

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №2 «Образовательный центр» имени Героя Российской Федерации Немцова Павла Николаевича села Борское муниципального района Борский Самарской области

Программа рассмотрена на  
заседании методического объединения  
Протокол №3от «02» 07.2024 г.

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с. Борское  
\_\_\_\_\_Л.М. Жабина

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

«Спортивная аэробика»

Возраст обучающихся: 5 -17 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:

Черкасская Е.К. методист, Игитян А.И. ст.методист

Пользователи:

Кирста Е.В., Анохина Д.О., Массарова Л.Е.

Согласовано

Начальник ДЮСШ с.Борское

\_\_\_\_\_Н.А. Бурлака

с. Борское 2024

# СОДЕРЖАНИЕ

## Оглавление

Краткая аннотация .....	5
Пояснительная записка.....	5
Направленность программы.....	5
Актуальность программы .....	5
Нормативными основаниями для разработки данной программы являются: .....	5
Новизна программы .....	7
Отличительные особенности программы: .....	7
Практическая значимость и педагогическая целесообразность программы .....	8
Воспитательная работа .....	9
Наставничество .....	10
Цели программы:.....	10
Задачи программы:.....	10
Организационно-педагогические основы программы:.....	11
Количественный состав групп (минимальный): .....	12
Сроки реализации.....	12
Возраст учащихся 5 – 17 лет. ....	14
Формы организации деятельности: .....	14
Формы обучения. ....	14
Режим занятий .....	14
Планируемые результаты:.....	14
Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса: .....	17
Система отслеживания и оценивания результатов освоения программы .....	18
Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении разноуровневой программы.....	19
Учебно план программы «Спортивная аэробика» .....	21
<b>СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....</b>	<b>22</b>
<b>1 ГОД ОБУЧЕНИЯ .....</b>	<b>22</b>
<b>МОДУЛЬ «ПЕРВЫЕ ШАГИ».....</b>	<b>22</b>
Учебно-тематический план модуля «Первые шаги».....	24
Содержание модуля «Первые шаги».....	24
Областная Акция «Парад памяти» 7 ноября в Куйбышеве. Тема 7. Промежуточная диагностика. Итоговое занятие .....	26
<b>МОДУЛЬ «ПРОБА ПЕРА» .....</b>	<b>26</b>
Учебно-тематический план модуля «Проба пера».....	27

Содержание модуля «Проба пера» .....	27
<b>Тема 3. Основы классического танца</b> .....	28
<b>МОДУЛЬ «ПЕРВЫЙ ОПЫТ»</b> .....	28
<b>Учебно-тематический план модуля «Первый опыт»</b> .....	29
<b>Содержание модуля «Первый опыт»</b> .....	29
<b>2 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b> .....	31
<b>МОДУЛЬ «ЧИР-ДЖАЗ»</b> .....	31
<b>Учебно-тематический план модуля «Чир-джаз»</b> .....	32
Содержание модуля «Чир-джаз» .....	32
<b>МОДУЛЬ «ЧИР-ХИП-ХОП»</b> .....	33
<b>Учебно-тематический план модуля «Чир-хип-хоп»</b> .....	34
Содержание модуля Чир хип-хоп» .....	35
<b>МОДУЛЬ «ЧИР-ФРИСТАЙЛ»</b> .....	36
Учебно-тематический план модуля «Чир-фристайл».....	37
Содержание модуля «Чир-фристайл» .....	37
<b>3 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b> .....	39
<b>МОДУЛЬ «ЧИРЛИДИНГ. МАЛАЯ ГРУППА»</b> .....	39
<b>Учебно-тематический план модуля «Чирлидинг. Малая группа»</b> .....	40
<b>Содержание модуля «Чирлидинг. Малая группа»</b> .....	40
<b>МОДУЛЬ «ЧИРЛИДИНГ. БОЛЬШАЯ ГРУППА»</b> .....	42
<b>Учебно-тематический план модуля «Чирлидинг. Большая группа»</b> .....	43
<b>Содержание модуля «Чирлидинг. Большая группа»</b> .....	43
<b>МОДУЛЬ «ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ»</b> .....	44
<b>Учебно-тематический план модуля «Подготовка к соревнованиям»</b> .....	46
<b>Содержание модуля «Подготовка к соревнованиям»</b> .....	46
<b>МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ</b> .....	48
<i>Особенности образовательного процесса:</i> .....	48
<i>Основные методы обучения:</i> .....	50
Воспитательная работа (в том числе патриотической направленности) .....	51
Главными воспитательными задачами являются:.....	51
Основные воспитательные мероприятия: .....	51
Работа с родителями .....	52
Методические и дидактические материалы: .....	52
Кадровое обеспечение программы .....	53
Список литературы .....	54

Полезные ссылки и литература для детей .....	55
Приложение 1. ....	56
«Методические материалы».....	56
Приложение 2 .....	59
<b>Интернет ресурсы для учащихся и родителей .....</b>	<b>60</b>
Приложение .....	61
Приложение 3. Таблица 1 .....	62

## **Краткая аннотация**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная аэробика 5-17» предназначена для учащихся 5 – 17 лет, проявляющих интерес к занятиям спортом, В результате обучения дети овладеют умением и знанием спортивной аэробики, которая имеет огромное количество модификаций (фитнес аэробика, степ-аэробика, аква-аэробика и т.д.). И эти направленности оказывают гармоничное воздействие на организм занимающихся. Аэробика – это достаточно специфический вид оздоровительной гимнастики, который может дать довольно высокий эффект при условии соблюдения специфических методических условий.

## **Пояснительная записка**

### **Направленность программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная аэробика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

### **Актуальность программы**

выражается в том, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, поскольку дети занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников. Современный социальный заказ на образовательные услуги обусловлен и задачами физического развития детей, которые выдвигаются в концепции модернизации образования и заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., направленных на формирование гармоничной личности

**Нормативными основаниями для разработки данной программы являются:**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
3. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р.

6. План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);

7. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификат персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

10. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

11. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

12. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196»;

13. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

14. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);

15. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации (с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разные по уровню программы));

16. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.17 № 816.

Дополнительная общеобразовательная программа может реализовываться в смешанном (комбинированном) режиме; с использованием электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ). ЭО и ДОТ обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения.

### **Новизна программы**

При разработке программы использованы результаты личного опыта педагога, практические рекомендации специалистов по спортивной медицине, возрастной физиологии и психологии. Программа построена с опорой на особенности современного этапа развития спортивной аэробики, степ аэробики и чир спорта и основные методические положения построения рациональной педагогической системы многолетней подготовки юных спортсменов.

Содержание программы построено с учетом национальных традиций и патриотического воспитания. Оно ориентировано на:

- мотивацию детей к здоровому образу жизни;
- создание благоприятных предпосылок для раскрытия потенциальных возможностей, достижения личного успеха обучающихся, обеспечение возможности участвовать в спортивных соревнованиях.

### **Отличительные особенности программы:**

1. Произведена корректировка сроков обучения;
2. Произведена корректировка учебной нагрузки;
3. Расширен возраст обучающихся;
4. Введены дополнительные тематические разделы;
5. Разноуровневость, как в общем содержании (каждый последующий модуль усложняется), так и внутри каждого модуля. В программе определены 3 уровня сложности: ознакомительный, базовый, углубленный.

На обучение принимаются дети с разным уровнем подготовки (с полным отсутствием спортивной подготовки в какой-либо области, а также имеющие спортивную подготовку в других видах спорта или аналогичном) и общего развития. В рамках данной программы предполагается реализация параллельных процессов освоения содержания программы на разных уровнях доступности и степени сложности, с опорой на диагностику каждого из участников по определённым параметрам.

По программе в условиях инклюзивного образования успешно занимаются дети с ОВЗ. Вместе с остальной командой они ездят на соревнования, занимают призовые места в соответствующих номинациях. Теплая, благоприятная и дружественная атмосфера внутри команды способствует их социализации, раскрытию и совершенствованию их способностей и возможностей.

Одаренные дети получают возможность для совершенствования в подготовке выступлений в дуэте или соло. Данный вид соревнований требует предельной технической подготовки, высококлассного артистизма, а также большой ответственности. Эти дети являются лицом спортивной школы в малых дисциплинах.

#### 6. Применение дистанционных технологий.

Для обучающихся предусмотрен блок материалов для самостоятельного изучения (по уровням). Для его прохождения применяются дистанционные технологии. Материалы носят как теоретический, так и практический характер (записи комплексов упражнений для самостоятельного выполнения и т.д.)

#### 7. Профорентация.

Обучение по программе предусматривает возможность обучающихся попробовать себя в профессии и получить начальные профессиональные знания. Способствует ранней профорентации.

8. Программа предусматривает сетевое взаимодействие с образовательными организациями Борского района и Самарской области, общественными спортивными организациями, такими как: Самарская областная физкультурно-спортивная общественная организация «Федерация чир спорта», федерация степ аэробики, федерация фитнес аэробики, ГБУ ДО СО ОДЮЦРФКС.

### **Практическая значимость и педагогическая целесообразность программы**

состоит в том, что воспитание физической культурой школьников основывается на создание педагогических условий для приобщения обучающихся разных возрастных и социальных категорий в деятельность, соответствующую зоне его ближайшего развития, что дает возможность

каждому овладеть учебным материалом на определённом уровне в зависимости от его способностей, желания и индивидуальных качеств личности. на отдельных мероприятиях, и обеспечивается целостным учебно-воспитательным процессом, в котором все компоненты органически связаны между собой.

Создание необходимой образовательной среды способствует здоровому становлению личности и нацеливает обучающихся на здоровый образ жизни. Через систему воспитательной деятельности с использованием информационно-коммуникативных технологий здоровый образ жизни и оптимизирует процесс их социализации.

Обучая детей двигательным действиям, педагог имеет возможность использовать средства воспитывающего характера (эпизоды из жизни великих спортсменов); пристальное внимание педагога на соблюдение обучающихся нравственности и морали, требований к поведению, манере держаться, внешнему виду; подбор знаний, содействующий сплочению коллектива; организация совместных действий, взаимопомощь; успешно воспитывать у школьников волевые качества. Благодаря правильно организованной учебно-воспитательной работе, ценностно-смысловой предметной деятельности, избранных методов, форм и средств можно эффективно решить выявленные проблемы.

Программа обеспечивает возможную полноту всего образовательного процесса обучающихся, создает содержательную технологическую преемственность этапов обучения для всех возрастных групп обучающихся. Программа так же способствует удовлетворению интересов и потребностей детей и родителей в сфере дополнительных образовательных услуг.

Программа рассчитана на 3 года освоения. Разработана с учетом современных тенденций в образовании с использованием модульной разноуровневой образовательной технологии (построенная на модульном принципе представления содержания и построения учебных планов, включающая в себя относительно самостоятельные модули, что позволяет увеличить ее гибкость, вариативность, общий уровень развития, способностей, мотивацию).

Внутри каждого модуля предусмотрены разноуровневые задачи в соответствии с особенностями и физической подготовленностью детей.

### **Воспитательная работа**

направлена на развитие физических и духовных качеств учащихся, формирование командного духа, уважение, спортивной дисциплины и самоконтроля. Для достижения поставленных целей используются различные методы и формы работы, такие как тренировки, соревнования,

индивидуальные и групповые занятия. Важно также проводить беседы и дискуссии о здоровом образе жизни, роли спорта в развитии личности, о значимости физической культуры и спорта для поддержания здоровья.

### **Наставничество**

В объединении широко развито наставничество, что благоприятно сказывается на общей подготовке детей в команде. Старшие помогают младшим, а также если наставник с выдающимися способностями помогает своему же спортсмену из команды. Учит детей ответственности, целеустремленности. Достижению результата, умение общаться между собой. А также оценивать ситуацию и искать пути решения проблемы.

### **Цели программы:**

□ Создание благоприятных условий для формирования у обучающихся позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей достижения успеха;

□ Укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта;

□ Формирование интереса к избранному виду спорта «чир спорт» на всех возрастных этапах, стремление творить свое здоровье, применяя компетенции в повседневной жизни самостоятельно и в коллективе.

Цели и задачи каждого модуля формируются отдельно.

### **Задачи программы:**

#### **Обучающие:**

ознакомительный

□ Познакомить детей с особенностями вида спорта «Спортивная аэробика», «Степ аэробика», «чир спорт» и дисциплинами;

□ Создать общее представление о технике выполнения основных элементов.  
базовый

□ Формировать систему знаний по истории развития спортивной аэробики и его современных успехах;

□ Формировать необходимый объем знаний, умений и навыков в области спортивной аэробики, степ аэробики и чир спорта в соответствии с потребностями обучающихся.

углубленный

□ - сформировать систему специальных знаний, умений и навыков в области данного вида спорта, физкультурно-оздоровительной, самостоятельной деятельности, посредством самостоятельной постановки цели и выбора программы действий.

## **Развивающие:**

ознакомительный

- Обеспечивать эффективное естественное развитие форм и функций развивающегося организма с учетом сенситивных периодов их развития;
- Развивать и совершенствовать двигательные способности на основе спортивно-игровой деятельности с учетом индивидуально типологических и характерологических свойств личности.

базовый

- Развивать и совершенствовать технику специальных двигательных действий по средствам комплексов упражнений, направленных на развитие общеразвивающих и специальных качеств обучающихся;
- Совершенствовать возможные спортивные результаты, поддержание высокого уровня соревновательной готовности.

углубленный

- Максимальное раскрытие индивидуальных возможностей, достижение высокого уровня исполнительского мастерства (виртуозности и артистизма).
- Способствовать профессиональному самоопределению обучающихся, путем выстраивания индивидуальной образовательной траектории.

## **Воспитательные (для всех уровней):**

- Формировать устойчивый интерес к спортивной аэробике, степ аэробике и чир спорту;
- Способствовать формированию инициативности, способности к успешной социализации в обществе;
- Воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими и ритмическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Воспитать патриотичное отношение к своей стране и малой родине
- Развивать устойчивый интерес к здоровому образу жизни и к участию в спортивных соревнованиях, физкультурно-массовых мероприятиях;
- Создавать условия для более полного включения детей и молодежи в спортивную жизнь города и региона;
- Способствовать расширению возможностей детей в выборе своего жизненного пути, в достижение личного успеха.

## **Организационно-педагогические основы программы:**

Школьный возраст – самый благоприятный возраст для творческого развития. Для создания максимально благоприятных условий раскрытия и развития не только творческих, но и физических, а также духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Основу программы составляют базовые упражнения спортивной аэробики, степ аэробики и чир спорта дисциплин «чирлидинг», «перфоманс» с преимущественным использованием игрового и соревновательного методов обучения средствами подвижных игр и игровых заданий. Реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона. Содержит блок теоретических знаний. Программа предполагает приобретение обучающимися опыта индивидуальной и коллективной работы. Занятия проводятся под музыку.

Решая задачи физического воспитания обучающихся, необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Поэтому для внедрения спортивной аэробики в практику образовательной деятельности необходимо следовать следующим рекомендациям:

- совершенствовать применение здоровьесберегающих технологий на занятиях с использованием базовых элементов спортивной аэробики;
- расширить объем знаний, обучающихся о соревновательной и физкультурной- тренировочной деятельности;
- формировать культуру движения, знания обучающихся о культурно-исторических, психолого-педагогических и медико-биологических, основах физкультурной деятельности с использованием материала по изучению вида спорта чир спорт;
- совершенствовать двигательные навыки и умения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- расширять и развивать двигательные навыки обучающихся посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми.

**Количественный состав групп (минимальный):**

- 1 год обучения – 15 человек;
- 2 год обучения – 15 человек;
- 3 год обучения – 15 человек;

**Сроки реализации.**

Программа занятий спортивной аэробикой рассчитана на 3 года. Режим проведения занятий: 3 раза в неделю, время 3,5 академических часа в неделю.

Количество учебных недель в году: 44 недели, объем на 1 год - 154 часа (3 модуля от 36 часов каждый).

1 год обучения

Ознакомительный уровень:

– 154 часов (3,5 часа в неделю);

Базовый уровень

– 154 часов (3,5 часа в неделю)

Предусмотрена самостоятельная работа с применением дистанционных технологий

Углубленный уровень:

– 154 часов (3,5 часа в неделю)

Предусмотрена самостоятельная работа с применением дистанционных технологий

2 год обучения

Ознакомительный уровень:

– 154 часов (3,5 часа в неделю);

Базовый уровень

– 154 часов (3,5 часа в неделю)

Предусмотрена самостоятельная работа с применением дистанционных технологий

Углубленный уровень:

– 154 часов (3,5 часа в неделю)

Предусмотрена самостоятельная работа с применением дистанционных технологий

3 год обучения

Ознакомительный уровень:

– 154 часов (3,5 часа в неделю);

Базовый уровень

– 154 часов (3,5 часа в неделю)

Предусмотрена самостоятельная работа с применением дистанционных технологий

Углубленный уровень:

– 154 часов (3,5 часа в неделю)

Предусмотрена самостоятельная работа с применением дистанционных технологий

Резервное время предполагает проведение занятий воспитательного характера или участие в отчетных мероприятиях (показательные выступления, фестивали, соревнования).

Программа адаптирована под изменения учебной нагрузки.

## **Возраст учащихся 5 – 17 лет.**

Набор в группы осуществляется на добровольной основе, то есть принимаются все желающие заниматься (в случае каких-либо ограничений для занятий указываются эти ограничения, делается ссылка на необходимость прохождения, к примеру, медицинского осмотра). Состав группы – постоянный.

### **Формы организации деятельности:**

Занятия с образовательно-тренировочной направленностью, спортивные соревнования, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашнее задание). групповая (основная форма) и индивидуально-групповая (с целью определения уровня развития двигательных качеств детей, прикладных умений и технической подготовки). Образовательная деятельность характеризуется строгой регламентацией и точностью дозировки нагрузки.

### **Формы обучения.**

Комбинированное, творческое, практикум, занятие-репетиция, занятие – концерт; нетрадиционные: занятие-игра, занятие-путешествие, занятие – соревнование, занятие – викторина, видео – занятие, занятие – праздник.

### **Режим занятий**

Занятия по программе «Спортивная аэробика» проводятся 2-3 раза в неделю. Исходя из санитарно-гигиенических норм, продолжительность занятий для учащихся в неделю 3,5 академических часа. Длительность одного занятия академический час (40 минут).

### **Планируемые результаты:**

Предполагаемые результаты реализации. Программы подразделяются на 3 уровня воспитательных результатов:

- (первый уровень – приобретение обучающимся социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни;
- второй уровень – формирование позитивного отношения обучающегося к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом;
- третий уровень – приобретение обучающимся опыта самостоятельного социального действия), личностные и метапредметные результаты, которые будут достигнуты обучающимися.

## **Метапредметные и личностные результаты освоения разноуровневой**

**программы.**

	Ознакомительный уровень	Базовый уровень	Углубленный уровень
<b>Метапредметные</b>			
Познавательные универсальные учебные действия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «чир спорт»;</li> <li>- характеризовать значение занятий по оздоровлению;</li> <li>- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- раскрывать понятия: синхронно, музыкально, ритмично;</li> <li>- выявлять связь занятий чир спортом с досуговой и тренировочной деятельностью</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ориентироваться в дисциплинах чир спорта, уметь различать акробатические дисциплины от танцевальных, уровнях дисциплин «чирлидинг»;</li> <li>- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности</li> </ul>
Регулятивных универсальных учебных действий	<ul style="list-style-type: none"> <li>-организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с педагогом;</li> <li>-соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;</li> <li>-оценивать правильность выполнения действия.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;</li> <li>-организовывать и проводить игры с музыкальным сопровождением в самостоятельной и досуговой деятельности;</li> <li>-самостоятельно адекватно</li> </ul>

			оценивать правильность выполнения упражнений, заданий педагога и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.
Коммуникативные универсальные учебные действия	-договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, парам	-учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; -осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики, мониторинга.	-контролировать действия партнёра в парных упражнениях; -задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.
<b>Личностные</b>			
	-проявление интереса к здоровому образу жизни; -ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности.	-установка на здоровый образ жизни; -эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности, групповых взаимодействиях.	-знание основных моральных норм на занятиях чир спортом и ориентации на их выполнение.

**Предметные результаты. Предметные принципы построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.**

**Педагогические принципы, лежащие в основе учебно-воспитательного процесса:**

□ Свобода выбора и ответственность (обеспечение индивидуальности, самостоятельности развития, помощь любому ребенку в достижении успеха, демократические взаимоотношения детей и педагога; достижение понимания каждым своей роли);

□ Природосообразность (образование в соответствии с природой ребенка, его здоровьем, его психической конституцией, его способностями, индивидуальными способностями восприятия и т.д. Оценки носят экспертный характер. Сравнение обучающегося допускается только с ним самим). Осуществление данного принципа даст возможность совместно построить индивидуальный маршрут для каждого обучающегося. Это в свою очередь откроет очевидные плюсы: здоровье, гармония, отсутствие комплексов, глубокие и прочные знания в соответствии с запросом личности.

□ Гуманистическая направленность образовательного процесса предполагает отношение педагога к воспитанникам как к ответственным субъектам собственного развития, а также стратегию взаимодействия, основанную на субъективных отношениях.

□ Культуросообразность (воспитание на общечеловеческих ценностях).

**Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:**

□ Словесные методы (пояснение, объяснение, обучение, рассказ, анализ игровых ситуаций, внушение уверенности, проявление внимания и т.д.);

□ Наглядные методы (демонстрация упражнения, приёмов по частям и в целом; показ положительных приёмов и т.д.);

□ Практические (выполнение специальных упражнений, игры, обсуждение различных ситуаций и т.д.).

Программа содержит два раздела: теория и практика. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, просмотра видео материала и непосредственно в тренировке (занятии) органически связана с физической, технической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность:

- вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Практическая подготовка направлена на выполнение поставленной цели и решения задач Программы в процессе обучения.

Система отслеживания и оценивания результатов освоения программы

В начале обучения необходимо выяснить мотивацию посещения детьми занятий, круг их интересов и потребностей в предмете. В процессе обучения следует учесть возможно изменяющиеся интересы и потребности обучающихся и учитывать их в планировании деятельности. Программа предполагает различные формы оценки результатов освоения: наблюдение за детьми педагога непосредственно в процессе образовательной деятельности, выступлений на спортивных мероприятиях, фестивалях, игровые задания, тестирование и контроль, теоретические знания, навыки организации физкультурно-оздоровительной деятельности: Динамика (прирост) оцениваемых параметров по сравнению с исходными или предшествующими промежуточными значениями (учитывается базовый уровень здоровья, физической подготовленности). Тестирование включает в себя: выполнение нормативов общей и специальной физической подготовки (бег 30 м с высокого старта, прыжок в длину, отжимание, упражнение «наклон», продольный шпагат и т.п.), а также тестирование теоретических знаний. Необходимо использовать предварительный, промежуточный и итоговый контроль. Групповая форма контроля может быть использована для контроля знаний, умений, навыков, уровня физической подготовленности, сформированности умений, самостоятельных занятий физическими упражнениями и т.д. Задачи ставятся перед группой, и в их решении принимают участие все обучающиеся группы. Индивидуальная форма контроля применяется для более глубокого выявления уровня подготовленности обучающихся, их знаний, умений, навыков, количественных показателей. Самоконтроль обучающихся обеспечивает внутреннюю обратную связь в учебном процессе, получение обучающимися информации о правильности решения двигательной задачи, о сформированности знаний, умений и навыков, о трудностях и недостатках. Формирование навыков самоконтроля — важнейшая часть умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении разноуровневой программы

Качественные критерии освоения программы характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания. Количественные критерии освоения программы определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ, учитывается темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). Итоговая оценка результативности освоения программы выставляется обучающимся за овладение темами (теоретические знания), выполнение контрольных нормативов за учебный год. Она включает в себя контрольные баллы, полученные обучающимися за овладение всеми составляющими обучения: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Уровневый подход служит важнейшей основой для организации индивидуальной работы с обучающимися. Он реализуется как по отношению к содержанию оценки, так и к представлению и интерпретации результатов.

В Программе используются следующие уровни освоения программы.

**Высокий уровень освоения программы** - теоретические знания - за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. Практические знания и умения - качественное выполнение движения (упражнения) или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет норматив. Допускается наличие мелких ошибок.

**Средний уровень освоения программы** - теоретические знания - за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. Практические знания и

умения-качественное выполнение движения (упражнения) или отдельные его элементы с небольшими неточностями и незначительными ошибками, в надлежащем ритме; обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется. При выполнении обучающийся допустил не более двух незначительных ошибок и несколько мелких.

**Низкий уровень освоения программы** - теоретические знания - за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. Практические знания и умения - двигательное действие (упражнение) или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но допущены грубые или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных условиях. При выполнении обучающийся допустил две значительные ошибки и несколько грубых ошибок.

#### **Формы контроля качества образовательного процесса**

На начальном этапе обучения (ознакомительный) необходимо выяснить мотивацию посещения детьми занятий, круг их интересов и потребностей в занятии избранным видом спорта. В процессе обучения следует опираться на возможно изменяющиеся интересы и потребности обучающихся. Отслеживание результатов осуществляется через мониторинг.

Данные тестирования помогают объективно оценить физическое состояние обучающихся, спланировать содержание учебного процесса, провести анализ состояния физической подготовленности обучающихся и внести коррективы с учетом личностно-ориентированного и разноуровневого подхода в обучении, а также принять конструктивные решения для управления процессом физического воспитания.

В таблице 1 приведены основные упражнения и показатели результатов тестирования по уровням физической подготовленности от 1 до 3 баллов (по каждому тесту отдельно). За невыполнение норматива обучающийся получает 0 баллов в данном тесте. (Приложение Таблица 1)

По сумме баллов, набранных по видам тестов, судят об уровне подготовленности и оценивается интегральный уровень подготовленности обучающихся (Приложение таблица 2).

Каждый обучающийся должен иметь право на «начальный» доступ к любому из уровней обучения, на основании мониторинга (предварительного тестирования) в результате которого определяется степень готовности к освоению заявленного уровня, обучающегося исходя из содержательно-тематической специфики программы.

В соответствии с результатами мониторинга обучающемуся предлагается соответствующий уровень, вариативность (по темпу, объёму и уровню сложности), индивидуальные маршруты, траектории, самостоятельная работа. В программе используются следующие формы контроля: наблюдение, анкетирование, опрос, тестирование, выполнение нормативов, самостоятельная работа, участие в соревнованиях разного уровня (внутри объединения, муниципальный, региональный, российский, международный уровень), физкультурно-оздоровительных мероприятиях, фестивалях, показательное выступление.

### Учебно план программы «Спортивная аэробика»

№	Наименование модуля	Количество часов			Форма(ы) промежуточной аттестации
		теори я	практ ика	всег о	
<b>1 год обучения</b>					
1	Первые шаги	10	36	46	Педагогическое наблюдение Открытое занятие
2	Проба пера	16	46	62	Педагогическое наблюдение Открытый концерт
3	Первый опыт	10	36	46	Выполнение нормативов (по уровням. Приложение)
4	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий			
5	Всего часов	36	118	154	
<b>2 год обучения</b>					
1	Чир-джаз	9	34	43	Тестирование. Открытое занятие
2	Чир-хип-хоп	9	42	51	Выполнение нормативов (по уровням. Приложение) Показательное выступление
3	Чир-фристайл	10	50	60	Анализ результатов участия в соревнованиях.

					Показательное выступление
4	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий			
5	Всего часов	28	126	154	
3 год обучения					
1	Чирлидинг. Малая группа	8	36	44	Показательное выступление
2	Чирлидинг. Большая группа	8	38	46	Показательное выступление.
3	Подготовка к соревнованиям	10	54	64	Анализ результатов участия в соревнованиях
4	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий			
5	Всего часов	26	128	154	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ МОДУЛЬ «ПЕРВЫЕ ШАГИ»

**Цель: Формирование интереса к избранному виду спорта «чир спорт», стремление творить свое здоровье, применяя компетенции в повседневной жизни самостоятельно и в коллективе.**

Задачи модуля	Прогнозируемые предметные результаты	Критерии определения предметных результатов	Применяемые методы и технологии	Формы и методы диагностики
<b>Ознакомительный уровень освоения программы модуля</b>				
-Способствовать формированию системы знаний по истории развития чир спорта и его современных успехах; -Формировать устойчивый интерес к чир спорту.	Предметные: -знания о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической	Предметные: -уровень знаний о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической	лично-ориентированные технологии, спортивно-ориентированные технологии; объяснительно-иллюстративный метод, Игровые технологии	Педагогическое наблюдение, анкетирование, опрос, тестирование физической подготовленности, уровня развития

<p>-Воспитывать чувство коллективизма (умение быть в команде).</p>	<p>подготовленности человека; -умения выполнять основные комплексы ОФП преимущественно направленные на развитие физических качеств.</p>	<p>подготовленности человека; -уровень умений выполнять основные комплексы ОФП преимущественно направленные на развитие физических качеств.</p>		<p>физических качеств.</p>
<p><b>Базовый уровень освоения программы модуля</b></p>				
<p>-Развивать и совершенствовать двигательные способности на основе спортивно-игровой деятельности с учетом индивидуально типологических и характерологических свойств личности; -Укреплять здоровье, физическое развития и подготовленность обучающихся средствами чир спорта.</p>	<p>Предметные: -знания о режиме дня, личной гигиене и внешнем виде чирлидера. -Умения и навыки правильно выполнять упражнения для формирования специальных физических навыков. - развитие чувства ритма</p>	<p>Предметные: -уровень знаний о режиме дня, личной гигиене и внешнем виде чирлидера -уровень знаний, умений и навыки правильно выполнять упражнения для формирования специальных физических навыков. - чувство ритма.</p>	<p>Технологии развивающего обучения, репродуктивный метод по заданиям педагога, поисковый метод, Педагогика сотрудничества</p>	<p>Педагогическое наблюдение, анкетирование, опрос, тестирование физической подготовленности, уровня развития физических качеств.</p>
<p><b>Углубленный уровень освоения программы модуля</b></p>				
<p>-Укреплять здоровье, физическое развития и подготовленность обучающихся средствами чир спорта. -Развивать физические качества через использование комплексов общей и специальной физической подготовки у обучающихся.</p>	<p>Предметные: - наличие системы знаний о правилах поведения на занятиях.  -Иметь представления о понятиях в терминологии чир спорта - развитие чувства ритма</p>	<p>Предметные: -уровень знаний о правилах поведения на занятиях. -уровень знаний и представления о понятиях в терминологии чир спорта - чувство ритма</p>	<p>Методы развития самостоятельности и инициативы, технологии, Технология развития критического мышления, Технология интегрированного обучения, Технология проблемного обучения</p>	<p>Выполнение тестов самостоятельно (индивидуально, группой), выступления, соревнования.</p>

### Учебно-тематический план модуля «Первые шаги»

№	Название темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение. Техника безопасности. Входной контроль.	1	-	1	
2	Развитие природных данных	0,5	12,5	13	Анкетирование. Педагогическое наблюдение
3	ОФП	2,5	7,5	10	
4	Гимнастика	2,5	7,5	10	
5	Развитие слуха и ритма	0,5	3,5	4	
6	Воспитательная работа (в том числе патриотической направленности)	1,5	2,5	4	
7	Промежуточная диагностика. Итоговое занятие	1,5	2,5	4	Открытое занятие. Педагогическое наблюдение.
<b>ИТОГО:</b>		<b>10</b>	<b>36</b>	<b>46</b>	

Содержание модуля «Первые шаги»

#### **Тема 1. Введение. Техника безопасности. Входной контроль.**

Теория: Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях по чир спорту. Теория «История чир спорта в Мире». Понятия «Чир спорт», «Чирлидинг», «Перфоманс». Входной мониторинг. Выполнение нормативов (ОФП, СФП).

#### **Тема 2. Развитие природных данных**

Теория: Понятие «физические данные». Характеристика составляющих понятия «физические данные».

Практика: выполнение упражнений в партере, у станка/опоры, растяжка

#### **Тема 3. ОФП**

Теория: Правила и техника выполнения упражнений ОФП. «Кодекс чирлидера», «Правила поведения чирлидеров».

Практика: Выполнение упражнений на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Статические и динамические упражнения с собственным весом (отжимание, подтягивание, приседание, пресс).

Комплекс упражнений на развитие быстроты.

Упражнения со скакалкой, выполняемые в максимально быстром темпе (базовый уровень). Упражнения для формирования навыков ориентации на

площадке (пространстве). Игры на формирование умений ориентироваться в движении («Куда пойдешь и что найдешь?» и др.).

Дополнительная практическая работа для базового и углубленно уровня: самостоятельное выполнение упражнений, размещенных в социальной сети «ВКонтакте» (учебная страничка спортивно-танцевального клуба ««Гранат», «Бунтарки», «МІХ». »).

#### **Тема 4. Гимнастика**

Теория: Правила и техника выполнения гимнастических упражнений.

Практика: Разучивание и выполнение упражнений развивающей гимнастики с целью сохранения и укрепления здоровья, всестороннего и равномерного физического развития, формирования и совершенствования движений человека (упражнение «Складочка», ласточка, лягушка и т.д. ).

Комплекс упражнений, преимущественно направленный на развитие гибкости. Самостоятельное выполнение активных и пассивных упражнений (различные махи, упражнения для подвижности суставов, наклоны) (углубленный уровень) Комплекс упражнений, преимущественно направленный на развитие ловкости. Упражнения в быстрой реакции на сигналы (ловля предмета после сигнала), упражнения в равновесии (базовый уровень).

#### **Тема 5. Развитие слуха и ритма**

Теория: Прослушивание музыкальных произведений с различным ритмом.

Практика: Воспроизведение ритма различными способами (хлопки, бубен, голос, деревянные ложки и т.д. ).

Художественные движения, направленные на развитие чувства ритма, согласования движений с музыкой. Выполнение упражнений ритмопластики (движения, танцевальные композиции).

#### **Тема 6. Воспитательная работа (в том числе патриотической направленности)**

Теория: История возникновения праздников и исторические сведения о памятных событиях. История возникновения чирлидинга. «Живые пирамиды Сталина», Башни Кастели или «человеческие замки» в Каталонии и Валенсии. Общие сведения о распорядке дня, внешнем виде и правилах гигиены спортсмена. Практика: Участие в одной из патриотических акций:

- Акции, приуроченные Дню народного единства (городские и областные);
- Областная акция «Я помню»;

## Областная Акция «Парад памяти» 7 ноября в Куйбышеве. Тема 7.

Промежуточная диагностика. Итоговое занятие

Круговая тренировка (игровые упражнения, ОФП, СФП). Открытое занятие для родителей.

### МОДУЛЬ «ПРОБА ПЕРА»

**Цель:** Овладение обучающимися начальным уровнем знаний и умений по основам классического танца.

Задачи модуля	Прогнозируемые предметные результаты	Критерии определения предметных результатов	Применяемые методы и технологии	Формы и методы диагностики
<b>Ознакомительный уровень освоения программы модуля</b>				
-Формировать начальные знания по классическому танцу; -Знакомство с особенностями терминологии в свободной хореографии	Предметные: -Иметь представление об основах классического танца; -О правилах поведения и технике безопасности на занятиях.	Предметные: -уровень знаний о классическом танце; -О правилах поведения и технике безопасности на занятиях.	Личностно - ориентированные технологии; спортивно-ориентированные технологии; объяснительно - иллюстративный метод, Игровые технологии	Педагогическое наблюдение, анкетирование, опрос, тестирование физической подготовленности, уровня развития физических качеств.
<b>Базовый уровень освоения программы модуля</b>				
-На основе повторения и обобщения ранее изученного материала и в ходе знакомства с новым уметь создавать короткие композиции в свободной хореографии. -Формировать чувство команды при выполнении групповых заданий.	Предметные: -знания об основах классического танца -знания о способах создания танцевальных композиций в свободной хореографии	Предметные: -уровень знаний об основах классического танца -уровень знаний о способах создания танцевальных композиций в свободной хореографии	Технологии развивающего обучения, репродуктивные методы по заданиям педагога, поисковый метод, Педагогика сотрудничества	Педагогическое наблюдение, анкетирование, опрос, тестирование физической подготовленности, уровня развития физических качеств.
<b>Углубленный уровень освоения программы модуля</b>				

-Развивать и совершенствовать двигательные способности обучающихся на основе изучения классического танца	Предметные: наличие системы знаний простых комбинаций классического танца. Овладение основами создания танцевальных композиций в свободной хореографии	Предметные: -уровень знаний о простых комбинациях классического танца. Овладение основами создания танцевальных композиций в свободной хореографии	Методы развития самостоятельно сти и инициативы. Технология развития критического мышления, Технология интегрированного обучения, Технология проблемного обучения	Выполнение тестов, выступления, соревнования.
---	--	--	--	---

### Учебно-тематический план модуля «Проба пера»

№	Название темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение. Техника безопасности. Входной контроль.	0,5	0,5	1	
2	ОФП	2,5	11,5	15,5	Педагогическое наблюдение. Самостоятельная работа
3	Основы классического танца	2,5	13,5	16	
4	Подготовка танцевальной композиции. Свободная хореография	4	14	18	
5	Воспитательная работа (в том числе патриотической направленности)	4,5	0,5	5	Педагогическое наблюдение, собеседование
6	Промежуточная диагностика. Итоговое занятие	2	2	4	Наблюдение. Открытый концерт
	<b>ИТОГО:</b>	16	46	62	

Содержание модуля «Проба пера»

#### Тема 1. Введение. Техника безопасности. Входной контроль

Теория: Правила поведения в спортивном зале.

Практика: Игровые задания на сплочение коллектива «Скалолаз», «Проводник» и др.

#### Тема 2. ОФП

Теория: Правила и техника выполнения упражнений ОФП

Практика: Выполнение упражнений на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Дополнительная практическая работа для базового и углубленно уровня: самостоятельное выполнение упражнений, размещенных в

социальной сети «ВКонтакте» (учебная страничка спортивно-танцевального клуба ««Гранат», «Бунтарки», «МІХ». »).

### **Тема 3. Основы классического танца**

Теория: Методика выполнения упражнений

Практика: выполнение экзерсиса у станка/опоры. Комплекс упражнений на середине зала.

### **Тема 4. Подготовка танцевальной композиции. Свободная хореография**

Практика: Партерная хореография. Простейшие вращения. Импровизация.

### **Тема 5. Воспитательная работа (в том числе патриотической направленности)**

Теория: История возникновения праздников и исторические сведения о памятных событиях. Беседа на тему «Развитие российского спорта. Начало начал». Практика: Участие в одной из патриотических акций:

- Всероссийская Акция Блокадный хлеб;
- Городской Месячник патриотического движения;
- Благотворительная акция «Я верю в тебя, солдат!»;
- «Уроки мужества», акция «Живые цветы».

### **Тема 7. Промежуточная диагностика. Итоговое занятие**

Подготовка и проведение открытого концерта со спортивными номерами.

## **МОДУЛЬ «ПЕРВЫЙ ОПЫТ»**

**Цель:** Овладение обучающимися начальным уровнем знаний и умений по спортивному танцу.

Задачи модуля	Прогнозируемые предметные результаты	Критерии определения предметных результатов	Применяемые методы и технологии	Формы и методы диагностики
Ознакомительный	уровень освоения программы модуля			
-Формировать начальные знания по спортивному танцу; - Знакомство с особенностями терминологии, техники выполнения базовых элементов акробатики и гимнастики	Предметные: -знания о базовых понятиях и терминах спортивного танца	Предметные: -уровень знаний о базовых понятиях и терминах спортивного танца	лично - ориентированные технологии, спортивно-ориентированные технологии; объяснительно-иллюстративный метод, Игровые технологии	Педагогическое наблюдение, анкетирование, опрос, тестирование физической подготовленности, уровня развития физических качеств.
Базовый уровень освоения программы модуля				
-На основе повторения и обобщения ранее изученного материала и в ходе знакомства с новым создать общее	Предметные: -знания об основных особенностях спортивного	Предметные: -уровень знаний об основах спортивного танца;	Технологии развивающего обучения, репродуктивный метод по	Педагогическое наблюдение, анкетирование, опрос, тестирование

представление о спортивном танце. - Воспитывать интерес к чирлидингу, эстетический вкус к музыке и движениям.	танца -знания о базовых упражнения в акробатике и гимнастике	-уровень знаний базовых упражнений в акробатике и гимнастике	заданиям педагога, поисковый метод, Педагогика сотрудничества	физической подготовленности, уровня развития физических качеств.
Углубленный уровень освоения программы модуля				
- Развивать познавательный интерес к своим двигательным способностям на основе базовых упражнений акробатики и гимнастики - Воспитывать творческую инициативу, умение проявлять себя в танце.	Предметные: -наличие системы знаний о выполнении танцевальных связок из разнообразных элементов всех пройденных видов упражнений.	Предметные: -уровень знаний о выполнении танцевальных связок из разнообразных элементов всех пройденных видов упражнений.	Методы развития самостоятельности и инициативы, технологии, Технология развития критического мышления, Технология интегрированного обучения, Технология проблемного обучения	Выполнение тестов самостоятельно (индивидуально, группой), выступления, соревнования.

### Учебно-тематический план модуля «Первый опыт»

№	Название темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение. Техника безопасности. Входной контроль.	1		1	
2	ОФП	2	8	12	Педагогическое наблюдение
3	Азы акробатики, гимнастики	2	8	8	
4	Постановка спортивного танца	2	16	18	
5	Воспитательная работа (в том числе патриотической направленности)	2	2	4	
6	Промежуточная диагностика. Итоговое занятие	1	2	3	Выполнение нормативов
	<b>ИТОГО:</b>	<b>10</b>	<b>36</b>	<b>46</b>	

### Содержание модуля «Первый опыт»

#### Тема 1. Введение. Техника безопасности. Входной контроль.

Теория: Правила поведения в спортивном зале.

#### Тема 2. ОФП

Теория: Правила и техника выполнения упражнений ОФП

Практика: Выполнение упражнений на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном

сочетании. Дополнительная практическая работа для базового и углубленно уровня: самостоятельное выполнение упражнений, размещенных в социальной сети «ВКонтакте» (учебная страничка спортивно-танцевального клуба «Гранат», «Бунтарки», «МІХ». »).

### **Тема 3. Азы акробатики, гимнастики**

Теория: Методика выполнения упражнений.

Понятия: «Активная гибкость», «Пассивная Гибкость», «Статическая гибкость».

Краткая история акробатики: зарождение и развитие акробатики, известные акробаты нашей страны (углубленный уровень).

Практика: Выполнение упражнений на мягком покрытии (мост, стойка на локтях, стойка на руках, кувырок и др.).

Растяжка. Упражнения на гибкость.

Акробатика с места (группировка: лежа на спине, сидя и в приседе; перекаты назад, сторону, вперед: в группировке, согнувшись и прогнувшись, кувырок вперед в группировке, согнувшись; стойка на лопатках, на голове, на голове и руках).

Вращения (пируэты, туры). 1 уровень сложности: пируэт-карандаш, джазовый, классический пируэт (в один оборот), пикэ-пируэт (тур-пике). Подводящие упражнения: скрестный поворот на 360°; повороты с переступанием на носках; поворот на 180° и 360° шагом на носок; поворот тур лян - медленный поворот перемещением пятки опорной ноги.

Индивидуальное и групповое исполнение вращений (базовый уровень).

Махи. 1 уровень сложности: прямой мах (вперед, в сторону, назад) выполнение заданий с опорой, с места, в различных исходных положениях (стоя, лежа). Индивидуальное и групповое исполнение. (базовый уровень)

Растяжка. Упражнения на гибкость. Выполнение упражнений активной и пассивной гибкости (наклоны, складка, шпагаты и т.п.) с помощью собственного веса или силы, партнера.

### **Тема 4. Постановка спортивного танца**

Теория: Структура спортивного танца

Практика: Постановка спортивного танца. Изучение последовательности спортивного танца

### **Тема 5. Воспитательная работа (в том числе патриотической направленности)**

Теория: История возникновения праздников и исторические сведения о памятных событиях. Практика: Участие в одной из патриотических акций:

- Акции и мероприятия, приуроченные Дню Весны, Мира, Труда

- Акции и мероприятия, приуроченные Дню Победы (Акция «Поем о Победе», «Голоса региона»; «Бессмертный полк» и др.)

### Тема 6. Промежуточная диагностика. Итоговое занятие

Анализ результатов участия обучающихся в соревнованиях.

Выполнение нормативов.

## 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

### МОДУЛЬ «ЧИР-ДЖАЗ»

**Цель:** Овладение обучающимися начальным уровнем знаний и умений по дисциплине «чир- джаз».

Задачи модуля	Прогнозируемые предметные результаты	Критерии определения предметных результатов	Применяемые методы и технологии	Формы и методы диагностики
<b>Ознакомительный уровень освоения программы модуля</b>				
- Формировать систему знаний о джазовом танце - Адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях.	Предметные: -знания об особенностях джазового танца; - Знать и соблюдать правила безопасности при выполнении чир-джаз программы	Предметные: -уровень знаний об особенностях джазового танца; - Знать и соблюдать правила выполнения чир-джаз программы	лично- ориентированные технологии, спортивно- ориентированные технологии; объяснительно- иллюстративный метод, Игровые технологии	Педагогическое наблюдение, анкетирование, опрос, тестирование физической подготовленности, уровня развития физических качеств.
<b>Базовый уровень освоения программы модуля</b>				
-Расширять знания и представления о чир спорте с использованием дополнительных средств (художественные движения, артикуляция). - Развивать музыкально- Двигательную культуру, Почувствовать радость от ощущения своего тела, свободно двигающегося и подчиняющегося музыкальному ритму; - Развивать личные качества - самостоятельность, ответственность при выполнении сложнокоординац	- знания об основах джазового танца и чир-джаз программы	Предметные: -уровень знаний об основах джазового танца и чир-джаз программы	Технологии развивающего обучения, репродуктивный метод по заданиям педагога, поисковый метод, Педагогика сотрудничества	Педагогическое наблюдение, анкетирование, опрос, тестирование физической подготовленности, уровня развития физических качеств.

ионных движений				
Углубленный уровень освоения программы модуля				
- Доводить до необходимой степени Совершенства двигательные умения и навыки.; Воспитывать у детей волевые качества (трудолюбие, целеустремленность, ответственность, терпение).	Предметные: -наличие системы знаний о выполнении упражнений для показательных выступлений: коллективное составление различных комбинаций и упражнений (массовых, групповых, ых).	Предметные: -уровень знаний о выполнении упражнений для показательных выступлений: коллективное составление различных комбинаций и упражнений (массовых, групповых, ых).	Методы развития самостоятельности и инициативы, технологии, Технология развития критического мышления, Технология интегрированного обучения, Технология лемного обучения	Выполнение тестов самостоятельно (индивидуально, группой), выступления, внования.

### Учебно-тематический план модуля «Чир-джаз»

№	Название темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение. Техника безопасности. Входной контроль.	1	1	2	
2	СФП	2	13	15	Показательные выступления
3	Основы джазового танца	2	8	10	
4	Чир-джаз программа	2	8	10	
5	Воспитательная работа. (в том числе патриотической направленности)	2	2	4	Педагогическое наблюдение, собеседование
6	Промежуточная диагностика. Итоговое занятие.	1	2	2	Тестирование. Открытое занятие
	<b>ИТОГО:</b>	9	34	43	

Содержание модуля «Чир-джаз»

**Тема 1. Введение. Техника безопасности. Правила поведения на занятиях Входной контроль.**

Теория: Правила поведения в спортивном зале.

**Тема 2. СФП**

Теория: Правила и техника выполнения упражнений СФП

Практика: Выполнение упражнений на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном

сочетании. Акробатика. Дополнительная практическая работа для базового и углубленно уровня: самостоятельное выполнение упражнений, размещенных в социальной сети «ВКонтакте» (учебная страничка спортивно-танцевального клуба «Гранат», «Бунтарки», «МIX». »).

### **Тема 3. Основы джазового танца**

Теория: Особенности дисциплины «Чир-джаз». Методика выполнения джазовых движений. Практика: Работа с корпусом, вращения, изоляция

### **Тема 4. Чир-джаз программа**

Практика: Постановка Чир-джаз программы. Изучение джазовых композиций

### **Тема 5. Воспитательная работа (в том числе патриотической направленности)**

Теория: История возникновения праздников и исторические сведения о памятных событиях. Практика: Участие в одной из патриотических акций:

- Акции, приуроченные Дню народного единства (городские и областные);
- Областная акция «Я помню»;
- Областная Акция «Парад памяти».

### **Тема 6. Промежуточная диагностика. Итоговое занятие**

Тестирование. Открытое занятие.

## **МОДУЛЬ «ЧИР-ХИП-ХОП»**

**Цель:** Овладение обучающимися начальным уровнем знаний и умений по дисциплине «чир- хип-хоп».

Задачи модуля	Прогнозируемые предметные результаты	Критерии определения предметных результатов	Применяемые методы и технологии	Формы и методы работы
<b>Ознакомительный уровень освоения программы модуля</b>				
Совершенствовать двигательный опыт обучающихся посредством изменения и усложнения упражнений скоростно-силового характера; - Формировать устойчивый интерес и мотивацию к занятиям спортом и культурой	Предметные: -знания об основах чир-хип-хоп танца -знания и применение на практике полученные теоретические знания.	Предметные: -уровень знаний о об основных понятия чир-хип-хоп танца - знания и применение на практике полученные теоретические знания.	лично - ориентированные технологии, спортивно- ориентированные технологии; объяснительно- иллюстративный метод, Игровые технологии	Педагогическое наблюдение, анкетирование, опрос, тестирование физической подготовленности, уровня развития физических ств.
<b>Базовый уровень освоения программы модуля</b>				
- Развивать и совершенствовать	Предметные: -знания о Правилах	Предметные: -уровень знаний	Технологии развивающего	Педагогическое наблюдение,

технику двигательных действий, умений, навыков, пространственно-временных параметров; - Развивать специальную двигательную подготовку, направленную на развитие координационных способностей; - Воспитывать чувство «клоктя», взаимовыручки и единого духа.	вида спорта «чир спорт», уметь использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий; техники безопасности дисциплин чир спорта; уметь управлять своими движениями, правильно использовать свой физический потенциал.	о чир-хип-хоп танце, уметь использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий; техники безопасности дисциплин чир спорта; уметь управлять своими движениями, правильно использовать физический потенциал.	обучения, репродуктивный метод по заданиям педагога, поисковый метод, Педагогика удничества	анкетирование, опрос, тестирование физической подготовленности, уровня развития физических ств.
---	---	--	---	---

<b>Углубленный уровень освоения программы модуля</b>				
- систематизировать полученные знания, умения и навыки по истории развития чир спорта (чир-хип-хоп) и его современных успехах; - Совершенствовать физические качества быстроту, силу, выносливость через использование комплексов общей физической подготовки у обучающихся	<b>Предметные:</b> - наличие системы знаний о выполнении технически верно двигательные задания комплексов общей и специальной физической подготовки; Четко и законченно выполнять двигательные действия чир-хип-хоп танца. Синхронность движений.	<b>Предметные:</b> - уровень знаний о выполнении технически верно двигательные задания комплексов общей и специальной физической подготовки; Четко и законченно выполнять двигательные действия чир-хип-хоп танца. Синхронность движений	Методы развития самостоятельности и инициативы, технологии, Технология развития критического мышления, Технология интегрированного обучения, Технология проблемного обучения	Выполнение тестов самостоятельно(индивидуально, группой), выступления, соревнования.

### Учебно-тематический план модуля «Чир-хип-хоп»

№	Название темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение. Техника безопасности. Входной контроль.	1		1	
2	СФП	6,5	14,5	21	
3	Основы хип-хоп танца		9	9	

4	Чир-хип-хоп программа		16	16	Участие в соревнованиях различного уровня
5	Воспитательная работа (в том числе патриотической направленности)	0,5	1,5	2	Педагогическое наблюдение, собеседование
6	Промежуточная диагностика. Итоговое занятие.	1	1	2	Выполнение нормативов. Показательное выступление
	<b>ИТОГО:</b>	9	42	51	

Содержание модуля «Чир хип-хоп»

### **Тема 1. Введение. Техника безопасности. Входной контроль**

Теория: Правила поведения в спортивном зале на занятиях по чир спорту. Правила безопасности при выполнении танцевальных движений в стиле «хип-хоп» и акробатических трюков.

### **Тема 2. СФП**

Теория: Правила и техника выполнения упражнений СФП

Практика: Выполнение упражнений на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Комплекс упражнений, преимущественно направленный на развитие быстроты. Скоростно- силовые упражнения с высокой скоростью движения (челночный бег, быстрый старт, упражнения с мячом у стены). Упражнения для формирования навыков ориентации на площадке (пространстве). Игры на умение ориентироваться на площадке «Назови соседей», «Найди угол, точку, стороны».

Комплекс упражнений, преимущественно направленный на развитие гибкости. Статические упражнения (растяжка, удержание позы).

Акробатика.

Дополнительная практическая работа для базового и углубленно уровня: самостоятельное выполнение упражнений, размещенных в социальной сети «ВКонтакте» (учебная страничка спортивно-танцевального клуба «Гранат», «Бунтарки», «МІХ». »).

### **Тема 3. Основы хип-хоп танца**

Теория: Беседа «Что такое хип-хоп» и «чир-хип-хоп». Методика выполнения хип-хоп движений. Правила соревнований по чир-хип-хопу.

Практика: Работа на разных уровнях с корпусом, изоляция, разновидности качей. Базовые движения хип-хоп: кач, reebok, alf, prep, feet, criss cross, sham

rock, monastery, party duke. Базовые движения в стиле локинг: race, twirl, bor-top, box split

#### Тема 4. Чир-хип-хоп программа

Практика: Изучение стилей хип-хопа. Постановка чир-хип-хоп программы.

#### Тема 5. Воспитательная работа (в том числе патриотической направленности)

Теория: История возникновения праздников и исторические сведения о памятных событиях. Практика: Участие в одной из патриотических акций:

- Всероссийская Акция «Блокадный хлеб»;
- Городской Месячник патриотического движения (Благотворительная акция «Я верю в тебя, солдат!»; «Уроки мужества», Акция «Живые цветы на снегу»).

#### Тема 6. Промежуточная аттестация. Итоговое занятие

Выполнение нормативов (ОФП, СФП). Показательное выступление

### МОДУЛЬ «ЧИР-ФРИСТАЙЛ»

**Цель:** Овладение обучающимися начального уровня знаний и умений по дисциплине «чир-фристайл».

Задачи модуля	Прогнозируемые предметные результаты	Критерии определения предметных результатов	Применяемые методы и технологии	Формы и методы диагностики
<b>Ознакомительный уровень освоения программы модуля</b>				
-Формировать начальные знания дисциплины «Чир-фристайл»; - Знакомство с особенностями терминологии, техники выполнения базовых элементов дисциплины «чир-фристайл»	Предметные: - знания о базовых понятиях и терминах дисциплины «чир-фристайл»	Предметные: - уровень знаний о базовых понятиях и терминах дисциплины «чир-фристайл»	Личностно -	-Формировать начальные знания дисциплины «Чир-фристайл»; - Знакомство с особенностями терминологии, техники выполнения базовых элементов дисциплины «чир-фристайл»
<b>Базовый уровень освоения программы модуля</b>				
-На основе повторения и обобщения ранее изученного материала и в ходе знакомства с новым создать общее представление о дисциплине «чир-фристайл». - Воспитывать	Предметные: - знания об основных особенностях дисциплины «чир-фристайл»; - знания о базовых упражнения «чир-фристайл»	Предметные: - уровень знаний о базовых понятиях и терминах дисциплины «чир-фристайл»	Личностно - ориентированные технологии, спортивно-ориентированные технологии; объяснительно-иллюстративный метод, игровые технологии	Педагогическое наблюдение, анкетирование, опрос, тестирование физической подготовленности, уровня развития физических качеств

интерес к дисциплине «чир-фристайл», эстетический вкус к музыке и движениям.				
<b>Углубленный уровень освоения программы модуля</b>				
- Развивать познавательный интерес к своим двигательным способностям на основе базовых упражнений «Чир-фристайл»; - Воспитывать творческую инициативу, умение проявлять себя в танце	Предметные: - наличие системы знаний о выполнении танцевальных связок из разнообразных элементов всех пройденных видов упражнений	Предметные: -уровень знаний о выполнении танцевальных связок из разнообразных элементов всех пройденных видов упражнений	Методы развития самостоятельности и инициативы, Технология развития критического мышления, Технология интегрированного обучения, Технология проблемного обучения	Выполнение тестов самостоятельно (индивидуально, группой), выступления, соревнования.

#### Учебно-тематический план модуля «Чир-фристайл»

№	Название тем	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение. Техника безопасности. Входной контроль	1	1	2	
2	СФП	2,5	10,5	13	Сдача нормативов
3	Основы чир-фристайла	1	12	13	
4	Постановка чир-фристайл программы	1	24	25	
5	Воспитательная работа (в том числе патриотической направленности)	3,5	1,5	5	педагогическое наблюдение, собеседование
6	Промежуточная диагностика. Итоговое занятие.	1	1	2	Показательное выступление. Анализ результатов участия в соревнованиях
	<b>ИТОГО:</b>	10	50	60	

#### Содержание модуля «Чир-фристайл»

#### **Тема 1. Введение. Техника безопасности на занятиях дисциплины «чир-фристайл». Входной контроль**

Теория: Правила поведения в спортивном зале. Программа модуля. Особенности дисциплин чир-фристайл.

## **Тема 2. СФП**

Теория: Правила и техника выполнения упражнений СФП. Понятия «Активная гибкость», «Пассивная Гибкость», «Статическая гибкость». Виды упражнений на гибкость. Практика: Выполнение упражнений на развитие физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Базовые положения кисти (клинок, кулак, большой и малый круг) и рук (лоу ви, хай ви, ти - позиция, тачдаун, кинжалы, рамка, ведра, подсвечники, чирио, мускулы и др. ). (углубленный уровень).

Растяжка. Упражнения на гибкость. Выполнение упражнений активной и пассивной гибкости (наклоны, складка, шпагаты и т.п.) с помощью собственного веса или силы, партнера. Акробатика.

Дополнительная практическая работа для базового и углубленно уровня: самостоятельное выполнение упражнений, размещенных в социальной сети «ВКонтакте» (учебная страничка спортивно-танцевального клуба ««Гранат», «Бунтарки», «МІХ». »).

## **Тема 3. Основы чир-фристайла**

Теория: Особенности дисциплины «Чир-фристайл». Методика выполнения чир-фристайла движений.

Практика: Работа с помпонами, вращения.

Вращения (пируэты, туры). 1 уровень сложности: пируэт-карандаш, джазовый, классический пируэт (в один оборот), пикэ-пируэт (тур-пике).

Подводящие упражнения: скрестный поворот на 360°; повороты с переступанием на носках; поворот на 180° и 360° шагом на носок; поворот тур лян - медленный поворот перемещением пятки опорной ноги. Индивидуальное и групповое исполнение вращений. Махи. 1 уровень сложности: прямой мах (вперед, в сторону, назад) выполнение заданий с опорой, с места, в различных исходных положениях (стоя, лежа). Индивидуальное и групповое исполнение.

Работа с помпонами. Разучивание комбинаций положений кисти, рук с помпонами. Задания на владение предметом (хваты, передача, броски, ловля, подъем с пола).

## **Тема 4. Постановка чир-фристайл программы**

Практика: Постановка чир-фристайл программы. Совместное прослушивание и выбор треков для композиции.

## **Тема 5. Воспитательная работа (в том числе патриотической направленности)**

Теория: История возникновения праздников и исторические сведения о памятных событиях. Практика: Участие в одной из патриотических акций:

- Акции и мероприятия, приуроченные Дню Космонавтики («Гагаринский урок» и др.);
- Акции и мероприятия, приуроченные Дню Весны, Мира, Труда;
- Акции и мероприятия, приуроченные Дню Победы (Акция «Поём о Победе», «Голоса региона»; «Бессмертный полк» и др.).

### **Тема 6. Промежуточное тестирование. Итоговое занятие.**

Анализ участия в соревнованиях, показательное выступление.

## **3 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

### **МОДУЛЬ «ЧИРЛИДИНГ. МАЛАЯ ГРУППА»**

**Цель:** Овладение обучающимися начальным уровнем знаний и умений по дисциплине «чирлидинг» посредством участия в малых группах.

Задачи модуля	Прогнозируемые предметные результаты	Критерии определения предметных результатов	Применяемые методы и технологии	Формы и методы диагностики
<b>Ознакомительный уровень освоения программы модуля</b>				
-Формировать начальные знания дисциплины «чирлидинг»; -Знакомство с особенностями терминологии чир спорта дисциплины «чирлидинг»	Предметные: -Иметь представление о правилах вида спорта чир спорт дисциплина «чирлидинг»; -О правилах поведения и технике безопасности на занятиях.	Предметные: -уровень знаний о правилах вида спорта чир спорт дисциплина «чирлидинг»; -О правилах поведения и технике безопасности на занятиях.	лично – ориентированные технологии; спортивно-ориентированные технологии; объяснительно-иллюстративный метод, Игровые технологии	Педагогическое наблюдение, анкетирование, опрос, тестирование физической подготовленности, уровня развития физических качеств.
<b>Базовый уровень освоения программы модуля</b>				
-На основе повторения и обобщения ранее изученного материала и в ходе знакомства с новым создать общее представление о дисциплине «чирлидинг».	Предметные: -знания о способах изменения направления и скорости передвижения -знания о технике выполнения базовые упражнения	Предметные: -уровень знаний о способах изменения направления скорости передвижения; -уровень знаний о базовых упражнения	Технологии развивающего обучения, репродуктивный метод по заданиям педагога, поисковый метод, Педагогика сотрудничества	Педагогическое наблюдение, анкетирование, опрос, тестирование физической подготовленности, уровня развития физических качеств.

-Формировать чувство команды при выполнении групповых заданий.	дисциплины «Чирлидинг».	дисциплины «Чирлидинг»;		
Углубленный уровень освоения программы модуля				
-Развивать и совершенствовать двигательные способности обучающихся на основе базовых упражнений «чирлидинга».	<i>Предметные:</i> наличие системы знаний простых комбинаций упражнений с элементами прыжков, акробатики; -Овладение простыми навыками и умениями выполнения стантов и пирамид.	<i>Предметные:</i> -уровень знаний о простых комбинаций упражнений с элементами прыжков, акробатики; -уровень знаний о овладении простыми навыками и умениями выполнения стантов и пирамид	Методы развития самостоятельности и инициативы, технологии, Технология развития критического мышления, Технология интегрированного обучения, Технология проблемного обучения	Выполнение тестов самостоятельно(индивидуально, группой), выступления, соревнования.

### Учебно-тематический план модуля «Чирлидинг. Малая группа»

№	Название темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение. Техника безопасности. Входной контроль.	1	1	2	
2	СФП, ОФП	0,5	9	9,5	Педагогическое наблюдение
3	Основы чирлидинга	2	7	9	
4	Работа в малых группах. Соло. Станты	2,5	15	17,5	
5	Воспитательная работа (в том числе патриотической направленности). Командообразование.	1	2	3	Педагогическое наблюдение, собеседование
6	Промежуточная диагностика. Итоговое занятие	1	2	3	Показательное выступление
	<b>ИТОГО:</b>	8	36	44	

### Содержание модуля «Чирлидинг. Малая группа»

#### Тема 1. Введение. Техника безопасности. Входной контроль.

Теория: Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности на занятиях по чирлидингу. История чирлидинга в России и мире.

#### Тема 2. СФП, ОФП

Теория: Правила и техника выполнения упражнений СФП, ОФП

Практика: Выполнение упражнений на развитие физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Акробатика. Дополнительная практическая работа для базового и углубленно уровня: самостоятельное выполнение упражнений, размещенных в социальной сети «ВКонтакте» (учебная страничка спортивно-танцевального клуба ««Гранат», «Бунтарки», «МІХ». »).

### **Тема 3. Основы чирлидинга**

Теория: Особенности дисциплины «чирлидинг». Понятия: «чирлидинг», «стант», «база», «флайер». Методика выполнения элементов чирлидинга.

Практика: Разучивание базовых положений начального уровня. Исходные положения базы, выпады (стоя вперед, стоя в стороны, стоя назад). Поза, положение рук, ног, позиции базы и флайера при выполнении заходов, подъемов, спусков (уровень пола, талии, плеч). Взаимодействие базы и флайера при выполнении станта (подъемы, фиксация, спуски). Позиции флайера на одной, двух ногах (уровень пола, талии, плеч-основная стойка, либерти). Взаимодействие базы и флайера при выполнении станта, подъем в несколько шагов (счетов) (базовый уровень)

Упражнения для разучивания базовых чир-прыжков. Техника выполнения прыжков - стредл, так, абстракт.

### **Тема 4. Работа в малых группах. Соло. Станты**

Теория: особенности работы в группе

Практика: Работа в малых группах, соло. Отработка элементов и связок Техника выполнения стантов (1 уровень сложности). Виды стантов для разучивания: стойка на бедре одиночной (двойной) базы, угол, стредл на плечах, стойка на бедре одиночной базы «флажок». Упражнения и задания для разучивания техники выполнения станта (позиции, поза положение рук и ног, прием, сход, заход).

Разучивание техники выполнения пирамид. Выполнение заданий (подъем, фиксация, сход), позиции флаейра на одной и двух ногах уровень пирамид (положение «с колена», «в полный рост») (ознакомительный уровень)

### **Тема 5. Воспитательная работа (в том числе патриотической направленности). Командообразование**

Теория: Беседа о роли доверия, слаженности работы в коллективном спорте, важности каждого члена коллектива.

Практика: Тренинги на командообразование (упражнения «Маятник», «Благодарность», «Узелок» и др.).

Участие в одной из патриотических акций:

- Акции, приуроченные Дню народного единства (городские и областные);
- Областная акция «Я помню»;
- Областная Акция «Парад памяти».

## Тема 6. Промежуточная аттестация. Итоговое занятие.

Подготовка и проведение показательного выступления.

### МОДУЛЬ «ЧИРЛИДИНГ. БОЛЬШАЯ ГРУППА»

**Цель:** Закрепление и совершенствование обучающимися знаний по дисциплине «чирлидинг», овладение новыми знаниями и техническими навыками.

Задачи модуля	Прогнозируемые предметные результаты	Критерии определения предметных результатов	Применяемые методы и технологии	Формы и методы диагностики
<b>Ознакомительный уровень освоения программы модуля</b>				
Соблюдать последовательность, непрерывность и постепенность в обучении; - Закрепить знания по терминологии чир спорта дисциплины «чирлидинг»	Предметные: -знания и представление об особенностях дисциплины «чирлидинг»;	Предметные: -знания и представление об особенностях дисциплины «чирлидинг»;	лично – ориентированные технологии, спортивно-ориентированные технологии; объяснительно-иллюстративный метод, Игровые технологии	Педагогическое наблюдение, анкетирование, опрос, тестирование физической подготовленности, уровня развития физических качеств.
<b>Базовый уровень освоения программы модуля</b>				
- Прививать навыки непрерывного движения и учить применять их в различных формах двигательной активности	Предметные: - знания о правилах поведения и технике безопасности при выполнении стантов, пирамид	Предметные: -уровень знаний о правилах поведения технике безопасности при выполнении стантов, пирамид	-Технологии развивающего обучения, и репродуктивный метод по заданиям педагога, поисковый метод, Педагогика сотрудничества	Педагогическое наблюдение, анкетирование, опрос, тестирование физической подготовленности, уровня развития физических качеств.
<b>Углубленный уровень освоения программы модуля</b>				
- Научить владеть мышцами своего тела, что является залогом дальнейшей самостоятельной работы; - Отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.	Предметные: - наличие системы знаний демонстрация техники базовых элементов, владеть техникой выполнения станта и пирамид.; - знания о выполнении базовых упражнения	Предметные: -уровень знаний о демонстрация техники базовых элементов, владеть техникой выполнения станта и пирамид.; - знания о выполнении базовых упражнения	Методы развития самостоятельности и инициативы, технологии, Технология развития критического мышления, Технология интегрированного обучения, Технология	Выполнение тестов самостоятельно (индивидуально, группой), выступления, соревнования.

	дисциплины «чирлидинг»	дисциплины «чирлидинг»	проблемного обучения	
--	---------------------------	---------------------------	-------------------------	--

### Учебно-тематический план модуля «Чирлидинг. Большая группа»

№	Название темы	Количество часов			Формы контроля/аттес- тации
		Теория	Прак- тика	Всего	
1	Введение. Техника безопасности. Входной контроль.	1	1	2	
2	СФП, ОФП	0,5	9	9,5	Участие в фестивалях, показательные выступления
3	Актерское мастерство	1,5	7	8,5	
4	Работа в больших группах	2	16	18	
5	Воспитательная работа (в том числе патриотической направленности). Командообразование.	2	3	5	
6	Промежуточная диагностика. Итоговое занятие	1	2	3	Показательное выступление
	<b>ИТОГО:</b>	<b>8</b>	<b>38</b>	<b>46</b>	

### Содержание модуля «Чирлидинг. Большая группа»

#### **Тема 1. Введение. Техника безопасности. Входной контроль**

Теория: Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности и поведение на занятиях дисциплины «чирлидинг».

#### **Тема 2. СФП, ОФП**

Теория: Правила и техника выполнения упражнений СФП, ОФП.

Практика: Выполнение упражнений на развитие физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Акробатические упражнения.

Дополнительная практическая работа для базового и углубленно уровня: самостоятельное выполнение упражнений, размещенных в социальной сети «ВКонтакте» (учебная страничка спортивно-танцевального клуба ««Гранат», «Бунтарки», «MIX». »).

#### **Тема 3. Актерское мастерство**

Теория: Понятие «чир блок». Разработка кричалки.

Практика: Упражнения на постановку голоса, мимики, движений для кричалки. Практическое выполнение кричалок.

Техника правильной постановки голоса при согласовании с движениями в произношении чир блока. Упражнения направленные на постановку голоса (модуляция, громкость, выразительность) при разучивании и исполнении чир

блока. Дыхательные упражнения (упражнения на вдохе и выдохе) (углубленный уровень).

#### **Тема 4. Работа в больших группах**

Теория: Особенности работы в большой группе. Виды страховок. Понятия: «споттер», «позиция споттера».

Практика: Работа в больших группах. Отработка программы по блокам (станты, пирамиды, акробатика).

Разучивание базовых положений станта (уровень земли-инверсия, преп-переходы 1/2 винта, спуски - кредл, прямой спуск на уровень земли, релизы-баррель/лог) 2 уровня сложности. Повторение базовых положений начального уровня (ноги, выпады, исходное положение и осанка).

Техника выполнения стантов 2 уровня сложности. Виды стантов для разучивания: уровень преп на одной ноге (либерти, флажок), уровень вытянутых рук (на 2 ногах-базовое). Выполнение движения и перемещения флаера, базы (подъемы, спуски, прыгивания, толкание, вытягивание) на уровнях плеч, вытянутых рук высоты станта.

Разучивание техники выполнения пирамид. Повторение заданий (подъем, фиксация, сход), позиции флайера на одной и двух ногах уровень пирамид (положение «с колена», «в полный рост»). Разучивание различные заходов, сходов (через положение инверсии).

#### **Тема 5. Воспитательная работа (в том числе патриотической направленности). Командообразование**

Теория: Беседа о командообразовании и командном взаимодействии.

Практика: Тренинги на командообразование (упражнения «Мы вместе», «Благодарность», «Узелок» и др.).

Участие в одной из патриотических акций:

- Всероссийская Акция «Блокадный хлеб»;
- Городской Месячник патриотического движения (Благотворительная акция «Я верю в тебя, солдат!»; «Уроки мужества», Акция «Живые цветы на снегу»).

#### **Тема 6. Промежуточная аттестация. Итоговое занятие**

Показательное выступление.

### **МОДУЛЬ «ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ»**

**Цель:** Закрепление и совершенствование общеразвивающих умений и специальных навыков в чирлидинге.

Задачи модуля	Прогнозируемые предметные результаты	Критерии определения предметных результатов	Применяемые методы и технологии	Формы и методы диагностики
<b>Ознакомительный уровень освоения программы модуля</b>				
- Формировать систему знаний о стиле команды, особенностях поведения на сцене. - Адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях.	Предметные: - знания о стиле команды, особенностях поведения на сцене. Знания о планировании индивидуальной нагрузки с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма	Предметные: -уровень знаний о стиле команды, особенностях поведения на сцене; о планировании индивидуальной нагрузки с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма	лично - ориентированные технологии; спортивно-ориентированные технологии; объяснительно-иллюстративный метод, Игровые технологии	Педагогическое наблюдение, анкетирование, опрос, тестирование физической подготовленности, уровня развития физических качеств.
<b>Базовый уровень освоения программы модуля</b>				
Расширить знания и умения в сфере спортивного стиля, актерского мастерства, особенностей поведения на сцене. Увеличивать скорость и технику выполнения элементов.	Предметные: -знания о стиле команды, особенностях и правилах поведения на сцене, актерском мастерстве.	Предметные: -уровень знаний о стиле команды, особенностях и правилах поведения на сцене, актерском мастерстве.	Технологии развивающего обучения, репродуктивный метод по заданиям педагога, поисковый метод, Педагогика сотрудничества	Педагогическое наблюдение, анкетирование, опрос, тестирование физической подготовленности, уровня развития физических качеств.
<b>Углубленный уровень освоения программы модуля</b>				
Развивать и совершенствовать знания и умения в сфере спортивного стиля, актерского мастерства, особенностей поведения на сцене. Уметь организовать взаимодействия со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности	Предметные: наличие системы знаний и умения в сфере спортивного стиля, актерского мастерства, особенностей поведения на сцене. Проявлении своих способностей имеющегося функционального потенциала в специфических условиях соревновательной деятельности	Предметные: -уровень знаний и умения в сфере спортивного стиля, актерского мастерства, особенностей поведения на сцене. Использование полученных знаний, способы, приемы для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья,	Методы развития самостоятельности и инициативы, технологии, Технология развития критического мышления, Технология интегрированного обучения, Технология проблемного обучения	Выполнение тестов самостоятельно (индивидуально, группой), выступления, соревнования.

		повышения уровня физических кондиций; Проявлении своих способностей имеющегося функционального потенциала в специфических условиях соревновательной деятельности		
--	--	--	--	--

### Учебно-тематический план модуля «Подготовка к соревнованиям»

№	Название темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение. Техника безопасности. Входной контроль	1	2	3	
2	Разминка	1	5	6	Участие в соревнованиях
3	Актерское мастерство	1	7	8	
4	Подготовка программы выступления	4	34	38	
5	Стиль команды	1	1	2	
6	Воспитательная работа (в том числе патриотической направленности). Командообразование.	1	3	4	
7	Промежуточная диагностика. Итоговое занятие	1	2	3	Анализ результатов участия в соревнованиях
	<b>ИТОГО:</b>	<b>10</b>	<b>54</b>	<b>64</b>	

### Содержание модуля «Подготовка к соревнованиям»

#### Тема 1. Введение. Техника безопасности. Входной контроль

Теория: Топовые команды чир спорта мира и России. Чемпионаты и первенства по чирлидингу. Необходимые условия для участия в первенствах и чемпионатах.

Правила поведения в спортивном зале.

#### Тема 2. Разминка

Практика: Выполнение упражнений на развитие физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Акробатика с места (группировка: лежа на спине, сидя и в приседе; перекаты назад, сторону, вперед: в группировке, согнувшись и прогнувшись, кувырок

вперед в группировке, согнувшись; стойка на лопатках, на голове, на голове и руках).

Упражнения для разучивания базовых прыжков. Подводящие упражнения на технику прыжка (той-тач, хедлер), выполнение прыжков слитно. Специальные упражнения (серия прыжков на двух ногах, ноги-врозь, выпрыгивание).

Комплекс упражнений, преимущественно направленный на развитие общей и специальной быстроты. Серия скоростных упражнения с максимальной частотой.

Упражнения для формирования навыков ориентации на площадке (пространстве). Строевые упражнения. Игры и игровые задания «Бег к реке», «Всадник» и др..

Комплекс упражнений, преимущественно направленный на развитие общей и специальной гибкости. Упражнения на растягивание и увеличение подвижности в суставах. Шпагаты (продольные, поперечный, вертикальные). Дополнительная практическая работа для базового и углубленно уровня: самостоятельное выполнение упражнений, размещенных в социальной сети «ВКонтакте» (учебная страничка спортивно-танцевального клуба ««Гранат», «Бунтарки», «МІХ». »).

### **Тема 3. Актерское мастерство**

Теория: Этика поведения спортсменов на сцене

Практика: Отработка чир блока (специфичная мимика, эмоциональный фон команды). Артикуляция, техника правильной постановки голоса при произношении чир блока. Артикуляционная гимнастика (для щек, нижней челюсти, губ, языка). Упражнения, направленные на развитие (техники речи, постановки голоса, речевого дыхания).

### **Тема 4. Подготовка программы выступления**

Практика: Отработка программы по блокам (станты, пирамиды, акробатика), под музыку, объединение блоков в программу.

### **Тема 5. Стиль команды**

Теория: Общее понятие стиля команды. Составные элементы стиля команды: средства агитации, флаг, цветовая палитра, костюмы, кричалка.

Практика: Совместный выбор цветовой гаммы команды. Разработка флага, костюмов, обсуждение названия команды.

### **Тема 6. Воспитательная работа (в том числе патриотической направленности). Командообразование**

Теория: Беседа о личностных качествах, навыках, ценностных отношениях, необходимых для работы в команде, готовность к преодолению трудностей, стремление к достижению результатов.

Практика: Тренинг на командообразование.

Участие в одной из патриотических акций:

- Акции и мероприятия, приуроченные Дню Космонавтики («Гагаринский урок» и др.);
- Акция и мероприятия, посвященные Дню Пионерии;
- Акции и мероприятия, приуроченные Дню Весны, Мира, Труда;
- Акции и мероприятия, приуроченные Дню Победы (Акция «Поем о Победе», «Голоса региона»; «Бессмертный полк» и др.)

### **Тема 7. Промежуточная диагностика. Итоговое занятие.**

Анализ результатов участия в соревнованиях. Показательное выступление.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

В основу учебно-воспитательного процесса положены:

- лично - ориентированные технологии, которые позволяют обеспечить комфортные, бесконфликтные и безопасные условия развития личности ребенка, реализации ее природных потенциалов.

- спортивно ориентированная технология, которая направлена на углубленное изучение отдельных видов спорта и современных двигательных технологий, позволяющих получать результаты от вида деятельности в условиях соревнований, контрольных испытаний и оценивать личные способности, формируя устойчивую потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом;

- информационно-коммуникационные технологии включают: создание спортивных сайтов, показ видеофильмов и презентаций с целью повышения мотивации к занятиям физическими упражнениями и приобретения знаний по проведению самостоятельных занятий физической культурой и спортом, а также возможность использования компьютерных технологий в диагностике состояний занимающихся физической культурой и спортом, методов педагогической, психологической и медико-биологической коррекции в условиях постоянного контроля различных параметров обучающихся.

### **Особенности образовательного процесса:**

Упражнения чир спорта включают в себя упражнения в прыжках, равновесии, поворотах, взмахах, с помпонами и без помпонов, с чередованием направления и расслабления, а также способствуют укреплению мышц туловища, ног и рук, они развивают не только силу и подвижность в суставах,

но и воспитывают тонкое мышечное ощущение, координацию движений, формируют правильную осанку, способствуют сохранению равновесия в сложных условиях. Характерной особенностью проведения упражнений является использование элементов и соединений танцевального характера, различных видов бега и прыжков. Выполняя эти упражнения, занимающиеся учатся свободно владеть своим телом, легко передвигаться.

Чтобы научить занимающихся правильно выполнять упражнения избранного вида спорта -чир спорт, необходимо понять их специфику, то есть знать, чем они отличаются от других видов спорта. Основными их особенностями являются целостность и динамичность. Они способствуют оживлению кровообращения, улучшению обмена веществ, повышению функциональных возможностей двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и увеличению работоспособности.

Упражнения чир спорта легко дозируются как по трудности, так и по физической нагрузке. Физическую нагрузку можно регулировать, изменяя:

- Количество упражнений в комплексе;
- Число повторений каждого упражнения;
- Темп движений;
- Амплитуду движений;
- Продолжительность отдыха между упражнениями и т.д.;

Обучение упражнениям избранного вида спорта осуществляется в соответствии с принципами педагогики; сознательности и активности; систематичности и последовательности; наглядности, доступности, прочности. Чтобы создать предварительное представление о предполагаемом упражнении, тренер обязан его правильно назвать и показать, если возможно в более медленном темпе, останавливая внимание на деталях техники. Если упражнение сложно, то до его показа следует выполнять подводящие упражнения.

Занятия с начинающими желательно проводить 3 раза в неделю во второй половине дня продолжительностью в 40 минут. Структура занятия ничем не отличается от общепринятой: вводная часть (4-6 мин.), основная (28-30 мин.) и заключительная (3-4 мин.). В первой части занятий предполагаются упражнения в ходьбе, беге, несложные игровые занятия (разминка). Во второй части дети выполняют технические и тактические упражнения танцевального характера, акробатических дисциплин без помпонов и с помпонами, рекомендуется использовать игровой метод обучения для лучшего освоения материала. В заключительной части используются упражнения на восстановление дыхания и расслабление мышц.

Упражнения с помпонами в занятия следует включать постепенно по мере того, как дети овладеют некоторыми знаниями, умениями и навыками в построениях, перестроениях, беге, ходьбе и других движениях. Благодаря этому легче добиваться организованности в занятиях. В начале необходимо обучить детей организованно брать, правильно держать их в руках. Очень важно, чтобы дети выполняли упражнения с помпонами в определенном темпе и ритме, а также сохраняли заданный темп при повторениях действий.

При проведении занятий с использованием акробатических дисциплин, подвижных игр и эстафет важно соблюдать меры по предупреждению травматизма: сохранять расстояние между детьми во время бега и прыжков, освободить площадку от посторонних предметов.

### ***Основные методы обучения:***

- объяснительно-иллюстративные и репродуктивные методы, позволяющие в кратчайший срок передать и освоить большую по объему информацию (беседы, объяснения, демонстрации, показы, повторения, отработка упражнений и др.)
- проблемные, частично-поисковые и творческие методы, позволяющие обучающимся или активно овладевать приёмами анализа материала с целью постановки проблемы и нахождения путей её решения, или осваивать приёмы самостоятельной постановки проблем и нахождения способов их решения (организация спортивных праздников, соревнований и т.д.).

Главная методическая особенность чир спорта заключается в особой роли музыки при исполнении упражнений и обучении им. Ведущую роль в формировании связи движений и музыки играет правильная последовательная постановка двигательных задач при обучении упражнению с учётом подготовленности занимающихся.

Занятие характеризуется строгой регламентацией и точностью дозировки нагрузки. Построение образовательного процесса носит циклический характер, т.е. упражнения изучаются, совершенствуются и усложняются в процессе всех трёх лет обучения.

Одним из стимулов овладения сложными упражнениями является необходимость участвовать в соревнованиях различного уровня (от внутригрупповых до всероссийских).

Предметом оценки на соревнованиях по чир спорту служит техника упражнений. В связи с этим на каждой ступени спортивного совершенствования на соревнованиях исполняются различные, всё более трудные и сложные упражнения. В процессе обучения осуществляется

контрольно-оценочная деятельность (мониторинг) общей и специально физической подготовки спортсменов в следующих формах: сдача нормативов по ОФП и СФП, демонстрация хореографических и ритмических упражнений (проводится сравнительный анализ изменений в развитии общефизических и хореографических способностей). Данная аттестация проводится в начале и конце каждого учебного года.

### **Воспитательная работа** (в том числе патриотической направленности)

Реализация дополнительной общеразвивающей программы не возможна без осуществления воспитательной работы с обучающимися. Воспитание нравственных качеств (трудолюбия, настойчивости, целеустремленности) происходит непосредственно в процессе обучения во время совместной деятельности.

В процессе общения со своими сверстниками по достижению общих целей, у ребят формируются такие качества как взаимопомощь, самостоятельность, ответственность за порученное дело.

Несомненно, большую роль в воспитании моральных качеств, обучающихся играет личный пример педагога. Профессионализм педагога способствует повышению качества образовательных результатов обучающихся.

### **Главными воспитательными задачами являются:**

- создание ребенку ситуации успеха;
- самоопределение ребенка в предстоящей деятельности;
- создание психологической почвы и стимулирование самовоспитания ребенка.

### **Основные воспитательные мероприятия:**

- просмотр обучающих материалов и их обсуждение;
- проведение тематических праздников;
- встреча с интересными людьми;
- тематические диспуты и беседы;
- участие в социально-значимых акциях, мероприятиях;
- организация и проведение культурно-массовых, физкультурно-спортивных и общественно-значимых мероприятий;
- посещение различных познавательных мест.

В течение учебного года обучающиеся неоднократно участвуют в патриотических акциях и мероприятиях. В течении всего года они были задействованы в сборе и создании необходимых принадлежностей для участников СВО

Воспитательная работа ведётся на протяжении всего учебного процесса, целью воспитательной работы, является создание условий для развития у ребёнка мотивации к познанию и обучению.

### **Работа с родителями**

Успешная работа детского объединения во многом зависит от степени участия в ней родителей обучающихся. В большинстве, родители заинтересованно относятся к занятиям своих детей в детском объединении, радуются их успехам и достижениям. Инициатива в налаживании связей с родителями принадлежит педагогу. Работа с родителями включает в себя привлечение родителей к участию в проведении различных форм деятельности:

- родительские собрания;
- консультации;
- беседы;
- оказание помощи в воспитании;
- работа с семьями, находящимися в трудной жизненной ситуации;
- совместные праздники обучающихся и их родителей;
- привлечение родителей к подготовке и проведению мероприятий и проектов;
- приглашение родителей на все мероприятия детского объединения и всего учреждения. На базе объединения была сформирована команда чир мам "Данс мам». Участники тренируются два раза в неделю по двум направлениям чир - джаз и чир- фристайл. В течение года они уже поучаствовали в соревнованиях. Также мамы выступают на открытии мероприятий вместе с детьми и соревнуются на соревнованиях среди родительских команд.

Такая работа способствует формированию общности интересов детей и родителей, служит развитию эмоциональной сферы.

### **Методические и дидактические материалы:**

Для качественного проведения учебного процесса необходимы:

- Дидактические средства обучения: тесты по теоретической подготовке; Наглядные средства: методические и иллюстрированные учебные пособия по обучающему блоку программы;
  - комплекс аудиозаписей музыкального оформления упражнений и композиций;
  - наглядные пособия (фото- видеоматериалы, таблицы и т.д.).
- Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (<https://nsportal.ru/>; <http://fcior.edu.ru/> и др.)

-Видеоматериалы: лучшие выступления команд по чир спорту

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

Для проведения занятий необходимо:

- Помещение, удовлетворяющее санитарно-гигиеническим нормам, оснащение одной стены учебного класса зеркалами, ковровое покрытие или покрытия;
- Одежда легкая, удобная, не стесняющая движений, специальная обувь
- скамейки и стулья;
- гимнастическая стенка;
- хореографические станки и зеркала;
- аудио магнитофон;
- фото и видеокамера;
- комплект CD;
- гимнастические предметы: резиновые мячи четырех размеров; резиновые и веревочные скакалки.

Спортивный инвентарь должен соответствовать возрасту и росту занимающихся.

### **Кадровое обеспечение программы**

-Данная программа реализуется тренерами-преподавателями, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

## Список литературы

1. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. - М.: Terra Спорт, 2012. - 508 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 2010.- 543 с. Правила соревнований по черлидингу: методическое пособие/ ред. сост.Н.А. Городилова. - Екатеринбург, 2011
3. Черлидинг. Как подготовить команду: методическое пособие для тренеров по черлидингу. - М.: РОО «Федерация черлидерс - группы поддержки спортивных команд», 2008.- 44 с.
4. Е.В. Хромин. Учебно-тренировочная специализация как один из современных теоретико-методологических подходов к совершенствованию физкультурного образования школьников.
5. Физическая культура. Научно-методический журнал №3 2001г. Ю. М. Николаев Физическая культура и основные сферы жизнедеятельности человека и общества в контексте социокультурного анализа.
6. Теория и практика физической культуры. Научно-теоретический журнал №8-2003г. А.П. Матвеев Т.В. Петрова. Концепция структуры и содержания образования по физической культуре в школе. Основные положения "Концепции структуры и содержания общего среднего образования в сфере физической культуры в 12-летней школе"
7. Выготский, Л.С. Собрание сочинений/С.Л. Выготский — М., 1984. — 321 с.
8. Гессен, С.И. Основы педагогики. Введение в прикладную философию/И.С. Гессен — М.: «Школа-Пресс», 1995. — 376 с. 4. Егорова, Э.Н. Психология развития/Э.Н. Егорова — Харьков, 2003. — 421 с. 5. Люблинская, А.А. Детская психология/А.А. Люблинская — М., 1971. — 385 с
9. Машковцев А. И. Критериальное оценивание на уроках физической культуры — М.: Чистые пруды, 2015. — 32с.
10. III международная научная конференция. Сборник. Челябинск апрель 2013 год.
11. Берн Э. Игры, в которые играют люди.-М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000.- 480с.
12. Джеймс М., Джонгвард Д. Рожденные выигрывать.- М.: Прогресс-Универс, 1995.- 336с.
13. Каппони В., Новак Т. Сам себе психолог.- СПб.: Питер,1994.-224с
14. Корнелиус Х., Фейр Ш. Выиграть может каждый.- М.: АО СТРИНГЕР, 1992.-116с.
15. Леви В. Нестандартный ребенок.- СПб.: Питер,1993.-256с.

16. Кулагина И.Е. «Художественное движение» (метод Л. Н. Алексеевой ). Часть I
17. Пособие для преподавателей дошкольных учреждений, общеобразовательных школ и учреждений дополнительного образования., 2003г.
18. Грецов А.Г. Лучшие упражнения для развития уверенности в себе. Издательство: СПбНИИ физической культуры. 2006г.
19. История развития чирлидинга, его направления. 2009.
20. Методические рекомендации по организации и проведению тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности обучающихся 1-11 классов по учебному предмету «Физическая культура» (основная медицинская группа). ФЦОМОФВ М. 2019г.

#### **Полезные ссылки и литература для детей**

<http://www.cheerleading.su/>

<https://vk.com/cheersamara>

Правила вида спорта.

## Приложение 1.

«Методические материалы»

### «КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ ПО ЧИР-СПОРТУ»

Чирлидинг - это вид спорта, который включает в себя элементы гимнастики, акробатики, хореографии и базовые движения чирлидинга.

На оригинальном языке - CHEERLEADING - cheer - это возглас, крик, призыв, leader - лидер.

Чирлидеры - спортсмены - девчонки и мальчишки, которые занимаются чирлидингом. Спотеры - очень важные люди при выполнении стантов и пирамид, отвечают за безопасность при выполнении сложных элементов - страхуют флайеров

Верхний (Флайер) - спортсмен, удерживаемый Базой или Базами над соревновательной поверхностью в Стантах, Пирамидах или Тоссах.

База - спортсмен, находящийся в контакте с соревновательной поверхностью и удерживающий вес Верхнего. База может удерживать, поднимать или подбрасывать Верхнего.

Чир - заводные кричалки, обращенные к команде и зрителям.

Чант - кричалки-скандирования, их, вместе с чирлидерами, повторяют зрители несколько раз.

Акробатика с места Standing Tumbling - акробатический элемент или серия акробатических элементов, исполняемых с места, без разбега или других действий, направленных вперед непосредственно перед исполнением элемента. Любое количество шагов назад перед исполнением акробатического элемента или элементов не будет противоречить классификации "акробатика с места".

Акробатика с разбега Running Tumbling- акробатический элемент или серия акробатических элементов, которые начинаются с дополнительного шага вперед, подскока или разбега. Крэдл - сход, в котором Верхний принимается в крэдл-позицию.

Крэдл-позиция - позиция, в которой Верхний удерживается под спину и ноги в области бедра руками Баз(ы) на уровне ниже уровня преп-левел. Верхний должен прийти в позицию- крэдл лицом вверх, в положении "согнувшись вперед" с прямыми ногами, ноги должны быть вместе.

Купи (кьюпи) - стант, в котором Верхний находится в вертикальном положении "стоя", и обе его стопы, соединенные вместе, находятся в руке (руках) Базы (Баз). Пирамида - соединение двух или более стантов.

Преп (стант) - стант на двух ногах с мульти-базой, в котором Верхний находится на высоте преп-левел в вертикальной позиции.

Уэйст-левел, уровень талии (высота) - горизонтальная плоскость, являющаяся границей высоты над соревновательной поверхностью приблизительно равной высоте расположения талии стоящего человека.

Преп-левел (высота) - горизонтальная плоскость, являющаяся границей высоты над соревновательной поверхностью приблизительно равной высоте расположения плеч стоящего человека.

Преп-левел-стант - стант, в котором соединение Базы и Верхнего находится на уровне выше уэйст-левел и ниже Икстендид-левел. Станты также классифицируются как преп- левел-стант, если руки Базы вытянуты над головой, но тело Верхнего не находится в вертикальном положении (Верхний находится в положении "лежа", "шпагат", "стант-стул", "стрэдл").

Споттер - спортсмен, который страхует Верхнего, в частности, отвечает за страхование зон головы, шеи, спины и плеч Верхнего во время исполнения станта, пирамиды или тосса. Все споттеры должны быть непосредственными членами соревнующейся группы и должны быть обучены технике споттера. Каждый споттер: должен находиться сбоку или сзади станта, пирамиды или исполняемого тосса; должен находиться непосредственно на соревновательной поверхности; должен быть внимателен во время исполнения элемента; должен иметь возможность соприкоснуться с Базой Верхнего, которого он страхует, но не обязан находиться в постоянном физическом контакте с этой Базой; не может располагаться таким образом, чтобы его корпус находился непосредственно под стантом; может иметь захват за запястья или другие части рук(и) Базы, может иметь захват за ноги/лодыжки Верхнего, может не прикасаться к Базе или Верхнему вовсе; не может одновременно быть Базой и Споттером. Стант - элемент, в котором Верхний удерживается одной или более Базами. Станты классифицируются как "Станты на одной ноге" и "Станты на двух ногах", в зависимости от того, сколько ступней Верхнего удерживаются Базой или Базами. Исключение: "стант-стул" классифицируется как "стант на двух ногах". Если Верхний не удерживается ни за одну из стоп, то классификация стантов происходит по количеству ног Верхнего, удерживаемых Базой или Базами. Исключение: Если Верхний не находится в вертикальном положении и не удерживается ни за одну из стоп, такой стант классифицируется как "стант на двух ногах". Сход - заключительное действие в станте или пирамиде, заканчивающееся приземлением Верхнего в крэдл или на соревновательную поверхность. Выход Верхнего из крэдл-позиции на соревновательную поверхность не классифицируется как сход и должен соответствовать разделу Правил, регулирующему Винты, переходы в стантах и тому подобное. Тосс - воздушный элемент в станте, который начинается на высоте уровня Уэйст-левел, во время которого База(ы) подбрасывают (осуществляют выброс) Верхнего вверх. В момент инициирования тосса Верхний не находится в контакте с соревновательной поверхностью. Исполняющий партнер - спортсмен, находящийся вне контакта с соревновательной поверхностью при исполнении поддержки.

Уровень бедра - горизонтальная плоскость, являющаяся границей высоты над соревновательной поверхностью приблизительно равной высоте расположения таза стоящего человека.

Уровень головы - горизонтальная плоскость, являющаяся границей высоты над соревновательной поверхностью приблизительно равной росту стоящего человека  
Уровень плеч - горизонтальная плоскость, являющаяся

границей высоты над соревновательной поверхностью приблизительно равной высоте расположения плеч стоящего человека.

Приложение 2

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Начало учебного года	01.09.2024 г.
Окончание учебного года	31.08.2025 г.
Количество учебных недель в год	44 недель
Продолжительность занятия (академический час)	30 минут - для дошкольников 40 минут - для учащихся школьного возраста
Программа «Каникулы» в летний период	6 недель Организация учебных занятий, мероприятий, профильных смен, профильных заездов в ДОЛ
Промежуточная аттестация по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам	По окончании каждого модуля дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

## Интернет ресурсы для учащихся и родителей

1. Базовые шаги классической и степ-аэробики.  
[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=15&v=Bd1-hj7-WY0&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=15&v=Bd1-hj7-WY0&feature=emb_logo) (09.04.2020).
2. Виды аэробики – классификация тренировок и основных упражнений в фитнесе.  
<https://ydooinfo.com/qa/vidy-aerobiki.html> (09.04.2020).
3. Классическая аэробика [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л.В. Морозова, Т.И. Мельникова, О.П. Виноградова; Сев. - Зап. ин-т управления – филиал РАН- ХиГС. – Казань: Изд-во «Бук», 2017. – 102 с. – URL:  
[https://bukbook.ru/media/files/book/book/Morozova%2C\\_Mel'nikova%2C\\_Vinogradova - Klassicheskaya aerobika.pdf](https://bukbook.ru/media/files/book/book/Morozova%2C_Mel'nikova%2C_Vinogradova_-_Klassicheskaya_aerobika.pdf) (06.04.2020)
4. Основные шаги классической аэробики.  
[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=5&v=RpTHStuw5xI&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=5&v=RpTHStuw5xI&feature=emb_logo) (09.04.2020).
5. Аэробика для детей – подробный комплекс упражнений с фото и видео:  
<https://sportadvice.ru/aerobika-dlya-detey>
6. Аэробика для детей: польза, особенности занятий  
<https://razvitie-rebenka24.ru/vospitanie-rebenka/aerobika-dlya-detey.html>
7. Фитнес-аэробика для детей: видео, комплекс упражнений  
<https://fitness-dlya-vseh.ru/aerobika-dlya-detey-video-kompleks-uprazhneniy-polza/>
8. Публикация материалов и учебных пособий на платформе социальной сети В контакте.  
[https://vk.com/public187033660;](https://vk.com/public187033660)

## **Приложение**

### **План воспитательной работы**

Спортивные занятия по аэробике эффективно содействуют решению задач физического воспитания учащихся. Прежде всего, надо привить учащимся интерес к аэробике. Беседы о знаменитых коллективах страны, мира и Самарской области, о крупнейших соревнованиях, что является достаточно эффективными средствами. Полезны показательные встречи разных команд, демонстрация кинофильмов, видеозаписей и т.д.

Важным моментом воспитательной работы является создание коллектива. Тренеру необходимо научить детей жить и работать в коллективе, помогать друг другу, проявлять заботу и внимание, особенно старших к младшим. Этому способствуют спортивные тренировки, подготовка и участие в соревнованиях, подготовка и проведение различных мероприятий, совместные поездки, отдых, беседы на различные темы, встречи с ветеранами спорта и ныне играющими спортсменами. Коллективная работа способствует формированию нравственных качеств обучающихся.

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр (в том числе и телевизионный) соревнований с последующим их обсуждением;
- соревновательная деятельность учащихся и ее анализ;
- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи с ветеранами спорта и ныне знаменитыми спортсменами;
- беседы о спорте («История развития спорта», «Фитнес движение в мире и в нашей стране», о выдающихся спортсменах); спортивные праздники и КВН («Папа, мама, я - спортивная семья», «Праздник - Аэробика и мы», «Спортивный калейдоскоп», эстафеты, КВН и т.д.); дни здоровья и походы выходного дня; веселые старты.

Данные виды и формы спортивно-массовых мероприятий помогают тренерам повышать познавательный интерес и способствуют воспитанию подрастающего поколения, формированию спортивных навыков

### Приложение 3. Таблица 1

Нормативы и уровни общей физической и специальной физической подготовки для групп, занимающихся по программе  
«Спортивная аэробика»

Контрольные упражнения	Возрастная категория, год обучения											
	5-9 лет 1 год			10-11 лет 2 год			12-14 лет 3 год			15-17 лет 4 -5 года		
Уровень подготовленности	Низкий/1	Средний/2	Высокий/3	Низкий/1	Средний/2	Высокий/3	Низкий/1	Средний/2	Высокий/3	Низкий/1	Средний/2	Высокий/3
1	Бег 30 м, 60 м с высокого старта											
	8,0	7,6	7,1	12,3	11,8	11,3	11,3	10,9	10,5	10,1	9,8	9,5
2	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги											
	110	130	140	130	140	150	140	155	165	165	175	180
3	И.П.- стойка на всей стопе одной ноги. Вторая нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног.											
				3 с.	4 с.	5 с.						
4	И.П. - стойка на носке одной ноги, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Руки разведены в стороны, смена трех различных положений рук. Выполнение с обеих ног.											
							1	1	1	1	1	1
5	И.П.-упор лежа. Сгибание и разгибание рук. «отжимание»											
	4	8	12	6	9	15	10	15	18	14	18	22
6	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук.											
	+3	+5	+8									
7	И.П. - лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 сек (упражнение «складка»).											
				6	7	8	8	9	10	8	10	12
8	И. П. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в											
	10	15	20	12	15	18	18	20	22	16	20	24

	замок за головой. Подъем туловища до касания бедер локтями рук с возвратом в И.П. в течении 30 сек.												
9	Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее одного шпагата. Измеряется угол между ногами (градус).	135	165	180	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10	Продольный шпагат с касанием пола бедрами. Выполнение с обеих ног.				1	1	1	1	1	1	1	1	1
11	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии.							1	1	1	1	1	1
12	И. П. - лежа спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 30 (40) см (упражнение «мост»). Фиксация положения.				5 с	5 с	5 с	5 с	5 с	5 с	5 с	5 с	5 с
13	Прыжок в высоту отталкиванием двумя выпрямленными ногами с разведением в прыжке ног в положении поперечного шпагата (прыжок «той-тач»).							1	1	1	1	1	1
14	Техническое мастерство. Обязательная техническая программа.							+	+	+	+	+	+

