

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа» Волховского муниципального района

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом
МБУДО «ДЮСШ»
Волховского муниципального района
(протокол от «30» сентября 2022 г. № 2)

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБУДО «ДЮСШ»
Волховского муниципального района
от «30» сентября 2022 г. № 229

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Чир спорт»**

Срок реализации программы 1 год

Составители:
заместитель директора по учебно-
воспитательной работе
Лисицына Марина Сергеевна
старший методист по сетевому
взаимодействию
Лисицын Сергей Андреевич

г. Сясьстрой
2022 год

Содержание

Пояснительная записка	3
1. Учебно-тематическое планирование	9
2. Организационно-педагогические условия реализации программы	23
3. Планируемые результаты освоения программы	27
4. Система оценки результатов освоения программы	28
5. Воспитательная работа	29
6. Приложение 1 Календарный учебный график	34
7. Приложение 2 Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию программы	35

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Чир спорт» разработана на основе:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», а также другими федеральными законами, иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, содержащими нормы, регулирующие порядок обучения по дополнительным общеразвивающим программам физкультурно-спортивной направленности.

Чир спорт - это официально признанный вид спорта, который включает в себя различные аспекты гимнастики, спортивного танца и фитнеса.

Чир-спорт относится к группе сложно-координационных видов спорта. Этот вид спорта сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика, акробатика). Основным содержанием соревновательных программ является взаимодействие в группе или двойке, оформленное в танцевальной композиции под музыкальное сопровождение, в соответствии с правилами вида спорта. Чир спорт — вид спорта, которому присущи сильно выраженные элементы гимнастики и акробатики, а упор делается в первую очередь на хореографию. Чир спорт это сначала хореография, а уже потом все остальное. Поэтому различные направления связаны с тем, какой вид танца преобладает в хореографии. Это может быть хип-хоп, данс, фанк или смешанные стили.

Согласно всероссийскому реестру видов спорта чир спорт включает в себя следующие дисциплины: чир-джаз-двойка; чир-джаз-группа; чир-фристайл-двойка; чир-фристайл-группа; чир-хип-хоп-двойка; чир-хип-хоп-группа; чирлидинг; чирлидинг-смешанная; станты-группа; станты-группа-смешанная; станты-партнерские.

Содержание двигательной деятельности спортсменов в чир спорте требует их разносторонней подготовленности и проявления широкого спектра специальных качеств:

- базовая техническая подготовленность заключается во владении основами танцевальной техники, а также индивидуальной, парной и групповой акробатики;
- хореографическая подготовленность, обеспечивающая пластичность, последовательность выполнения действий и выразительность движений;
- физическая подготовленность, основу которой составляют координационные способности, скоростно-силовые способности (взрывная сила), специальная выносливость, гибкость и вестибулярная устойчивость;

- музыкально-ритмические способности, включающие дифференцировку тональностей, темпов и ритмов, выполнение в соответствии с этими дифференцировками двигательных действий и их сочетаний различной структурной сложности;

- способности к взаимодействию партнеров в паре и участников команды в команде, синхронному или асинхронному выполнению двигательных действий базового характера или конкретно-композиционных действий;

- точность выполнения двигательных действий в стабильных и вариативных условиях (способность к коррекции действий в процессе выполнения композиции).

В программе отражены основные принципы учебно-тренировочной работы с учащимися, результаты и опыт работы тренеров – преподавателей по чир спорту.

Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной.

Актуальность программы состоит в соответствии современным тенденциям развития образования.

Физическая культура, спорт с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Спорт – организованная по определенным правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении интеллектуальных и физических возможностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в ее процессе. Спортивные состязания, соревнования направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни морально-волевых качеств. Спорт является составной частью физической культуры, в нем ярко проявляются нравственные, моральные установки подрастающего человека, воля, стремление к победе, умение мобилизовать физические, психические и нравственные качества. Физическая культура – сфера массовой деятельности и представляет собой процесс и результат деятельности, средство и способ физического совершенствования человека, что является значимым условием выполнения социальных обязанностей.

Физическая культура и спорт – обширное педагогическое пространство. В настоящее время возрастает значение занятий спортом как важнейшей части программы оздоровления населения, укрепления здоровья, создания с самого раннего возраста надежной основы будущего долголетия.

Программы физкультурно-спортивной направленности обеспечивают развитие не только физических способностей, но и таких личностных качеств учащихся, как благородство, рассудительность, честность, доброта, вежливость; а также воспитание чувства патриотизма, уважения друг к другу и к старшим.

Одной из потребностей, учащихся, является выполнение государственных требований всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее по тексту – ВФСК ГТО). Виды нормативов и испытаний (тестов), входящие в ВФСК ГТО, направлены на определение уровня развития физических

качеств. Успешность выполнения нормативов испытаний (тестов), во многом зависит от правильности подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определённые мышечные группы и системы организма, а данная программа способствует повышению уровня физической подготовленности учащихся.

Успешность обучения, прежде всего, обусловлено адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует тренер - преподаватель, в соответствие с сенситивными периодами развития физических качеств, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Программа организована по принципу дифференциации, адаптирует учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создает комфортные условия для развития и формирования талантливого ребёнка. Обучение развивает учащихся, прежде всего своим содержанием. Однако содержание обучения по-разному усваивается учащимися и влияет на их развитие в зависимости от метода обучения. Поскольку перед учащимися ставятся новые познавательные и практические задачи, это вооружает их средствами решения предлагаемых задач, и обучение идет впереди развития. Вместе с тем оно опирается не только на актуальные достижения в развитии, но и на его потенциальные возможности. Индивидуальная подготовленность учащихся определяется их двигательной эрудицией, богатством двигательного опыта. Обучаемость выше у тех, у кого этот опыт богаче. Учащиеся с богатым двигательным опытом часто способны воспроизвести новое действие сразу после показа, те же, у кого опыт невелик, осваивают действие долго, как правило, по частям. Эффективность повышения физической подготовленности учащихся во многом определяется величиной применяемых на занятиях физических нагрузок. Величина нагрузки, прежде всего, зависит от объема и интенсивности используемых физических упражнений. Когда учащимся дается одинаковая для всех физическая нагрузка, то для одних она оказывается оптимальной, для других - недостаточной, а для третьих - слишком большой. В итоге первые работают с хорошим тренировочным эффектом, у вторых получается только поддерживающий режим, а третьи реагируют на нагрузку снижением результатов. Данная программа предполагает тщательный контроль над индивидуальными реакциями каждого учащегося на физическую нагрузку, варьируя ее в зависимости от физической подготовленности. Согласно дифференцирующему принципу тренер-преподаватель учитывает типологические особенности учащихся (интересы, физические способности, обученность, обучаемость, работоспособность и т.д.), в соответствии с которыми отбираются и дифференцируются цели, содержание образования, формы и методы обучения.

Новизна программы заключается в ее направленности на приоритетность достижения личностных результатов освоения программы средствами

физкультурно-спортивной деятельности, формировании базовых национальных ценностей. В основе построения программы лежит логика формирования социально значимых знаний, отношений и опыта в различных видах воспитывающей деятельности.

Практическая значимость программы - изучаемый материал актуален и позволяет учащимся понять важность занятий физической культурой и спортом, а также помогает привлечь их к систематическим занятиям.

Цель программы – физическое воспитание личности, получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, выявление одарённых детей.

Задачи:

- удовлетворить потребности, учащихся в занятиях физической культурой и спортом;

- сформировать у учащихся начальные знания, умения и навыки в области физической культуры и спорта;

- содействовать формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья учащихся;

- выявить способных детей к занятиям чир спортом;

- создавать и обеспечивать необходимые условия для личностного развития;

- способствовать социализации и адаптации, учащихся к жизни в обществе;

- привить интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- содействовать развитию физических качеств, необходимых для выполнения государственных требований ВФСК ГТО.

Программа предназначена для детей в возрасте от 5 лет до 17 лет.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение 5 лет.

Срок реализации программы 1 год, в соответствии с возрастными особенностями учащихся.

Старший дошкольный возраст (5-7 лет) – это период интенсивного формирования двигательных навыков. У детей 6-7 лет отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений, времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений.

Особенностью реализации программы для детей от 5 лет, являются возрастные особенности детей этого возраста. В игровой деятельности детей появляются ролевые взаимодействия. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей. Шестой год жизни является периодом интенсивного роста организма ребенка. В играх у детей формируются познавательные процессы, развивается наблюдательность, умение подчиняться правилам, складываются навыки поведения, совершенствуются основные движения. Двигательная сфера

ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развивается ловкость, координация движений. В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения, в старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Детям доступно овладение сложными видами движений, способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Дети отличаются хорошей координацией движений. На шестом году жизни улучшаются показатели ловкости, быстроты движений, двигательной реакции. Движения становятся более осмысленными, управляемыми. Знание своих возможностей и особенностей помогает прийти к пониманию ценности окружающих людей. В возрасте 5-6 лет ярко выявляется индивидуальность ребенка, его инициативность, попытки собственной интерпретации при исполнении, эмоционально осознанное восприятие. У детей резко возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по координации движений. Обучение элементам чир спорта в игровой форме возможно с 5 лет, это даёт возможность правильно сформировать начальные умения и навыки, необходимые в дальнейшем для освоения более сложных движений.

Для эффективной работы тренеру-преподавателю необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов. В возрасте 7 лет, детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий. Необходимо включать в занятия подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с обязательным определением лучшего спортсмена, в этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту, ловкость движений, задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера-преподавателя.

При определении учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств учащихся, обучении их технике и тактики необходимо учитывать сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества. Критические периоды в физическом развитии детей представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей. Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учётом этих особенностей следует определять преимущественную направленность учебно-тренировочного процесса обучения (таблица).

Таблица - Уровень влияния физических качеств и морфофункциональных показателей на результативность в чир спорте

Физические качества и телосложение	Уровень влияния физических качеств и морфофункциональных показателей на результативность в чир спорте
Быстрота	2
Сила	1
Выносливость	2
Координационные способности	3
Гибкость	3

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

Стартовый уровень - предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Базовый уровень - предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно тематического направления программы.

Продвинутый уровень - предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы.

Каждый участник программы имеет право на стартовый доступ к любому из представленных уровней, которое реализуется через организацию условий и процедур оценки изначальной оснащённости участника.

Программа может реализовываться с использованием сетевой формы реализации.

1. Учебно-тематическое планирование

Учебно-тематическое планирование программы рассчитано на 36 недель-144 часа (таблица 1.1.).

Таблица 1.1. – Учебно-тематическое планирование на 144 часа

№	Раздел подготовки	Количество часов
		4 часа в неделю
1.	Теоретическая подготовка	
1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта	17
2.	Практическая подготовка	
2.1.	Общая и специальная физическая подготовка	45
2.2.	Избранный вид спорта	80
3.	Промежуточная аттестация	2
Общее количество часов		144

План график распределения программного материала на 2022 – 2023 учебный год, рассчитан на 36 недель -144 часов (таблица 1.2.).

Таблица 1.2. – План график программного материала на 2022-2023 учебный год

Раздел подготовки	всего количество часов (4 часа в неделю)	количество часов по месяцам									
		октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	
1. Теоретическая подготовка											
1.1. Теория и методика физической культуры и спорта	17	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
2. Практическая подготовка											
2.1. Общая и специальная физическая подготовка	45	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
2.2. Избранный вид спорта	80	9	11	11	5	7	11	9	7	10	
3. Промежуточная аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Общее количество часов	144	16	18	18	12	14	18	16	14	18	

Промежуточные аттестации учащихся, проводятся в форме тестирования учащихся, в сроки, установленные календарным учебным графиком.

Теория и методика физической культуры и спорта

Цель и основное содержание теоретического раздела программы определяются получением учащимися минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса и безопасности его осуществления (таблица 1.3.).

Таблица 1.3.-Темы занятий по теоретической подготовке

№	Наименование темы
1.	Вид спорта – чир спорт.
2.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
3.	Врачебный контроль и самоконтроль.
4.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
5.	Дистанционное обучение.
6.	Здоровьесберегающие формы и технологии.
7.	Наставничество.
8.	Основы техники и в чир спорте
9.	Правила чир спорта.
10.	Проектно-исследовательская деятельность.
11.	Строение и функции организма человека.
12.	Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.
13.	Физическая культура и спорт.
14.	Функциональная грамотность.

Вид спорта – чир спорт.

История развития чир спорта в мире и нашей стране. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий чир спортом. Влияние занятий чир спортом на развитие человека.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Понятия о влиянии физических упражнений и физической нагрузки на развитие организма человека, об утомлении и переутомлении. Активный отдых.

Врачебный контроль и самоконтроль.

Основные понятия о врачебном контроле. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом. Измерение и тестирование в процессе занятий. Частота пульса. Уровень физического развития занимающихся. Дневник самоконтроля. Показатели развития.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

История, цели и задачи. Нормативы, для выполнения государственных требований ВФСК ГТО.

Дистанционное обучение.

Образовательный процесс с применением технологий, обеспечивающих связь учащихся и тренеров-преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта.

Взаимодействие педагога и учащихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты (цели, содержание, методы, организационные формы, средства обучения) и реализуемое специфическими средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность.

Самостоятельная форма обучения, информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством.

Здоровьесберегающие формы и технологии.

Совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов, система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленная на сохранение и укрепление здоровья школьника на всех этапах его обучения и развития.

Наставничество.

Способ передачи знаний, умений, навыков молодому человеку от более опытного и знающего, предоставление молодым людям помощи и совета, оказание необходимой поддержки в социализации и взрослении. Это древнейшая форма обучения старшими младших прикладным знаниям, необходимому поведению, инструментальным навыкам, формирования у них жизненных ценностей и позитивных установок.

Основы техники в чир спорте.

Основные сведения о технике, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники исполнения. Анализ выполнения техники изучаемых приемов. Разнообразие и вариативность приемов. Просмотр видеозаписей выступления сильнейших спортсменов чир спорта.

Правила чир спорта.

Правила проведения соревнований по чир спорту. Судейство соревнований. Требования к инвентарю и оборудованию.

Проектно-исследовательская деятельность.

Деятельность по проектированию собственного исследования, предполагающая выделение целей и задач, выделение принципов отбора методик, планирование хода исследования, определение ожидаемых результатов, оценка реализуемости исследования, определение необходимых ресурсов.

Строение и функции организма человека.

Органы и системы органов. Особенности строения человека. Функции органов и систем органов.

Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.

Инструктаж по технике безопасности. Требования к месту занятий, спортивной форме и обуви, инвентарю и оборудованию. Соблюдение дисциплины.

Физическая культура и спорт.

Понятие «физическая культура» и «спорт». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания.

Функциональная грамотность.

Способность человека использовать приобретаемые в течение жизни знания для решения широкого диапазона жизненных задач в различных сферах человеческой деятельности, общения и социальных отношений.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке учащихся. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед и непосредственно на учебно-тренировочном занятии.

Стартовый уровень - учащиеся осваивают темы по теоретической подготовке, имеют минимальный объём теоретических знаний, применяют их на практических занятиях.

Базовый уровень – учащиеся осваивают темы по теоретической подготовке, умеют самостоятельно применять теоретические знания на практических занятиях, стремятся к самосовершенствованию.

Продвинутый уровень - учащиеся осваивают темы по теоретической подготовке, видят и используют оптимальные варианты применения и совершенствование теоретического материала.

Практическая подготовка

Практические занятия должны проводиться круглогодично, в форме учебно-тренировочных занятий, с учётом возрастных особенностей учащихся, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков.

Принцип целенаправленной, разносторонней специальной подготовки, строгое соблюдение в процессе роста тренировочных нагрузок.

Постоянное увеличение учебно-тренировочных нагрузок способствует улучшению функциональных возможностей и совершенствованию приспособляемости организма учащихся к выполнению физических упражнений различной продолжительности и интенсивности.

Подготовленность учащихся повышается, лишь в том случае, если нагрузка полностью соответствует функциональным возможностям организма.

Процесс физического воспитания учащихся достигает высокой эффективности в том случае, если он осуществляется систематически, на основе плана, разработанного с учётом возрастных особенностей растущего организма учащихся.

В основу всего педагогического процесса должен быть положен один из основных принципов - оздоровительной направленности.

Необходимо соблюдать технику безопасности на занятиях.

Направленность и содержание учебно-тренировочного процесса определяется с учётом задач и принципов подготовки.

Подготовка учащихся, предусмотренная программой, представляет собой единый педагогический процесс, осуществляемый на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности роста учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- планирование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Каждое практическое занятие, как правило, включает: общую и специальную физическую подготовку, упражнения по технике.

Стартовый уровень - учащиеся осваивают упражнения, имеют минимальный объём практических умений и навыков, и применяют их на практических занятиях.

Базовый уровень – учащиеся умеют самостоятельно работать над совершенствованием физических качеств, стремятся к самосовершенствованию. Применяют умения и навыки при выполнении нормативов, в игре, на соревнованиях. Проявляют волю и настойчивость.

Продвинутый уровень – учащиеся видят и используют оптимальные варианты развития и совершенствование своих способностей и таланта, целеустремленны, настойчивы, мыслят творчески.

Общая и специальная физическая подготовка

Общая и специальная физическая подготовка направлена на:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, в том числе, базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике чир спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Специальная физическая подготовка должна состоять из упражнений возможно более сложных по амплитуде движений, характеру и величине мышечных усилий, нагрузка на сердечно – сосудистую и дыхательную системы. Для специальной физической подготовки в большей мере используются упражнения конкретной направленности.

Основное внимание тренера-преподавателя нацелено на создание у учащихся фундамента общей физической подготовки. Поэтому учебно-тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость, гибкость. Параллельно с этим

проводится обучение основам техники двигательных действий (и элементов) чир спорта.

Ходьба с изменением темпа. Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, преодолением препятствий. Ходьба выпадами. Бег с изменением темпа и с ускорениями (до 60 метров). Бег на скорость (20 метров) с высокого старта. Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (от 0,5 до 1,0 км).

Строевые упражнения. Стойки «смирно» и «вольно», повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения.

Передвижения – обычным шагом, по кругу, по диагонали. Ходьба и бег (различные варианты).

Прыжки в длину с места.

Подвижные игры. Различные эстафеты с элементами бега, переноской предметов, преодолением препятствий. Упрощенный баскетбол (вместо корзины мяч бросается одному из игроков, стоящему в квадрате 2х2 м).

Упражнения для развития силы мышц ног:

Приседания на двух ногах, приседания на двух ногах с грузом на плечах, выпрыгивания («лягушки»), выпрыгивания («лягушки») на 180, 360 градусов, приседания на одной ноге («пистолетик» с утяжелителями), подъем ног из положения «сидя ноги врозь» с утяжелителями, резкие махи вперед и в стороны (можно применять с использованием утяжелителей).

Упражнения для развития силы мышц спины:

Поднимание туловища из положения лёжа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног), поднимание туловища из положения лёжа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием во время подъёма, поднимания ног лёжа на животе, одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «лодочка», опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы, то же с грузом на плечах.

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:

Поднимание туловища из положения лежа на спине, поднимание ног лёжа на спине, одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок» и без фиксации (кол-во раз), поднимание ног, в положении виса. Поднимание прямых ног на гимнастической стенке до 90 градусов и выше. Удержание угла в висе. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса: Отжимания – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; фиксация в упоре лёжа «планка», подтягивания -сгибание и разгибание рук в висе, стойка на руках, отжимания в стойке (для хорошо подготовленных спортсменов).

Упражнения для развития выносливости:

В качестве упражнений на специфическую выносливость предлагается многократное исполнение программы или комбинаций через малые промежутки времени или подряд (2 и более раз свою соревновательную программу).

Выносливость может тренироваться целенаправленно или опосредственно, т.е. во время тренировок, имеющих целью развитие тех или иных качеств, также тренируется и выносливость.

Упражнения для развития быстроты:

Челночный бег, упражнения с резинкой, упражнение «горячая стенка»: встав спиной к стене на расстояние вытянутых рук, дотронуться до неё, обернувшись, и резко сгруппироваться; то же через другое плечо.

Упражнения для развития прыгучести:

Различные упражнения со скакалкой: бег с захлестом, бег с высоким поднимания бедра, прыжки на двух ногах, на правой, на левой ноге, двойные прыжки через скакалку, прыжки в глубоком приседе через скакалку, заскоки на скамейку, соскоки со скамьи, перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль неё.

Упражнения для развития гибкости:

Наклоны и повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений (руки к плечам, на пояс, вверх, в стороны); то же с гимнастической палкой.

Пассивная гибкость:

«Бабочка», складка вперёд, живот касается ног, шпагаты на полу, касание бедрами пола, держать (правый, поперечный, левый), выкрут назад и вперёд, кисти узко, руки прямые, «лягушка», носками коснуться до лба, мост из положения лёжа на спине.

Шпагаты со скамейки касание бедрами пола, держать (правый, поперечный, левый), выкрут назад и вперёд, кисти узко, руки прямые, мост из положения стоя, ноги вместе.

Активная гибкость:

«Верёвочка», удержание ноги вперёд, в сторону, назад.

Общеподготовительные упражнения:

Программа «Чир»

Базовые положения кистей рук - клинок, подсвечник, ведра, кинжалы. Два основных хлопка: класп и кэп.

Базовые положения ног - ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног.

Положение поп-ту.

Выпады: стоя вперёд, стоя в сторону, стоя назад.

Стойки: на коленях, на правом левом колене, на колене - другая нога в сторону на носок, стойка на колене - другая нога согнута в сторону.

Чир-прыжки: аппроуч, Так (группировка), Стредл, Херке, Хедлер (барьерист), Абстракт, Двойная девятка, Пайк, Тай Тач, Вокруг света.

Простые кричалки. Виды движений под музыку.

Упражнения на выносливость, гибкость, координацию. Подвижные игры.

Программа «Данс»

Обязательные элементы: пируэты, шпагаты, лип-прыжки, чир-прыжки.

Танцевальные шаги.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

1). Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Разновидности ходьбы, шагов.

Мягкий шаг — чередование шагов без видимого отталкивания с постановкой ноги «сноска» и последовательным перекатом на всю ступню;

Высокий шаг — выполняется маховым энергичным подниманием бедра до горизонтального положения при сохранении вертикальности голени; аналогично выполняется «высокий бег» с фиксированным положением рук;

Острый шаг — характеризуется коротким движением ноги вперед с резкой акцентированной постановкой на опору и последующим подниманием на полупальцы;

Широкий шаг — напоминает выпады, когда значительное по длине перемещение согнутой ноги вперед сопровождается выпрямлением «задней» ноги при некотором наклоне туловища вперед.

Подобный «широкому шагу» «широкий бег» требует мощного отталкивания и выглядит стремительным.

Скрестный шаг — поочередная смена скрестного положения ног, когда одна нога ставится с носка перед другой, а затем положение ног меняется движением «передней» или «задней» ног — что позволяет менять направление движения (влево, вправо, вперед, назад);

Переменный шаг — является соединением двух шагов одной ногой с последующим приставлением другой («приставной шаг») и двух шагов с другой ноги, данный шаг может выполняться в различных ритмических режимах и служит основой танцевальных шагов.

Упражнения на гибкость и растяжку.

- «Бабочка» - сидя на полу, руками прижимаем колени к полу (совершаем пружинистые» движения).

- «Лягушка»- лёжа на животе, ноги сзади согнуты в коленях. Стараемся прижать пах к полу.

- Складка – сидя на полу, ноги вытянуты вперёд, тянемся руками вперёд, стараясь прижаться животом к бедрам.

- Шпагат — упражнение на растяжку, заключающееся в разведении ног в стороны (поперечный шпагат) или вперед и назад (продольный шпагат).

- Колечко - лёжа на животе, прогибаем спину назад, ноги сгибаем ноги в коленях, ступни касаются головы.

- Мостик – ладони стоят на полу, максимально близко находясь к стопам (ноги на ширине плеч). Живот поднят вверх.

- Махи. Мах ноги – маятникообразное движение ноги. Совершается с максимальной амплитудой.

Ноги в колене выпрямлены, носки натянуты (вытянуты). Мах вперёд, назад, в сторону. Мах стоя, лёжа, сидя, оперевшись на локоть.

Упражнения на пресс:

- Лёжа на спине, поочередно поднимать ноги, пытаясь дотянуться до ноги руками (при этом плечи отрываются от пола).

- Лёжа на спине, поднимаем ноги вверх, пытаясь коснуться пола за головой. Руки вытянуты вдоль туловища.

- Берёзка – положение, лёжа на спине, ноги вместе подняты ввёрх (прямые, носки натянуты), ягодицы подняты (допускается придерживать их руками).

- Планка.

Упражнения для развития силы:

- «Пистолетики». Приседания на одной ноге.

- Выпрыгивания из приседа.

- Прыжки через лавочку.

Акробатические упражнения:

- Кувырок вперед/назад из упора присев.

- Стойка на руках у опоры.

- Переворот вперед/назад на локтях/руках.

Упражнения для развития равновесия:

- Стойка ноги вместе на полупальцах.

- Пассе.

- Ласточка.

- Чередование нескольких шагов с остановкой на носках.

- Шаг с подъемом на носок, фиксируя стойку на носке.

Упражнения для развития быстроты и выносливости:

- Бег с чередованием обычного бега, бега с высоким подниманием бедра и захлестом голени назад.

- Бег с движением рук.

Прыжки:

- Прыжки на месте с двух ног на две

- Прыжки на месте на одной ноге

- Прыжки с передвижением

- Перепрыжки с одной ноги на другую

2). Подвижные игры.

Подвижные игры имеют огромное значение, так как представляют собой незаменимое средство получения ребенком знаний и представлений об окружающем мире. Также они влияют на развитие мышления, смекалки, сноровки, ловкости, морально волевых качеств. Подвижные игры для детей укрепляют физическое здоровье, обучают жизненным ситуациям, помогают ребенку получить правильное развитие. Для подготовки черлидеров используются: игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела; «Змейка».

На материале легкой атлетики: «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши».

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в чир спорте.

Специально-двигательная подготовка: сочетание прыжков с движениями руками: на каждый прыжок на месте последовательные движения руками – на пояс, к плечам, вверх и в таком же порядке вниз. Быстрое переключение с движений одной координации на движения другой координацией. Оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий. Формирование умения оценки движений во времени: выполнение общеразвивающих упражнений медленно и быстро, на время и т.п.

Формирование умения оценки пространственных величин: выполнение упражнений с малой и большой амплитудой, на заданную величину по ориентиру.

Формирование навыка дифференцирования мышечных усилий: выполнение простых упражнений с минимальным и максимальным усилием.

Повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора.

Мост из положения лежа и стоя. Поднимание прямой ноги вперед, в сторону, назад у гимнастической стенки. Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой.

Шпагаты (прямой, на правую, на левую).

Изучение и отработка базовых движений рук:

Руки на бёдрах, хай ви, лоу ви, верхний панч, «Т» (ти), Ломанное «Т» (ти), кинжалы, рамка, левая «К», правая «К», тачдаун, нижний тачдаун, лук и стрела, правая диагональ, левая диагональ, правое «Л», Левое «Л».

Изучение и отработка базовых шагов.

Изучение базовой техники выполнения прыжков и техники приземления.

Апроуч, Так, Стредл, Абстракт, Той тач, Пайк, Херки, Хедлер, Кольцо двумя.

Комбинация прыжков «Так»-«Стредл».

Комбинация прыжков «Той тач» - «Херки».

Изучение и отработка прыжков в шпагат – липов.

Лип-прыжки:

Прыжок шагом- (выброс ноги вперед, вторая нога остаётся сзади стремясь к положению шпагата), прыжок касаясь- (выброс ноги в полу шпагат, вторая нога остаётся сзади прямая стремясь к положению шпагата), высокий лип-прыжок в сторону – выброс одной ноги высоко в сторону, вторая нога поднимается в противоположную сторону, стремясь к положению прямого шпагата в воздухе (приземление на одну ногу), переменный лип-прыжок – выброс одной ноги высоко вперед, перемах в воздухе с переходом в шпагат (приземление на одну ногу), еременный лип-прыжок с переходом в «той тач» - выброс одной ноги высоко вперед, перемах в воздухе с переходом в шпагат, поворот корпуса на 45 градусов и выполнение «той тач».

Изучение и отработка пируэтов:

Повороты, Пируэт-карандаш, Джаз-пируэты.

Элементы акробатики:

Мост, мост с одной ноги.

Кувырки:

- вперед в группировке, согнувшись, длинный, прыжком;

- назад в группировке, согнувшись, ноги врозь.

Перевороты:

- боком с места, с разбега, с прыжка, боком на локтях;

- вперед медленный на две, на одну, со сменой ног, с последовательной работой руками;

- вперед с поворотом – «рондат» с места, с прыжка, с разбега;

- назад медленный с одной ноги, с двух.

Подъем разгибом с головы из упора присев, тоже с прыжка.

Полупереворот назад «курбет» со стойки на полу, тоже на мостике.

Статические положения:

- упор присев, стоя согнувшись, лежа;
- стойка на лопатках, на голове, на руках, махом одной и толчком другой;
- шпагаты – правой вперед, левой вперед, прямой;
- равновесия (различные разновидности).

Элементы хореографии:

Основные позиции ног, основные позиции рук.

Партерная хореография.

Деми и гранд плие в 2,3,4 позициях, батман тандю по 1 позиции, во всех направлениях, маленькие хореографические прыжки по 1 и 2 позициям.

Избранный вид спорта

Основными направлениями чир спорта, является:

- овладение основами техники и тактики чир спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях.

Технико-тактическая подготовка в чир спорте – это процесс овладения специальными двигательными навыками, характерными для чир спорта, развития тактического мышления и творческих способностей учащихся, эффективного применения полученных на учебно-тренировочных занятиях умений и навыков в соревновательном процессе.

Сочетание прыжков с движениями руками: на каждый прыжок на месте последовательные движения руками – на пояс, к плечам, вверх и в таком же порядке вниз.

Быстрое переключение с движений одной координации на движения другой координацией. Оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий.

Формирование умения оценки движений во времени: выполнение общеразвивающих упражнений медленно и быстро, на время и т.п.

Формирование умения оценки пространственных величин: выполнение упражнений с малой и большой амплитудой, на заданную величину по ориентиру.

Формирование навыка дифференцирования мышечных усилий: выполнение простых упражнений с минимальным и максимальным усилием. Повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора.

Специальная вращательная тренировка – чередование активных и пассивных видов вращений (наибольший удельный вес должны иметь активные вращения – акробатика, батут); постепенное увеличение вращательной нагрузки (включая в равной степени все три оси вращения – поперечную, продольную, переднезаднюю – в оба направления движения).

Учить основной шаг, основные принципы перестроений и перемещений по площадке, основные правила выполнения основных технических элементов.

Важно научить учащихся слушать музыку, выполнять движения в музыку, уметь подстраиваться под смену музыкального ритма.

1. Основной шаг выполняется на высоких полу-пальцах в полу-приседе. Перестроения и передвижения могут производиться на различных уровнях:

- Верхний (с использованием основного шага).
- Нижний (с уходом спортсмена на пол).

2. Все чир-прыжки выполняются толчком с двух ног и приземлением на две ноги.

3. Все основные движения руками выполняются в передней плоскости, кисти рук всегда можно увидеть боковым зрением. Кисти не заламываются и являются продолжением линии руки. Все фигуры, выполняемые руками, должны быть зафиксированы в конечной точке.

4. Все повороты выполняются на левой опорной ноге в правую сторону.

Вращения начинаются с припарасьена, выполняются на высоком полупальце и заканчиваются конечной точкой.

1. Чир-прыжки:

- Средл (Звёздочка) – Straddle – прыжок ноги врозь (ноги прямые).
- Абстракт – Stag eli double hook – одна нога поднята перед корпусом, согнута, колено направлено во внешнюю сторону; другая отведена назад, колено направлено во внешнюю сторону; другая отведена назад, колено максимально согнуто и направлено во внешнюю сторону.

- Группировка – Tuck – ноги вместе подняты. Колени максимально согнуты и прижаты к груди.

- Стэг сит – Stag sit – одна нога вытянута в положении той тач, другая согнута в колене в положении «стэг». Руки могут копировать положение ног или быть в положении Т или тачдаун);

- Хёдлер (Барьерист) – Hurdler – одна нога прямая поднята вверх, как можно выше. Вторая согнута, колено направлено вниз.

- Той Тач – Toe Touch – ноги подняты в стороны как можно выше (по диагонали), колени выпрямлены. Руки в положении Т (как вариант).

- Пайк – Pike – прямые соединённые вместе ноги подняты вверх как можно выше. Руки вытянуты вперёд.

2. Положения рук и кистей в чир-спорте:

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

КЛЭП - хлопок на уровне ниже подбородка, при котором ладони выпрямлены и полностью касаются друг друга.

КЛАСП - хлопок на уровне ниже подбородка, при котором пальцы согнуты и держат противоположную ладонь, а большие пальцы перекрещены.

Положения рук:

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

2. Организационно - педагогические условия реализации программы

Организационно-педагогические условия реализации программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки учащихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания в соответствии возрастными, психофизическими анатомо-физиологическими особенностями, склонностями, способностями, интересами и потребностями учащихся.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы являются теоретические и практические занятия.

Режим учебно-тренировочных занятий, определяется формой обучения, количеством недель в году, часов в год и продолжительностью одного занятия (таблица 2.1.):

Таблица 2.1.- Режим учебно-тренировочных занятий

Форма обучения	Количество часов в год	Количество недель в год	Продолжительность одного занятия
очная, очно - заочная	144 часа	36 недель	45 или 90 минут (школьники) 30 минут (дошкольники)

Формы занятий, разделяются на урочную и внеурочную деятельность (таблица 2.2.):

Таблица 2.2. – Формы занятий

урочная	неурочная
1. Учебно-тренировочные занятия: - теоретические; - практические.	1. Соревнования и спортивные мероприятия. 2. Просмотр соревнований. 3. Домашнее задание. 4. Самостоятельные занятия.

В рамках обучения может использоваться дистанционное обучение. Цель такого вида обучения – предоставить учащимся возможность освоения учебного материала непосредственно по месту их пребывания. Дистанционное обучение- взаимодействие педагога и учащихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты (цели, содержание, методы, организационные формы, средства обучения) и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность. Это совокупность технологий, обеспечивающих доставку обучаемым основного объема изучаемого материала, интерактивное взаимодействие обучаемых и преподавателей в процессе обучения, предоставление обучаемым возможности самостоятельной работы по освоению изучаемого материала.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы: описание, объяснение, рассказ, разбор, указание, команды, распоряжения, подсчёты.

Наглядные методы: показ упражнений и техники приёмов чир спорта, использование учебных наглядных пособий, видеофильмы, слайды, жестикуляции.

Практические методы: метод упражнений, метод разучивания по частям, метод разучивания в целом, соревновательный метод, игровой метод, непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения: общефизические упражнения, специальные физические упражнения, упражнения для изучения передвижений, техники и тактики чир спорта, подвижные и подготовительные игры.

Формы организации учебно-тренировочного процесса:

- учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебно-тематического планирования с одним или несколькими учащимися;
- участие в соревнованиях и иных спортивных мероприятиях;
- текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация учащихся.

Основной показатель работы – стабильность состава учащихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований, по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития.

Программа содержит основные требования по возрасту, численному составу учащихся, объёму учебно-тренировочной работы.

У детей, систематически занимающихся спортом, в отличие от их сверстников, которые ограничиваются занятиями на уроках физической культуры, развитие физических качеств, происходит более гармонично и на значительно более высоком уровне.

Исследования многих авторов показали, что у детей, регулярно занимающихся спортом, прирост показателей развития физических качеств в течение трех лет в два раза превышает средние величины прироста, характерные для учащихся, не занимающихся систематически спортом.

При работе с детьми следует сделать упор на пробуждение интереса к физическим занятиям, к здоровому образу жизни, к формированию нравственных ценностей и развития доверия к самому себе.

Особенности формирования групп и определения объема учебно-тренировочной нагрузки учащихся, определяются минимальным, оптимальным, максимальным количеством наполняемости групп, также объемом тренировочной нагрузки и продолжительностью занятий (таблица 2.3.).

Таблица 2.3.- Особенности формирования групп

Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый количественный состав) группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Продолжительность одного занятия в академических часах (1 час - 45 минут)
10	15 - 20	30	4	1

Средства обучения: спортивный инвентарь и оборудование, технические средства обучения, учебно-методические материалы (таблица 2.4., 2.5., 2.6.).

Таблица 2.4. -Перечень спортивного инвентаря и оборудования

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество
секундомер электронный	1
скакалки	15
рулетка	1
будо-маты	66
мячи	15

Таблица 2.5. - Перечень технических средств обучения

наименование технических средств обучения	количество
ноутбук	1

Таблица 2.6. -Перечень учебно-методических материалов

Наименование учебно - методических материалов
http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/ Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Научно-методический журнал
http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/ Теория и практика физической культуры. Научно-методический журнал
http://pravo.gov.ru/ официальный интернет – портал правовой информации
http://cheerleading.ru/ федерация чир спорта России
http://www.edu.ru/ - Федеральный портал «Российское образование»
http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации
http://www.olympic.org/ - Международный Олимпийский Комитет
http://www.window.edu.ru/ - информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»
https://edu.gov.ru/ Минпросвещения России
https://minobrnauki.gov.ru/ Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
https://olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России
https://resh.edu.ru/ Российская электронная школа
https://www.gto.ru/ Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО»
Антонова Э.Р. Общеразвивающие упражнения. Комплексы. Методические рекомендации. 2021 – 41 с.
Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с
Бойченко Т.Н. Давай играть! День за днём.- М.: Бином детства 2019 г. 32с.
Буянов В.Н., Переверзева И.В., Рыжкина Л.А., Чернышева А.В., Чернова Н.А., Ефремов Д.А., Организация дистанционных занятий по физическому воспитанию, 2021 – 92 с.
Гребенникова В.А. Черлидинг в практике физического воспитания: методические указания/, А.И. Карпов, М.А. Носенко; Оренбургский гос.ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2013. – 76 с.
Губа В.П., Сенситивные периоды развития детей, Определение спортивного таланта, Монография, 2021 – 176 с.
Карнавская Н.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Шлемова М.В. Черлидинг как вид спорта // Международный студенческий научный вестник – 2016. № 5-2. – С. 301-301.
Майсейчик А.Н. Черлидинг. Программа факультативных занятий для учащихся III – VI классов общеобразовательных учреждений. – Минск, 2010.-125с.
Материалы 14 региональной научно-практической конференции «Здоровье и образование». Санкт-Петербург ГАОУ ДПО «ЛОИРО» 2017 г.
Мельников Ю.А., Феофилактов Н.З., Подвижные игры в физическом воспитании, 2021 – 80 с.
Носкова С.А. Черлидинг как инновационный вид спорта в преподавании физической культуры в высшей школе. – М.: Московская гуманитарно-социальная академия, 2010.-222с

Патрикеев А.Ю. Подвижные игры в спортзале. – М.: Феникс 2015.-156с.
Патрушева Л.В. Черлидинг. Учебно-методическое пособие /. – Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2017.-60с.
Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.
Пензулаева, Л. Физическая культура в детском саду. 5-6лет. Старшая группа / Л. Пензулаева. - М.: Мозаика-Синтез, 2015. - 128 с.
Пензулаева, Л. Физическая культура в детском саду. 6-7лет. Подготовительная к школе группа / Л. Пензулаева. - М.: Мозаика-Синтез, 2015. - 112 с.
Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
Соколова Э. Черлидинг. Как подготовить команду. Методическое пособие для тренеров по черлидингу. – М., 2008.-139с.
Фурманов А.Г., Методика преподавания подвижных игр, 2020 – 50 с.
Шашкова А.А. «Организация мероприятий в рамках реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» М. 2018.- 91с
Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.
Янович Ю.А., Корнелюк Т.В., Дюмин И.М. Организация учебно- тренировочного процесса по черлидингу. Особенности техники выполнения основных акробатических упражнений ЧЕР-программы команд поддержки и методики их обучения/Ю.А.Янович, Т.В. Корнелюк, И.М. Дюмин – Мн.: ГУ «РУМЦ ФВН»,2008.-57 с.

3. Планируемые результаты освоения программы

Планируемыми результатами освоения программы, является повышение уровня физической подготовленности учащихся.

Будут знать:

Что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;

Как правильно распределять свою физическую нагрузку;

Правила безопасности и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

Как с помощью физической культуры и спорта развивать личные качества;

Как правильно адаптироваться в новом коллективе, обществе;

Правила проведения соревнований по чир спорту.

Будут уметь:

Приобретать жизненно необходимые навыки выполнения физических упражнений;

Проводить специальную разминку для чир спорта;

Овладеют начальными основами чир спорта.

Разовьют следующие качества:

Улучшат координацию движений, быстроту реакции, гибкость, силу и ловкость;

Улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

Повысят адаптивные возможности организма – противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

Разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

Учащиеся, прошедшие обучение по программе, будут готовы к успешному выполнению требований нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО, в соответствии с возрастом.

4. Система оценки результатов освоения программы

Система оценки результатов освоения программы состоит из текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся.

Формой текущего контроля успеваемости, является наблюдение за личными достижениями учащихся на текущих занятиях, контрольных стартах, соревнованиях.

Текущий контроль успеваемости учащихся осуществляется тренером-преподавателем регулярно в рамках расписания учебно-тренировочных занятий в течение всего учебного года и календаря соревнований.

Системой оценки результатов текущего контроля успеваемости, является устная оценка личностных достижений учащихся, а критерием оценки, динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности учащихся и их результативность участия в соревнованиях.

На основании результатов текущего контроля успеваемости обеспечивается допуск учащихся к промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация учащихся, проводится в форме тестирования учащихся.

Системой оценки результатов промежуточной аттестации, является успешность выполнения требований осваиваемой программы, согласно уровня (низкий, средний и высокий) подготовленности. В рамках каждого уровня определены нормативные требования к выполнению тестирования, показатели представлены в единицах измерения. Критериями оценки является соответствие выполнения требований тестирования, согласно программе.

Промежуточная аттестация учащихся проводится с использованием оценочных материалов (требования к выполнению нормативов испытаний (тестов) в единицах измерения Приложение №2).

5. Воспитательная работа

Цель воспитательной работы - создание в учреждении условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями, готовой к созидательной трудовой деятельности и нравственному поведению.

Первостепенная роль во всей воспитательной работе принадлежит тренеру-преподавателю. Если он имеет авторитет у учащихся, то они стремятся копировать его во всём, поэтому тренер-преподаватель должен быть сам во всём примером.

Применяя те или иные средства и методы воспитания, тренер-преподаватель должен исходить из индивидуальных особенностей, учащихся, одна и та же воспитательная мера может дать различные результаты.

Воспитательная работа реализуется через:

- учебно-тренировочный процесс;
- систему различных дел и мероприятий, организацию самоуправления учащихся;
- работу в социуме (взаимодействие с другими учреждениями);
- работу с родителями (законными представителями).

Воспитательная работа проводится на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время.

Основные формы воспитательной работы с учащимися:

- учебно-тренировочные занятия;
- подготовка к соревнованиям;
- проведение и участие в соревнованиях и спортивных мероприятиях;
- обсуждение итогов соревнований;
- показательные выступления на спортивных и культурных мероприятиях;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии;
- лекции и беседы;
- оформление стендов и газет;
- ремонт и подготовка спортивного инвентаря.

Правильно организованный режим работы (учебно-тренировочные занятия, учеба, выполнение домашних заданий, питание, сборы и т.д.) являются средством воспитания дисциплинированности, организованности, коллективизма, трудолюбия, волевых качеств, а также способствует всестороннему развитию юных спортсменов.

Следует подчеркнуть, что успех учащихся будет зависеть от совместных усилий тренера-преподавателя и родителей (законных представителей), поэтому надо установить и держать постоянную связь с родителями (законными представителями). Процесс взаимодействия направлен на активное включение родителей (законных представителей) в учебно-воспитательный процесс, участие в

спортивно-оздоровительных мероприятиях. Практическая работа тренеров - преподавателей с родителями (законными представителями) учащихся реализуется через коллективные и индивидуальные формы взаимодействия.

Формы работы с родителями (законными представителями) по повышению их педагогической грамотности: лекторий, тематическая встреча, диспут, дискуссия, консультация, родительские собрания, личная беседа, посещение открытых учебно-тренировочных, мастер-классов, проведение семейных спортивных праздников, конкурсов, соревнований, анкетирование.

Примеры тем для работы с родителями (законными представителями):

-Роль семейных (совместных, регулярных) занятий в формировании мотивации ребенка;

-Влияние спорта на воспитание личности. Взаимопомощь и сотрудничество в спорте;

-Воспитание нравственных привычек через занятия;

-Методы семейного воспитания. Наказания и поощрения в семье: за и против;

-Роль семьи в воспитании здорового образа жизни;

-Цели и задачи учебно-тренировочного процесса на учебный год;

-Нормативные документы, регламентирующие деятельность учреждения;

-Сайт учреждения.

Формы мероприятий с участием родителей (законных представителей):

-Спортивные семейные праздники; (выступления семейных коллективов, знакомство со спортивными традициями семьи и т.д.);

-Игры на свежем воздухе;

-Игровые соревнования (матчи по различным видам спорта, лыжные, туристские походы, и т.д.);

-Участие родителей в проведении мероприятий в качестве организаторов, помощников, участников и пр. (День физкультурника, День здоровья, Мама, папа, я – спортивная семья и т.д.)

Поддержка и поощрение родителей (законных представителей) на уровне учреждения:

-Регулярно поддерживать и поощрять работу родителей (законных представителей);

-Включать награждение родителей (законных представителей) в сценарии мероприятий учреждения.

Темы для проведения тематических бесед среди учащихся и родителей (законных представителей), по основным принципам здорового образа жизни:

1. Здоровое питание. Любая деятельность ребенка зависит от веществ и микроэлементов, поступающих в его организм вместе с пищей. Поэтому следует

отказаться от фаст-фуда и другой вредной еды, переключив свое внимание на фрукты, овощи, злаки. Организуйте правильный режим питания.

2. Занятия физкультурой. Обязательна физическая активность, которая незаменима при здоровом образе жизни. Физические упражнения повышают выносливость и закаляют организм ребенка.

3. Хороший сон. Ежедневно ребенок должен спать около 8 часов, ребенок дошкольного возраста около 9-10 часов. Ложиться нужно до 10 часов – это наиболее благоприятное время для сна. Нельзя наедаться на ночь, необходимо помнить, что последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2-3 часа до сна.

4. Режим дня. Хорошо организованный режим дня ребенка – правильное чередование учебного процесса и отдыха. Соблюдая режим, ребенок будет больше успевать сделать за день, избегая переутомления.

5. Закаливание организма. Закаливание – важная особенность здорового образа жизни, это профилактика простудных заболеваний и развитие устойчивости организма к негативным условиям среды. Известно, что закаленный ребенок в 8 раз реже простужается, чем незакаленный. Необходимо помнить, что закаливание нужно проводить под контролем грамотного инструктора.

6. Личная гигиена. Чистота – залог здоровья, поэтому учите ребенка ежедневно приводить свое тело и одежду в порядок. Несоблюдение личной гигиены может быть поводом развития многих опасных болезней.

7. Отказ от вредных привычек. Необходимо внушить ребенку, что алкоголь, наркотики, курение наносят непоправимый вред организму. Эти вредные привычки влекут за собой болезни, мешают развиваться как физически, так и творчески.

8. Устойчивость к стрессу. Учите ребенка спокойней относиться к возникшим проблемам и неудачам. Рассмотрите возможные варианты возникших проблем. Запомните, что негативные эмоции приводят к болезням. Справиться со стрессами помогут различные увлечения, спорт или хобби. Настраивайте ребенка на позитивное восприятие событий.

9. Интеллектуальное развитие. Заинтересуйте ребенка интеллектуальными играми, чтением познавательной литературы. Узнавая что-то новое, он тренирует память, умственные способности, которые в дальнейшем сможет применить в различных жизненных ситуациях. Но при этом не забывайте о контроле над использованием ребенком Интернета.

10. Духовное самочувствие. Оптимистичное настроение зачастую является главным компонентом успешности в любых начинаниях ребенка. Важно уметь правильно определять настрой и склонность к каким-либо увлечениям ребенка и грамотно расставлять приоритеты.

Главное, чтобы в сохранении здоровья детей был комплексный подход всех участников процесса: родителей (законных представителей), педагогов,

медицинских работников и других лиц, заинтересованных в воспитании здорового поколения.

Темы для проведения тематических бесед среди учащихся и родителей (законных представителей), по безопасности:

для родителей

1. Создание безопасных условий обучения, воспитания, учащихся в соответствии с установленными нормами, обеспечивающими жизнь и здоровье:

-организация охраны, пропускного и внутри объектового режимов работы в зданиях и на территории Учреждения;

-меры пожарной безопасности на территории, в зданиях и помещениях Учреждения;

-система управления охраной труда и обеспечением безопасности образовательного процесса.

2. Формирование антикоррупционного поведения участников образовательного процесса:

-коррупция в образовательной среде: причины возникновения и правовые последствия;

-формы коррупции в образовании;

-область распространения коррупции;

-пожертвования, навязывание платных образовательных услуг;

3. Работа по противодействию идеологии экстремизма и терроризма:

-пропаганда утраченных за последние годы ценностей, способных объединять людей в борьбе с всеобщей опасностью терроризма.

-разоблачения разрушительной сущности и деструктивных целей терроризма, а также тактических приемов «оболванивания» молодежи организаторами террористической деятельности.

-внедрения правовых знаний, информирования, учащихся о юридических последствиях участия в подготовке и осуществлении актов терроризма, других насильственных действий.

-формирования антитеррористического сознания подрастающего поколения.

4. Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма:

-необходимость использования светоотражающих элементов, которые предназначены для увеличения видимости в темное время суток в свете фар, обязательного использования специальных удерживающих устройств.

-выдержки из Правил дорожного движения «Обязанности пешехода».

-конкретные примеры ДТП с учащимися школ, разбор вместе с родителями их причин.

-демонстрация видеофильмов, которые наглядно показывают, как беспечность взрослых водителей-родителей приводит к трагедиям.

для учащихся

1. Создание безопасных условий обучения, воспитания, учащихся в соответствии с установленными нормами, обеспечивающими жизнь и здоровье:

- инструктаж по технике безопасности для учащихся по предметам, видам обучения и занятиям, при изучении или проведении которых на них могут воздействовать опасные, вредные факторы.

2. Формирование антикоррупционного поведения участников образовательного процесса:

-сущности коррупции, ее общественная опасность.

-формированию у участников образовательного процесса навыков антикоррупционного поведения, нетерпимости к проявлениям коррупции в повседневной жизни.

3. Работа по противодействию идеологии экстремизма и терроризма:

-пропаганда утраченных за последние годы ценностей, способных объединять людей в борьбе с всеобщей опасностью терроризма.

-разоблачения разрушительной сущности и деструктивных целей терроризма, а также тактических приемов «оболванивания» молодежи организаторами террористической деятельности.

-внедрения правовых знаний, информирования, учащихся о юридических последствиях участия в подготовке и осуществлении актов терроризма, других насильственных действий.

-формирования антитеррористического сознания подрастающего поколения.

4. Дорожная безопасность:

-правила дорожного движения.

-безопасный маршрут движения «Дом-школа-дом».

-безопасное поведение на транспорте и передвижению пешком.

-инструктаж о безопасности на дороге (как пешехода, как пассажира автомобиля, скутера, как велосипедиста).

Календарный учебный график

Конкретные календарные сроки реализации программы, в соответствии с учебно-тематическим планированием:

Продолжительность учебного года –36 учебных недель.

Количество учебных часов в год– 144 часа.

Количество учебных часов в неделю – 4 часа.

Продолжительность одного занятия -1-2 академических часа (один час равен - 45 минут; 30 минут (дошкольники)).

Начало учебного года – 1 октября 2022 года.

Сроки и продолжительность каникул:

- с 31 декабря 2022 года по 10 января 2023 года;

- с 01 июля 2023 года по 31 августа 2023 года.

Праздничные (не рабочие) дни в течение учебного года:

4 ноября 2022 года - День народного Единства

1-8 января 2023 года - Новогодние и рождественские праздники

23 февраля 2023 года - День защитника Отечества

8 марта 2023 года - Международный женский день

1 мая 2023 года - Праздник весны и труда

9 мая 2023 года - День Победы

12 июня 2023 года - День России

Промежуточная аттестация – июнь 2023 года.

Окончание учебного года 31 августа 2023 года.

Режим и график учебно-тренировочных занятий, согласно расписанию занятий.

Сроки приёма на обучение с 01 сентября по 30 сентября 2022 года.

Адреса на базе, которых проходят занятия:

-187420 Российская Федерация, Ленинградская область, Волховский район, г. Сясьстрой ул. 25 Октября д.19 (зал №4).

Приложение №2

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию программы представлены в нормативах испытаний (тестов) (таблица 4.1., 4.2., 4.3., 4.4., 4.5.)

Таблица 4.1. - Нормативы испытаний (тестов) возрастная группа от 6 до 8 лет

№	Испытания (тесты)	нормативы					
		мальчики			девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол. раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол. раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание рук в упоре лёжа на полу (кол. раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол. раз)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	21	24	35	18	21	30
8.	Технико-тактическая программа*	выполнил с грубыми ошибками	выполнил с незначительными ошибками	выполнил без ошибок	выполнила с грубыми ошибками	выполнила с незначительными ошибками	выполнила без ошибок

* Технико-тактическая программа: Стойки. Упражнения на освоение техники передвижений, остановок, поворотов, вращений.

Таблица 4.2. - Нормативы испытаний (тестов) возрастная группа от 9 до 10 лет

№	Испытания (тесты)	нормативы					
		мальчики			девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Бег 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
3.	Бег на 1 км (мин. с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол. раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол. раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание рук в упоре лёжа на полу (кол. раз)	10	13	22	5	7	13
5.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание мяча весом 150 г(м)	19	22	27	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	27	32	42	24	27	36
9.	Кросс на 2 км. по пересечённой местности	18.00	16.00	13.00	19.00	17.30	15.00
10.	Технико-тактическая программа*	выполнил с грубыми ошибками	выполнил с незначительными ошибками	выполнил без ошибок	выполнила с грубыми ошибками	выполнила с незначительными ошибками	выполнила без ошибок

* Технико-тактическая программа: Стойки. Упражнения на освоение техники передвижений, остановок, поворотов, вращений. Комбинации движений.

Таблица 4.3. - Нормативы испытаний (тестов) возрастная группа от 11 до 12 лет

№	Испытания (тесты)	нормативы					
		мальчики			девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Бег 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
3.	Бег на 1,5 км (мин. с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.17
	или бег на 2 км (мин. с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол. раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол. раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание рук в упоре лёжа на полу (кол. раз)	13	18	28	7	9	14
5.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г(м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	32	36	46	28	30	40
9.	Кросс на 3 км. по пересечённой местности	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
10.	Технико-тактическая программа*	выполнил с грубыми ошибками	выполнил с незначительными ошибками	выполнил без ошибок	выполнила с грубыми ошибками	выполнила с незначительными ошибками	выполнила без ошибок

* Технико-тактическая программа: Стойки. Упражнения на освоение техники передвижений, остановок, поворотов, вращений. Комбинации движений.

Таблица 4.4. - Нормативы испытаний (тестов) возрастная группа от 13 до 15 лет

№	Испытания (тесты)	нормативы					
		мальчики			девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Бег 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
3.	Бег на 2 км (мин. с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или бег на 3 км (мин. с)	15.20	14.50	13.00	-	-	-
4.	Подтягивание из вися на высокой перекладине (кол. раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине 90 см (кол. раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание рук в упоре лёжа на полу (кол. раз)	20	24	36	8	10	15
5.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 минуту)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
9.	Кросс на 3 км. по пересечённой местности	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00
10.	Технико-тактическая программа*	выполнил с грубыми ошибками	выполнил с незначительными ошибками	выполнил без ошибок	выполнила с грубыми ошибками	выполнила с незначительными ошибками	выполнила без ошибок

* Технико-тактическая программа: Стойки. Упражнения на освоение техники передвижений, остановок, поворотов, вращений. Комбинации движений.

Таблица 4.5. - Нормативы испытаний (тестов) возрастная группа от 16 до 17 лет

№	Испытания (тесты)	нормативы					
		мальчики			девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Бег 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Челночный бег 3x10 м (мин. с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
3.	Бег на 2 км (мин. с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	Бег на 3 км (мин. с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол. раз)	9	11	14	-	-	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол. раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание рук в упоре лёжа на полу (кол. раз)	27	31	42	9	11	16
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол. раз за 1 минуту)	36	40	50	33	36	44
8.	Кросс на 3 км. по пересечённой местности	-	-	-	19.00	18.00	16.30
	Кросс на 5 км. по пересечённой местности	26.30	25.30	23.30	-	-	-
9.	Технико-тактическая программа*	выполнил с грубыми ошибками	выполнил с незначительными ошибками	выполнил без ошибок	выполнила с грубыми ошибками	выполнила с незначительными ошибками	выполнила без ошибок

* Технико-тактическая программа: Стойки. Упражнения на освоение техники передвижений, остановок, поворотов, вращений. Комбинации движений.



Директор

[Signature]
А.А. Еремеев

В данном документе
прошнуровано и пронумеровано
№ 29 (тридцать девять) *листо*

