и болельщикам.Помнить об ответственности за дисциплину не только во время, но и вне соревнований.Не критиковать тренеров других команд, чирлидеров и зрителей публично.Не использовать грубую и ненормативную лексику.Стремиться быть скромными при победе и добрыми при поражении.

**2. Совершенствование базовых движений чирлидинга**

Базовые движения:

* хай ви;
* лоу ви;
* т;
* сломанное т;
* правое Эль;
* левое К;
* панч;
* тачдаун;
* низкий тачдаун;
* кинжалы.

**3. Совершенствование базовых движений Чир - дэнс**

*Пируэты* - вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360 градусов.

*Шпагаты* - выполнение этого элемента должно быть обязательно зафиксировано минимум на два счёта.

*Чир-прыжки*. Выполняется, как минимум, два прыжка по выбору. В выполнении прыжков, участвует 100% состава команды. Оценивается гибкость, высота, сила, скорость и правильная техника.

*Лип-прыжки* - прыжки в шпагат с приходом на одну ногу.

**4. Совершенствование базовых движений хореографии**

*Теория:* Основные базовые движения эстрадных танцев. Названия позиций, движений, шагов. Понятия шане, фуэтэ, кик, шассе и др. Базовые элементы и позиции классических танцев. Основные понятия и названия элементов классических танцев (щеренга, повороты, построение в круг, бег «змейкой» т.д.).

*Практика.* Позиции рук - подготовительная, 1-3. Плие. Гран плие. Пассе пар тер. Пике Пор де бра. Рон де жамб пар тер (ан деор ан дедан). Пас балансе. Батман тандю. Гранд батман. Прямой и боковой галоп. Повороты направо, налево переступанием по команде на 45°, 90°, 180° по 5 позиции en dehors. Перестроение в круг, парами по кругу и друг за другом. Бег «змейкой». *Практика.* Повороты и вращения рондовый, шане, фуэте. Кик с рондом. Кик комбинированный с батманом в сторону. Шассе в сторону. Продолженное шассе. Шассе с вращением. Смена мест через шассе. Джазовые шаги – постановка рук. Шаг глиссад. Глиссад с поворотом. Кукарача. Вольта. Вольта в продвижении. Корта джака ВП-НЗ, в диагональ, с поворотом, в передвижении. Построения и переходы. Перемещения.

**Формы контроля:** анализ, наблюдение.

**V. Диагностика**

1. Тестирование: личностныеУУД, коммуникативные УУД, познавательные УУД, регулятивные УУД.

*Практика.* Тест на личностные УУД: Мотивация к занятиям модификация (Методики Н. Лускановой анкета); Самооценка «Лесенка**»**; Моральные нормы «Что такое хорошо и что такое плохо» (Опросник);

Тест на коммуникативные УУД: Сотрудничество, диалог, договор (Методика «Рукавички»)

Тест на познавательные УУД: Методика «Выделение существенных признаков»; Умение решать проблемы и задачи (наблюдение);

Тест на регулятивные УУД: Целеустремленность и настойчивость в достижении целей; умение контролировать процесс и результаты своей деятельности (наблюдение).

**Формы контроля:** тестирование, опрос.

**VI. Итоговое занятие.**

1. **Контрольные нормативы** - бег, прыжки, отжимания, пресс, кувырки, полушпагат, шпагат и др.

2. **Отчётное выступление** - исполнение чир – композиций, спортивных танцев.

**Формы контроля:** участие в соревнованиях и показательных выступлениях; результаты сдачи контрольных нормативов.

# 1.4.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения программного материала по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Чир спорт» к концу первого года обучения учащиеся должны:

1. Знать правила техники безопасности, требования к организации рабочего места;

2. Проявлять интерес к занятиям чир спортом, его истории;

3. Уметь выполнять базовые элементы танца и чир спорта;

4. Соблюдать правила межличностного общения со сверстниками и тренером-преподавателем

5. Уметь адекватно реагировать на первые неудачи.

В результате освоения программного материала по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Чир спорт» к концу второго года обучения учащиеся должны:

1. Самостоятельно применять средства общей физической подготовки для развития основных физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости, координации;

2. Расширить двигательный диапазон упражнениями избранного вида спорта;

3. Демонстрировать разминочный комплекс;

4. Уметь выполнять упражнениям специальной физической подготовки;

5. Использовать средства выразительности (применять кричалки, речевки, работа с помпонами и реквизитом);

6. Сознательно применять навыки в ходе учебно-тренировочных занятий.

В результате освоения программного материала по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Чир спорт» к концу третьего года обучения учащиеся должны:

1. Уметь выполнять упражнения по индивидуальным программам;
2. Сознательно соблюдать режим дня, режим питания, гигиенические процедуры;
3. Понимать специальную терминологию «Чир спорта»;
4. Составлять танцевальный комплекс, композицию из изученных элементов;
5. Понимать индивидуальные особенности строения и развития собственного тела, физиологических и психических процессов протекающих в организме;
6. Понимать взаимосвязь физической подготовленности спортсмена с функциональными возможностями человека;
7. Знать о вреде вредных привычек и способах борьбы с ними;
8. Уметь вести индивидуальный дневник учебно-тренировочных занятий;
9. Участвовать в соревнованиях различного уровня по «Чир спорту»;
10. 50 % спортсменов групп должны выполнить юношеские спортивные разряды.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке; овладение теоретическими знаниями.

# Раздел №2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧСКИХ УСЛОВИЙ»

# 2.1.Календарный учебный график

**Даты начала и окончания учебных периодов/этапов** - учебный год начинается с 15 сентября и заканчивается 31 мая.

**Количество учебных недель** - программа предусматривает обучение в течение 36 недель.

**Продолжительность каникул** - в период осенних и весенних каникул занятия проводятся по расписанию; в летний период организуется работа объединения по отдельной программе.

*Таблица № 4*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Количество учебных  часов | Количество учебных  дней | Количество учебных недель | Режим занятий |
| 1 год | 216 | 108 | 36 | 3 раза в неделю по 2  акад.часа |
| 2 год | 324 | 108 | 36 | 3 раза в неделю по 3  акад. часа |
| 3 год | 324 | 108 | 36 | 3 раза в неделю по 3  акад. часа |

# 2.2.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

**Цель первого года обучения**: обеспечение отбора по видам,  физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям используемых в подготовке чирлидеров).

На протяжении первого года обучения учащийся должен познакомиться с техникой нескольких видов спортивной деятельности:  бег  на короткие и длинные  дистанции, комплекс прыжковых  упражнений, элементы гимнастики,  элементы акробатики, элементы хореографии,  элементы   различных  танцевальных  направлений.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее трёх часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку - отсутствие специфических двигательных  навыков и адаптации к физическим нагрузкам.

**Основные средства тренировочного воздействия:**

* общеразвивающие упражнения  с  предметами (помпоны) и без;
* комплекс  прыжковых  упражнений;
* силовые упражнения (с отягощениями и без)
* элементы акробатики (кувырки, повороты, группировки, перекаты и т.д.);
* элементы  гимнастики («мост», махи, шпагаты и т.д.);
* элементы  хореографии
* комплекс  прыжковых  упражнений;
* музыкальное  сопровождение;
* изучение «возгласов и скандирований».

Основные методы выполнения упражнения: повторный, игровой, круговой, равномерный, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

**Цель второго года обучения** овладение специальной и технико-тактической подготовкой чирлидера.

**Основные средства тренировки:**

* общеразвивающие упражнения;
* комплексы специальных подготовительных упражнений;
* всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
* комплексы специальных упражнений на развитие общей выносливости;
* упражнения с отягощением (вес 20-30% от собственного веса).

**Цель третьего года обучения** совершенствование специальной и технико-тактической подготовкой чирлидера.

**Основные средства тренировки:**

* общеразвивающие упражнения;
* комплексы специальных подготовительных упражнений;
* всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
* комплексы специальных упражнений на развитие общей выносливости;
* упражнения с отягощением (вес 40-50% от собственного веса).

Физическая подготовка на данных этапах становится более целенаправленной. Перед тренером-преподавателем встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств. Учебные этапы характеризуются неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в «Чир спорте». В этом случае учебные средства имеют некоторое сходство по форме и характеру выполнения основных упражнений. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической подготовки, технической и тактической подготовки.

В большой степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств различных мышечных групп путем локального воздействия, а это значит необходимо применять в учебном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условии сопряженного развития физических качеств и совершенствования  техники. Кроме того,  упражнения на тренажерах и специальных устройствах, дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные группы мышц.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Занятия должны проводиться в просторном помещении, соответствующем требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет должен хорошо освещаться, периодически проветриваться, оснащён специальным оборудованием и спортивным инвентарём.

**Спортивный инвентарь и оборудование**

*Таблица № 5*

| **№** | **Наименование** | **Количество** |
| --- | --- | --- |
|  | музыкальный центр | 1 |
|  | мягкое напольное покрытие | 1 |
|  | скакалка | 15 |
|  | обруч | 15 |
|  | мяч (фитболл) | 15 |
|  | гимнастический коврик | 15 |
|  | мяч резиновый малый | 15 |
|  | гимнастическая палка | 15 |
|  | флэш-накопители | 1 |
|  | фотоаппарат | 1 |

Для успешной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Чир спорт» работает педагог с высшим специальным образованием.

# 

# 2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

В соответствии с Уставом МАУ ДО «ДЮСШ № 5» оценка качества освоения программы индивидуальной динамики учащихся предусмотрены следующие формы диагностики, контроля и аттестации:

**Формы контроля**

*Таблица № 6*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Время проведения** | **Цель проведения** | **Формы контроля** |
| **Начальный или входной** | | |
| В начале учебного года (сентябрь-октябрь) | Определение начального уровня развития учащихся, их способностей и склонностей | Беседа, опрос, тестирование, анкетирование, сдача контрольных нормативов. |
| **Текущий контроль** | | |
| В течение периода обучения | Определение степени усвоения учебного материала | Наблюдение, тестирование; |
| **Промежуточный или рубежный** | | |
| По окончании изучения темы или раздела. В конце полугодия. | Определение степени усвоения учебного материала, предварительных результатов обучения | Конкурс, концерт, фестиваль, соревнование, творческая работа, контрольное занятие, зачёт, открытое занятие. |
| **Итоговый** | | |
| В конце учебного года или ступени обучения (апрель-май) | Определение изменения уровня развития учащихся, их способностей, наличия положительной динамики;  Определение результатов обучения; Ориентирование учащихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение;  Получение сведений для совершенствования программы и методов обучения. | Фестиваль, отчетный концерт, соревнование, контрольное занятие, сдача контрольных нормативов. |

# 2.4.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

На основании нормативной части программы разработаны планы подготовки учебных групп с учетом имеющихся условий.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей (выполнение нормативов, среднего стажа занятий, возраста учащихся).

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. По итогам сдачи контрольных нормативов учащиеся переводятся на последующий год обучения.

Контрольные нормативы проводятся по следующим видам испытаний: выносливость, сила, скорость, ловкость, гибкость, прикладные упражнения.

**Контрольные нормативы по общей физической подготовленности** **с учетом возрастных особенностей.**

*Таблица № 7*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Нормативы по общей физической подготовке дети 6-8 лет** | | | | | | | |  |
|  | | **мальчики** | | | **девочки** | | |  |
| п\п | Контрольные упражнения | **отлично** | **хорошо** | **удовлетворительно** | **отлично** | **хорошо** | **удовлетворительно** | |
| 1 | Бег 30 м с ходу (с) | 5,8 | 5,9 | 6,0 | 6,0 | 6,4 | 6,8 | |
| 2 | Челночный бег 3 X 10 | 9,8 | 10,0 | 10,2 | 10,2 | 10,4 | 10,6 | |
| 3 | Прыжок в длину с | 180 | 175 | 165 | 175 | 170 | 165 | |
| 4 | Подтягивание | 6 | 4 | 3 | - | - | - | |
| 5 | Прыжок в высоту с | 46 | 44 | 42 | 42 | 40 | 38 | |
| 6 | Бег 6 минут (м) | 1250 | 900-105 | 850 | 1050 | 750-950 | 650 | |
| 7 | Подтягивание в висе лежа (раз | - | - | - | 15 | 12 | 10 | |
| 8 | Сгибание рук в упоре лежа | 12 | 10 | 7 | 9 | 7 | 6 | |
| 9 | Сгибание туловища лежа на спине (раз) | 15 | 16 | 14 | 13 | 12 | 10 | |

*Таблица № 8*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные нормативы** | **0ценка** | **Возраст** | | | |
|  |  | **9 лет** | **10лет** | **11 лет** | **12лет** |
| Бег 30м (сек.) | 5 | 5,3 | 5,2 | 5.1 | 5.0 |
| 4 | 6,9-6,0 | 6,5-5,6 | 6.3-5.3 | 5.4-6.0 |
| 3 | 7,0 | 6,6 | 6.4 | 6.2 |
| Прыжок в длину  с места (см) | 5 | 175 | 180 | 200 | 200 |
| 4 | 130-150 | 135-155 | 160-180 | 160-180 |
| 3 | 120 | 125 | 140 | 145 |
| Гибкость (см) | 5 | 7,5 | 8,5 | 12 | 16 |
| 4 | 3-5 | 4-6 | 8-10 | 10-12 |
| 3 | 1 и ниже | 2 и ниже | 4 | 6 |
| Подтягивание  на перекладине (количество раз) | 5 | 5 | 5 | 10 | 14 |
| 4 | 3-4 | 3-4 | 8-12 | 12-15 |
| 3 | 1 | 1 | 4 | 6 |
| Подъем туловища из положения лежа на полу за 30 с (стопы фиксированы, руки за головой) -девушки (кол-во раз) | 5 | 20 | 25 | 30 | 35 |
| 4 | 15 | 20 | 25 | 25 |
| 3 | 10 | 15 | 20 | 25 |
| Бег 1000 м   (мин, с) | 5 | 5.40 | 5.20 | 4.55 | 4.40 |
| 4 | 5.55 | 5.40 | 5.20 | 4.55 |
| 3 | 6.05 | 5.55 | 5.40 | 5.20 |

*Таблица № 9*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные нормативы** | **оценка** | **Возраст** | | |  |  |  |  |  |
|  |  | **13 лет** | **14лет** | **15 лет** |  |  |  |  |  |
| Бег 30м (сек.) | 5 | 5.0 | 5.0 | 5.0 |  |  |  |  |  |
| 4 | 5.4-6.0 | 5.5-6.1 |  |  |  |  |  |  |
| 3 | 6.2 | 6.1 | 6.2 |  | |  | |  |
| Прыжок в длину  с места (см) | 5 | 200 | 200 | 200 |  | |  |
| 4 | 160-180 | 160-180 | 160-180 |  | |  |
| 3 | 140 | 145 | 140 |  | |  |
| Гибкость (см) | 5 | 18 | 20 | 18 |  | |  |
| 4 | 10-12 | 12-14 | 10-12 |  | |  |
| 3 | 6 | 7 | 6 |  | |  |
| Подтягивание  на перекладине (количество раз) | 5 | 22 | 24 | 22 |  | |  |
| 4 | 12-16 | 14-18 | 12-16 |  | |  |
| 3 | 6 | 7 | 6 |  | |  |
| Подъем туловища из положения лежа на полу за 30 с (стопы фиксированы, руки за головой) - девушки (кол-во раз) | 5 | 35 | 35 | 35 |  | |  |
| 4 | 25 | 25 | 27 |  |  | |  | |
| 3 | 25 | 20 | 20 |  | |
| Бег 1000 м   (мин, с) | 5 | 4.20 | 4.10 | 4.10 |  | |
| 4 | 4.45 | 4.40 | 4.35 |  | |
| 3 | 5.15 | 5.10 | 5.05 |  | |

Контрольные нормативы по специальной физической подготовленности  предусмотрены для детей 9-15 лет.

**Контрольные нормативы по специальной физической подготовленности  с учетом возрастных особенностей.**

***Комбинация акробатических упражнений для совершенствования и контрольного тестирования девочек (9-12 лет).***

*Таблица № 10*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | **Контрольные упражнений** | **Баллы** |
| 1. | Из упора присев кувырок вперед | 1,0 балл |
| 2. | Кувырок вперед  в  сед с наклоном | 1,5 балла |
| 3. | Лечь и «мост» | 3,0 балла |
| 4. | Перекатом вперед сед с наклоном | 1,0 балл |
| 5. | Кувырок назад в полушпагат | 1,5 балл |

***Комбинация акробатических упражнений для совершенствования и контрольного тестирования девочек (12-13 лет).***

*Таблица № 11*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | **Контрольные упражнений** | **Баллы** |
| 1. | Из упора присев кувырок вперед | 1,0 балл |
| 2. | Кувырок вперед  сед с наклоном | 1,5 балла |
| 3. | Лечь и «мост» | 3,0 балла |
| 4. | Перекатом вперед сед с наклоном | 1,0 балл |
| 5. | Кувырок назад в полушпагат | 1,5 балл |

***Комбинация акробатических упражнений для совершенствования и контрольного тестирования девочек (13-14 лет).***

*Таблица № 12*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | **Контрольные упражнений** | **Баллы** |
| 1. | Из упора присев кувырок назад | 2,0 балла |
| 2. | Перекатом назад стойка на лопатках | 1,5 балла |
| 3. | Перекатом вперед лечь и «мост» | 2,5 балла |
| 4. | Поворот в упор стоя на правом колене, левую назад | 2,0 балла |
| 5. | Махом левой упор присев и кувырок  вперед | 1,0 балл |
| 6. | Прыжок вверх прогибаясь | 1,0 балл |

***Комбинация акробатических упражнений для совершенствования и контрольного тестирования девочек (14-15 лет).***

*Таблица № 13*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | **Контрольные упражнений** | **Баллы** |
| 1. | Шагом левой равновесие | 3,0 балла |
| 2. | Выпад правой, руки в стороны | 1,0 балл |
| 3. | Кувырок вперед толчком одной в сед и наклон вперед | 2,0 балла |
| 4. | Кувырок назад в упор присев | 2,0 балла |
| 5. | Прыжок вверх с поворотом кругом | 2,0 балла |

# 2.5.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

При построении учебного процесса есть необходимость ориентироваться на оптимальные возрастные группы, в пределах которых учащиеся добиваются своих высших достижений. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов впервые 2-3 года специализированной подготовки.

 Весь процесс многолетних занятий в «Чир спорте» включает  множество приемов.

Учебные занятия с чирлидерами не должны быть ориентированы на достижение впервые годы занятий высшего результата.

 Учебные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, хорошую организацию медико-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью учащихся и их физическим развитием.

Успешностью подготовки чирлидеров является приобретенные  умения и навыки, всестороннее развитие физических качеств,  развитие  функциональных возможностей организма.

С возрастом и подготовленностью постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной физической подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании занятий.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных учебных занятий и соревнований. На протяжении многих лет  чирлидеры должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее трёх часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку - отсутствие специфических двигательных  навыков и адаптации к физическим нагрузкам*.*

«Чир спорт» направлен на всестороннее физическое, интеллектуальное и  духовное  развитие и способствует  совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных  и морально-волевых качеств.  Занятия оказывают благотворное влияние на многие системы организма  в частности, развивает дыхательную систему. Благодаря дыхательным движениям происходит постоянная вентиляция легких.

Чирлидеров отличает молниеносная реакция, ловкость, пластичность, синхронность движений, стойкость, быстрое мышление, умение точно выполнять упражнение с помпонами и одновременно кричать «кричалки», большая работоспособность, выносливость и многие другие качества.

Главное в идеологии чирлидеров не то, что они просто танцуют на стадионах, в спортивных залах, а то, что своей работой они создают благоприятную обстановку и обеспечивают зрелищность спортивного мероприятия для болельщиков, поднимают боевой дух команд, прежде всего, конечно, той, которую поддерживают.

   Чирлидеров обучают  гимнастике,  акробатике, аэробике, степ – аэробике,  хореографии и танцевальным стилям. Тренер-преподаватель совместно с учащимися ставит танцевальные программы, готовит кричалки и речевки к каждому выступлению. Громкий звонкий голос и четкая дикция  – одно из основных требований к чирлидеру. Также нужно иметь хорошую реакцию и уметь улавливать настроение спортсменов и зрителей.

*Основными принципами оздоровительно-развивающей тренировки,  являются*:

* принцип доступности;
* принцип «не навреди»;
* программно-целевой принцип;
* принцип индивидуализации;

**Принцип доступности**

Польза двигательной активности не вызывает сомнения, но вопрос о том, в каком объеме заниматься, какие средства использовать, остается дискуссионным. Большой поток различной литературы у нас в стране и за рубежом подчас приводит к дезориентации, а научных доказательств полезности той или иной гимнастики, аэробики или методики силовой тренировки явно не хватает. В особенности это касается детей и подростков.

Часто авторы ориентируются лишь на свой опыт и интуицию. И здесь нельзя мириться с дилетантством и допускать ошибки, ибо цена им - здоровье человека. Как неразумное применение лекарств по советам соседей, родных, знакомых может привести к отрицательным результатам, так и занятия физическими упражнениями при неправильном применении могут нанести вред.

Применяемые программы чирлидинга должны быть доступны как в координационном плане, так и в функциональном, отвечать духовным и интеллектуальным запросам учащихся. В связи с этим проведение оценки состояния здоровья и уровня физической подготовленности необходимо для снижения фактора риска и вероятности травматизма.

В настоящее время уделяется большое внимание разработке программы тестирования состояния здоровья, включающей оценку функционального состояния сердечно-сосудистой системы, методы ортопедического обследования, оценку физических качеств, анкетирование.

**Принцип «не навреди»**

Завет Гиппократа «не навреди» должны соблюдать не только медики, но и специалисты в области физической культуры преподаватели этой дисциплины в школах. Физические упражнения, применяемые во многих программах «Чир спорта», активно воздействуют на все органы и системы организма, что определяет показания и противопоказания к их использованию. Исходя из важнейшего принципа - «не навреди» - остановимся, в первую очередь, на противопоказаниях. Это могут быть состояния, затрудняющие адаптацию к физическим нагрузкам.

К заболеваниям, при которых противопоказана физическая тренировка, относятся:

* заболевания в острой стадии;
* тяжелые органические заболевания центральной нервной системы;
* болезни сердечно-сосудистой системы;
* болезни органов дыхания: бронхиальная астма с тяжелым течением, тяжелые формы бронхоэктатической болезни;
* заболевания печени и почек с явлениями недостаточности функций;
* болезни эндокринной системы при выраженном нарушении функций;
* болезни опорно-двигательного аппарата с резко выраженными нарушениями функций и болевым синдромом и др.

**Программно-целевой принцип**

В соответствии с программно-целевым принципом программирования тренировки вначале формируются конкретные целевые задачи, затем определяются объективно необходимые для их реализации содержание, объем и организация тренировочной нагрузки. Поэтому процедура программирования заключается в создании объективно необходимых условий для достижения конкретного тренировочного эффекта, необходимого для реализации целевых задач оздоровительной тренировки. На этом основании и принимается решение о подборе соответствующего содержания процесса тренировки и ее организации.

Учитывая программно-целевой принцип, необходимо:

* определить цели и задачи;
* учитывать материально-техническое обеспечение занятий;
* провести тестирование, мониторинг и т.д.;
* разработать программу, определить вид занятий, средства и методы их проведения;
* регулярно проводить врачебно-педагогический контроль;
* проводить коррекцию тренировочных программ.

**Принцип индивидуализации**

Соблюдение принципа индивидуализации - одно из главных требований оздоровительной тренировки. Изучение процессов роста и развития детей школьного возраста показывает, что темпы индивидуального развития неодинаковы. Большинству детей присущи определенные соответствующие возрасту темпы развития. Но в любой возрастной группе есть ребята, опережающие своих сверстников в развитии или отстающие от них. Количество отстающих в последнее время увеличивается, и этот факт необходимо учитывать при организации и проведении занятий. При этом важно помнить, что нет физической нагрузки большой или малой – есть нагрузка, соответствующая или не соответствующая возможностям организма.

**Основные направления занятий «Чир спортом»:**

*Особенности  первого года обучения.*  Первый год  подготовки необходим для создания предпосылок для последующего выполнения более  сложных элементов «Cheer» и «Dance». Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий «Чир спортом», поскольку именно в это время закладывается основа физической  подготовки  для  дальнейшего совершенствования.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще не окрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, как детям 7-8 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует делать небольшими дозами (по 5-8 минут) с чередованием промежутков активного отдыха.

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядного пособия), методы: игровой и соревновательный. При обучении общеразвивающих упражнений, основных  элементов «Cheer» и «Dance», показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение  простым.

Учащимся необходимо ставить двигательную задачу в конкретной, доступной форме, с наглядным объяснением.

*Методика контроля.* На этом этапе тренер-преподаватель включает использование комплекса методов контроля: педагогического, медико-биологического, которые позволяют определить:

* состояние здоровья;
* показатели телосложения;
* уровень подготовленности;
* величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер-преподаватель  должен вносить соответствующие корректировки в тренировочный процесс.

*Особенности второго года обучения.* При планировании учебных занятий «Чир спортом» необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в тренировках нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Большое время следует отводить для разучивания тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправить.

*Методика контроля*. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

*Особенности третьего года обучения.* Физическая подготовка на данном этапе становится более целенаправленной. Перед тренером-преподавателем встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств. Учебные этапы характеризуются неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в «Чир спорте». В этом случае учебные средства имеют некоторое сходство по форме и характеру выполнения основных упражнений. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической подготовки, технической и тактической подготовки.

 На данном этапе в большой степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств различных мышечных групп путем локального воздействия, а это значит необходимо применять в учебном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условии сопряженного развития физических качеств и совершенствования  техники. Кроме того,  упражнения на тренажерах и специальных устройствах, дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные группы мышц.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

При планировании учебных занятий «Чир спортом» необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в тренировках нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Большое время следует отводить для разучивания тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправить.

*Методика контроля*. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе учебно-тренировочных занятий рекомендуются следующие виды контроля: педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности чирлидера. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольных нормативов и обязательных программ. Самоконтроль спортсмена за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие.

**Мониторинг результатов обучения**

**по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Чир спорт»**

*Таблица № 14*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф.И. учащихся** | **Теоретическая подготовка** | | | | **Практическая подготовка** | | | | **Общие учебные умения и навыки** | | | **Уровень освоения программы** |
|  |  | **История возникновения «Чир спорта»** | **Развитие «Чир спорта» в России** | **Кодекс чирлидера** | **Терминология «Чир спорта»** | **Выполнения строевых упражнений** | **Базовые силовые упражнения** | **Танцевальные движения** | **Пирамиды (станты)** | **Способность концентрации внимания на занятии** | **Соблюдение правил Т. Б.** | **Умение организовать свое рабочее место** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Мониторинг результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Чир спорт».**

*Таблица № 15*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИ** | **Личностные УУД** | | | | | | | | | | | | | | | | **Коммуникативные УУД** | | | **Регулятивные УУД** | | | | | | **Познавательные УУД** | | | | | |
|  | Мотивация к занятиям модификация (Методики Н. Лускановой анкета) | | | Самооценка  «Лесенка**»** | | | | | Моральные нормы «Что такое хорошо и что такое плохо»  (Опросник) | | | | | Творчество  (Джонсона)  (Наблюден.) | | | Сотрудничество, диалог, договор Методика «Рукавички» | | | Целеустремленность и настойчивость в достижении целей;  (наблюдение) | | | Умение контролировать процесс и результаты своей деятельности  (наблюден.) | | | Умение решать проблемы и задач  (наблюдение) | | | Логические УУ 1.Методика «Выделение существенных признаков»  2.Методика «Найди отличия» | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | | низкий | | высокий | средний | | низкий | | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|  |  |  |  |  | |  | |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | |  | |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Тесты результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Чир спорт»**

# Самооценка «Лесенка»

**Цель:** выявление уровня развития самооценки.

**Оцениваемые УУД:** личностные УУД, самоопределение.

**Возраст:** 1- 4 класс.

**Форма (ситуация оценивания):** фронтальный письменный опрос.

Учащимся предлагается следующая инструкция:

Ребята, нарисуйте на листе бумаги лестницу из 10 ступенек (психолог показывает на доске).

На самой нижней ступеньке стоят самые плохие ученики, на второй ступеньке чуть- чуть получше, на третьей - еще чуть- чуть получше и т.д., а вот на верхней ступеньке стоят саамы лучшие ученики. Оцените сами себя, на какую ступеньку вы сами себя поставите? А на какую ступеньку поставит вас ваша учительница? А на какую ступеньку поставит вас ваша мама, а папа?

**Критерии оценивания:**

1-3 ступени - низкая самооценка;

4-7 ступени - адекватная самооценка;

8-10 ступени - завышенная самооценка.

**КОММУНИКАТИВНЫЕ УУД**

***Коммуникативные действия, направленные***

***на организацию и осуществление сотрудничества (кооперацию)***

# Задание «Рукавички» (Г.А. Цукерман)

***Критерии оценивания*:**

* *продуктивность* совместнойдеятельности оценивается по степени сходства узоров на носочках;
* умение детей договариваться, приходить к общему решению, умение убеждать, аргументировать и т.д.;
* взаимный контроль по ходу выполнения деятельности: замечают ли дети друг у друга отступления от первоначального замысла, как на них реагируют;
* взаимопомощь по ходу рисования,
* *эмоциональное* *отношение* к совместной деятельности: позитивное (работают с удовольствием и интересом), нейтральное (взаимодействуют друг с другом в силу необходимости) или отрицательное (игнорируют друг друга, ссорятся и др.).

*Показатели уровня выполнения задания*:

1) *низкий уровень* - в узорах явно преобладают различия или вообще нет сходства; дети не пытаются договориться или не могут прийти к согласию, настаивают на своем;

2) *средний уровень* - сходство частичное: отдельные признаки (цвет или форма некоторых деталей) совпадают, но имеются и заметные отличия;

3) *высокий уровень* - носочки украшены одинаковым или весьма похожим узором; дети активно обсуждают возможный вариант узора; приходят к согласию относительно способа раскрашивания носочков; сравнивают способы действия и координирую их, строя совместное действие; следят за реализацией принятого замысла.

# Методика «Выделение существенных признаков»

**Цель:** выявление уровня развития операции логического мышления – выделение существенных признаков.

**Оцениваемое УУД:** логические универсальные учебные действия;

**Форма проведения:** письменный опрос

**Возраст:** младшие школьники.

**Критерии оценивания:** Высокий уровень 6-7 . (правильных ответов)

Средний уровень 3-5 .

Низкий уровень 1-2 .

**Один балл дается за два правильно выбранных слова, а 0,5 балла - за одно правильно выбранное слово.**

Методика выявляет способность испытуемого отделять существенные признаки предметов или явлений от второстепенных. Кроме того, наличие ряда заданий, одинаковых по характеру выполнения, позволяет судить о последовательности рассуждений испытуемого. Для исследования пользуются либо специальным бланком, либо экспериментатор предлагает испытуемому задачи. Предварительно даются инструкции.

***Инструкция:*** «В каждой строчке вы найдете одно слово, стоящее перед скобками, и далее 5 слов в скобках. Все слова, находящиеся в скобках, имеют какое-то отношение к стоящему перед скобками. Выберите только два и подчеркните их».

Слова в задачах подобраны таким образом, что обследуемый должен продемонстрировать свою способность уловить абстрактное значение тех или иных понятий и отказаться от более легкого, бросающегося в глаза, но неверного способа решения, при которых вместо существенных выделяются частные, конкретно-ситуационные признаки.

**Стимульный материал:**

1. Сад (растение, садовник, собака, забор, земля).
2. Река (берег, рыба, рыболов, тина, вода).
3. Города (автомобиль, здание, толпа, улица, велосипед).
4. Сарай (сеновал, лошади, крыша, скот, стены).
5. Чтение (глаза, книга, картинка, печать, слово).
6. Газета (правда, приложение, бумага, редактор).
7. Игра (карты, игроки, штрафы, наказания, правила).

**Ключ**

1.Растение, земля.

2.Берег, вода.

3.Здание, улица.

4.Крыша, стен.

5.Глаза, печать.

6.Бумага, редактор.

7.Игроки, правила

# Анкета

**1. Тебе нравятся занятия в коллективе?**

* Не очень
* Нравятся
* Не нравятся

**2. Ты всегда с радостью идешь на занятия в коллектив или тебе хочется пойти домой?**

* Чаще хочется пойти домой
* Бывает по - разному
* Иду с радостью

**3. Если бы педагог сказал, что завтра на занятия не обязательно приходить, желающие могут остаться дома, ты пошел бы на занятия или остался бы дома?**

* Не знаю
* Пошел бы домой
* Пошел бы на занятия

**4. Тебе нравится, когда у вас отменяют занятия?**

* Не нравится
* Бывает по - разному
* Нравится

**5. Ты часто рассказываешь о занятиях родителям?**

* Часто
* Редко
* Не рассказываю

**6. Ты хотел бы, чтобы у тебя был менее строгий педагог?**

* Точно не знаю
* Хотел бы
* Не хотел бы

**7. У тебя в группе много друзей?**

* Мало
* Много
* Нет друзей

**8. Тебе нравятся ребята, которые занимаются вместе с тобой в группе?**

* Нравятся
* Не очень
* Не нравятся

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ вопроса** | **Оценка за 1-й ответ** | **Оценка за 2-й ответ** | **Оценка за 3-й ответ** |
| 1 | 1 | 3 | 0 |
| 2 | 0 | 1 | 3 |
| 3 | 1 | 0 | 3 |
| 4 | 3 | 1 | 0 |
| 5 | 1 | 3 | 0 |
| 6 | 1 | 0 | 3 |
| 7 | 1 | 3 | 0 |
| 8 | 3 | 1 | 0 |

**19-24** – высокий уровень мотивации

**14-18** – хорошая мотивация

**9-13** – положительное отношение к коллективу

**5-9** – низкая мотивация

**Ниже 5** – негативное отношение к занятиям

# Методика «Что такое хорошо и что такое плохо»

**Цель:** выявить нравственные представления учеников.

**Оцениваемые УУД:** выделение морального содержания действий и ситуаций.

**Возраст:** младшие школьники

Форма (ситуация оценивания) – фронтальное анкетирование

**Инструкция: опираясь на свой опыт, ответьте на вопросы:**

**1.Тебе нравится, когда тебя уважают твои одноклассники?**

А Нравится

Б Не очень нравится

В Не нравится

**2. Что будешь делать если увидишь, что твой друг намусорил(а) на улице, набросал(а) на землю фантики от конфет?**

А Сделаю замечание и помогу убрать

Б Сделаю замечание и подожду пока он все уберет

В Расскажу учителю и пусть он заставит его убирать

**3. Ты взял(а) у друга (подруги) книгу и порвал(а) ее, как ты поступишь?**

А Отремонтирую книгу или попрошу своих родителей купить новую

Б Не знаю

В Тихонько отдам, чтобы не заметили

**4.Ты поступишь, если в школьной столовой во время еды разлил(а) суп и накрошил(а) на столе.**

А Извинюсь и уберу за собой

Б Не знаю

В Ничего делать не буду, есть же уборщица

**5. Часто ты приходишь в школу в грязной одежде?**

А Нет

Б Иногда

В Да

**6.Как ты поступишь если твой друг или подруга испортил(а) вещь учителя и спрятал(а) ее?**

А Помогу другу извиниться перед учителем и признаться в поступке

Б Скажу другу, что надо извиниться перед учителем и признаться в поступке, но пусть извиняется сам

В Сделаю вид, что не заметил

**7.Часто ли ты уступаешь место в автобусе пожилому человеку или женщине?**

А Часто

Б Иногда

В Почти никогда

**8.Часто ли ты предлагаешь друзьям (подругам) помощь в уборке класса?**

А Часто

Б Иногда

В Почти никогда

**Обработка данных:**

За первый ответ (А) - 2 балла,

За второй ответ (Б) - 1 балл,

За третий ответ (В) - 0 баллов

**Интерпретация:**

Высокий уровень (12-16 баллов): такие дети отличаются наличием высоких познавательных мотивов, стремлением ориентация на интересы и потребности других людей, направленность их личности – на себя или на потребности других. Часто наблюдается отказ от собственных интересов в пользу интересов других, нуждающихся в помощи. Они очень четко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки или замечания педагога. Стремятся совершать нравственные поступки и побуждают других. Пытаются принимать решения согласно нравственных норм.

Средний уровень (6-11 баллов): такие дети достаточно благополучно чувствуют себя в школе, однако они чаще всего стремятся к реализации собственных интересов с учетом интересов других. Для них характерно стремление к межличностной комфортности и сохранению хороших отношений. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени. Пытаются совершать поступки на основе нравственных норм, знают нравственные качества школьников.

Низкий уровень (0-5 баллов): школьники посещают школу неохотно, стремятся к реализации собственных интересов без учета интересов других, предпочитают уходить от ответственности, нравственные нормы усваивают с трудом и отсутствует желание следовать им испытывают проблемы в общении с одноклассниками, взаимоотношениях с учителем.

# Опросник Джонсона

Опросник креативности (ОК) фокусирует наше внимание на тех элементах, которые связаны с творческим самовыражением.

ОК - это объективный, состоящий из восьми пунктов контрольный список характеристик творческого мышления и поведения, разработанный специально для идентификации проявлений креативности, доступных внешнему наблюдению.

При работе с ОК можно быстро самостоятельно произвести подсчеты. Заполнение опросника требует 10 - 20 минут.

Для оценки креативности по ОК эксперт наблюдает за социальными взаимодействиями интересующего нас лица в той или иной окружающей среде (в классе, во время какой-либо деятельности, на занятиях, на собрании и т.д.).

**ТЕКСТ ОПРОСНИКА**

**Творческая личность способна:**

1. Ощущать тонкие, неопределенные, сложные особенности окружающего мира (чувствительность к проблеме, предпочтение сложностей).

2. Выдвигать и выражать большое количество различных идей в данных условиях (беглость).

3. Предлагать разные виды, типы, категории идей (гибкость).

4. Предлагать дополнительные детали, идеи, версии или решения (находчивость, изобретательность).

5. Проявлять воображение, чувство юмора и развивать гипотетические возможности (воображение, способности к структурированию).

6. Демонстрировать поведение, которое является неожиданным, оригинальным, но полезным для решения проблемы (оригинальность, изобретательность и продуктивность).

7. Воздерживаться от принятия первой пришедшей в голову, типичной, общепринятой позиции, выдвигать различные идеи и выбирать лучшую (независимость, нестандартность).

8. Проявлять уверенность в своем решении, несмотря на возникшие затруднения, брать на себя ответственность за нестандартную позицию, мнение, содействующее решению проблемы (уверенный стиль поведения с опорой на себя, самодостаточное поведение).

**ЛИСТ ОТВЕТОВ**

Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Школа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Респондент (Ф.И.О.) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (заполняющий анкету)

В листе ответов номерами от 1 до 8 отмечены характеристики творческого проявления (креативности). Их перечень см. в тексте опросника.

Пожалуйста, оцените, используя пятибалльную систему, в какой степени у каждого ученика проявляются вышеописанные характеристики.

Возможные оценочные баллы:

1 - никогда,

2 - редко,

3 - иногда,

4 -  часто,

5 - постоянно

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Ф.И.О.** | **Характеристика креативности** | | | | | | | | **Сумма балов** |
|  |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ**

Каждое утверждение опросника оценивается по шкале, содержащей пять градаций.

Общая оценка креативности является суммой баллов по восьми пунктам (минимальная оценка - 8, максимальная оценка - 40 баллов).

В таблице представлено соответствие суммы баллов уровням креативности.

|  |  |
| --- | --- |
| Уровень креативности | Сумма балов |
| Высокий | 27-40 |
| средний | 26-20 |
| Низкий | 8-19 |

# 2.6.ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Одной из основных задач МАУ ДО «ДЮСШ № 5» является воспитательная работа, в результате которой создаются необходимые условия для личностного развития.

**Формы организации воспитательной работы**

-  собрания, лекции и беседы с обучающимися;

-  информации о спортивных событиях в стране, мире;

-  встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;

-  родительские собрания;

-  взаимодействие с общеобразовательными учреждениями;

-  культурно-массовые мероприятия;

-  традиционные мероприятия: торжественный прием новых спортсменов в школу, посвящение в каратисты юных спортсменов и др.

*Таблица №16*

|  |  |
| --- | --- |
| Дата | Наименование |
| СЕНТЯБРЬ | |
| 1 сентября | День знаний  День основания МАУ ДО «ДЮСШ №5». |
| 3 сентября | День окончания Второй мировой войны |
| День солидарности в борьбе с терроризмом |
| 4-15 сентября | Декада дополнительного образования |
| 8-9 сентября | Городской фестиваль «Вместе за Кузбасс» |
| 17 сентября | Всероссийский день бега «Кросс нации» |
| 27 сентября | День работника дошкольного образования |
| 27 сентября | День туризма |
| ОКТЯБРЬ | |
| 1 октября | Международный день пожилых людей.  Всероссийский день ходьбы |
| 4 октября | Всероссийский День спортсменов силовых видов спорта (в первое воскресенье октября) |
| 5октября | День учителя |
| 7 октября | Всемирный день каратэ |
| 8 октября | День рождения Ивана Поддубного (1871 г) |
| 15октября | День отца в России |
| 16октября | День рождения В.В.Петина (1940г.) |
| 22 октября | День рождения Льва Яшина, советский футболист, вратарь. |
| 29 октября | Всероссийский день гимнастики (в последнюю субботу октября). |
| 30 октября | День тренера. |
| 31 октября | День рождения Александра Алехина, русского шахматиста, четвертого чемпиона мира по шахматам. |
| НОЯБРЬ | |
| 4 ноября | День народного единства |
| 8ноября | День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России |
| 9 ноября | День рождения Василия Таля, восьмого чемпиона мира по шахматам. |
| 11 ноября | Всемирный день мини-лыж |
| 18 ноября | День рождения Деда Мороза |
| 27ноября | День матери в России |
| 30ноября | День Государственного герба Российской Федерации |
| ДЕКАБРЬ | |
| 1 декабря | Всероссийский день хоккея. |
| 3 декабря | День неизвестного солдата |
| 5 декабря | День ниндзя. |
| Международный день инвалидов |
| 5декабря | День добровольца (волонтера) в России |
| 9декабря | День Героев Отечества |
| 10 декабря | День рождения почетного гражданина города Берлина, города Вайсенфельсе, Тяжинского района и поселка Тяжин, Героя Кузбасса Николая Ивановича Масалова. |
| 10 декабря | Всемирный день футбола |
| 12декабря | День Конституции Российской Федерации |
| 19 декабря | День Рождения Олимпийского Мишки. |
| 23 декабря | Всемирный день сноубордиста. |
| 25декабря | День принятия Федеральных конституционных законов о Государственных символах Российской Федерации |
| ЯНВАРЬ | |
| 9 января | День утверждения Гимна Кемеровской области - «Рабочая мелодия Кузбасса» |
| 10 января | День санок. День катания на коньках. |
| 15 января | День фигурного катания. Всемирный день снега. |
| 16 января | День ледовара. |
| 25 января | День Российского студенчества |
| 26 января | 81 год со дня образования Кемеровской области |
| 27 января | День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады. День катания на сноуборде. |
| День освобождения Красной армией крупнейшего «лагеря смерти» Аушвиц-Биркенау (Освенцима) - День памяти жертв Холокоста |
| 27 января | День полного освобождения Ленинграда отфашисткой блокады-80 лет |
| 30 января | День рождения Бориса Спасского, десятого чемпиона мира по шахматам. |
| ФЕВРАЛЬ | |
| 2 февраля | 81 год со дня победы Вооруженных сил СССР над армией гитлеровской Германии в 1943 году в Сталинградской битве |
| 5 февраля | День рождения В.П.Манеева (1932 г.) |
| 8февраля | День Российской науки-300 лет (1724 г.) |
| 11 февраля | День зимних видов спорта в России. |
| 12 февраля | Лыжня России |
| 14 февраля | День зимней рыбалки |
| 15февраля | День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества. 35 лет со дня вывода советских войс из Республики Афганистан (1989г.) |
| 23февраля | День защитника Отечества |
| МАРТ | |
| 8 марта | Международный женский день |
| 18 марта | День воссоединения Крыма с Россией-10лет (2014 г.) |
| 19 марта | День гибели Героя РФ С.Е.Цветкова (2009г.) |
| 24 марта | День рождения Василия Смыслова, седьмого чемпиона мира по шахматам. |
| Апрель | |
| 7 апреля | Международный день спорта на благо развития и мира  Всемирный день настольного тенниса |
| 12 апреля | День космонавтики. |
| 19 апреля | День памяти о геноциде советского народа нацистами и их пособниками в годы Великой Отечественной войны |
| 22 апреля | Всемирный день Земли |
| МАЙ | |
| 1 мая | Праздник Весны и Труда |
| 9 мая | День Победы |
| 19 мая | День детских общественных организаций России. |
| 19 мая | День рождения Кузнецкого района. |
| 23 мая | Международный день борьбы. |
| 30 мая | День рождения велосипедного спорта |
| ИЮНЬ | |
| 1 июня | День защиты детей |
| 3 июня | Всемирный день велосипеда |
| 12 июня | День России |
| 19 июня | Всемирный день мотоциклиста (третий понедельник июня)  Всемирный день детского футбола |
| 21 июня | Международный день йоги.  Международный день скейтбординга |
| 22 июня | День памяти и скорби |
| 23 июня | Международный Олимпийский день |
| 27 июня | День молодежи |
| ИЮЛЬ | |
| 2 июля | Международный день спортивного журналиста |
| 2 июля | День рождения города Новокузнецка |
| 8 июля | День семьи, любви и верности |
| 9 июля | Всемирный день тенниса |
| 20 июля | Международный день шахмат |
| 22 июля | Международный день бокса. День старта первых автогонок |
| 26 июля | День парашютиста в России |
| 30 июля | День Военно-морского флота |
| АВГУСТ | |
| 8 августа | Международный день альпинизма |
| 12 августа | День физкультурника |
| 22 августа | День Государственного флага Российской Федерации |

В план воспитательной работы могут вноситься изменения, дополнения и корректировка как ежегодно, так и после окончания 3-х летнего обучения.

# Список литературы

1. Буйлова Л. Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ [Текст] / Л. Н. Буйлова // Молодой ученый. - 2015. - №15. - С. 567-572.
2. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. М. - Министерство образования и науки России, Федеральное государственное автономное учреждение «Федеральный институт развития образования». - 2015 г.- 21 с.
3. Разработка дополнительной общеобразовательной программы. Методический сборник МБОУ ДО «Центр творческого развития и гуманитарного образования». - г. Красноярск. - 2014. - 37с.
4. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры.- М., 2004;
5. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно - методической деятельности в физической культуре и спорте. М., 2005
6. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации //Теор. и практ. физ. культ. 2001, № 4, с. 2-8

**Литература для педагога.**

1. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Чирлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта.,2007

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М., 2004г.
2. Назаренко Л.Д. Пластичность как двигательно - координационное качество // Теория и практика физической культуры. - 1999. -№8. - С.48-53.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В*.*Аэробика: Теория и методика*. - Т. I. - М.:ФАР,2002.-221с.*
4. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе.- М., 2000
5. Твердовская С.В, Краснова Г.В. Чирлидинг для обучающихся общеобразовательных школ, ДЮЦ и ДЮСШ. Омск.,2005.

**Литература для обучающихся.**

1. Былеева Л.А, Короткова И.В., Яковлев В.Е. Подвижные игры.- М., 2005

2. Гусак Ш.З. Групповые акробатические упражнения.- М., 2001

3. Зинкеева Л.С. Путешествие в мир музыки и движений // Физическая культура в школе. - 3. - 2002, 68-71с.

4. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теор. и практ. физ. культ. 2001. № 4, с. 11-15.

1. Морель Ф. Хореография в спорте. М., 2001
2. Носкова С.А. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств "cheerleaders" - групп поддержки спортивных команд. Метод. пос. для педагогов-инструкторов и тренеров.- М.: МГСА, 2001.

***Интернет-ресурсы:***

|  |  |
| --- | --- |
| Министерство спорта РФ | - [minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/#_blank) |
| Министерство образования и науки РФ | - [минобрнауки.рф](http://минобрнауки.рф) |
| Министерство образования и науки Кузбасса | - [образование42.рф](http://образование42.рф) |
| Министерство физической культуры и спорта Кузбасса | - [dmps-kuzbass.ru](http://www.dmps-kuzbass.ru) |