

**Министерство просвещения Российской Федерации
Управление образования Администрации Североуральского городского округа
МАОУ "СОШ № 2"**

ПРИНЯТА

Решением Педагогического
совета

МАОУ «СОШ № 2»

Протокол № 1 от 29.08.2024



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«ЧИР СПОРТ»**

Срок реализации: 1 год

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст: 7-11 лет

**Североуральский городской округ
2024**

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК	3
1.2. Пояснительная записка	3
1.2. Цель программы и задачи общеразвивающей программы	9
1.3. Планируемые результаты освоения общеразвивающей программы	10
1.4. Содержание общеразвивающей программы.....	12
2. ОРГАНИЗАЦИОННО–ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....	18
2.1. Календарный учебный график	18
2.2. Условия реализации программы.....	19
2.2.1. Материально-техническое обеспечение	19
2.2.2. Кадровое обеспечение	19
2.2.3. Методическое обеспечение программы	20
2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.....	23
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	27

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

1.2. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Чир спорт» (далее – программа) разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ (с изменениями и дополнениями);

- Федерального закона Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Концепции развития дополнительного образования детей до 2023 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;

- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Приказа 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»;

- Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 25 декабря 2020 г. № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказа Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об утверждении Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации программ»;

- Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных образовательных программ (включая разноуровневые программы)»;

- Письма Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О направлении информации (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

- Приказа Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции

развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

- Постановления Правительства Свердловской области №1332-ПП от 29.10.2013 г. «Стратегия развития физической культуры и спорта Свердловской области на период до 2035 года»;

- Приказа Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом»;

- Муниципальная программа Североуральского городского округа «Развитие физической культуры и спорта в СГО до 2025 года» от 31.08.2018г.;

- Устава МАУ ДО «ССШ».

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на спортивно-оздоровительном этапе и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей. Программа является основным документом при организации и проведении занятий в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Североуральская спортивная школа».

Она раскрывает весь комплекс параметров обучения, содержит методические рекомендации и практические материалы по проведению тренировочных занятий. В программе последовательно изложено планирование обучения, определены задачи и средства подготовки, объемы нагрузок, итоговая аттестация.

Актуальность программы обусловлена необходимостью формирования у населения ответственного отношения к собственному здоровью и мотивации к здоровому образу жизни. Такая необходимость отображена в «Стратегии развития физической культуры и спорта Свердловской области на период до

2035 года и муниципальной программе Североуральского городского округа «Развитие физической культуры и спорта в СГО до 2025 г».

Со стороны детей младшего школьного возраста и их родителей есть запрос на программу физкультурно-спортивной направленности, на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, материально-технические условия для реализации которой имеются на базе МАУ ДО «ССШ».

В настоящее время наблюдается отсутствие гармоничного развития у детей младшего школьного возраста. У большинства детей отмечается ярко выраженное нарушение осанки, отсутствие пластичности и культуры движений.

Занятия чир спортом способствуют не только развитию двигательного аппарата, формированию двигательных умений и навыков, но и способствуют формированию морально-эстетических, волевых качеств личности, познанию и совершенствованию самодвижению к конечному результату, что дает возможность ребенку ощутить радость от осознания собственного роста и развития от занятия к занятию.

Отличительные особенности программы.

Программа разработана для детей от 7 до 11 лет с разным уровнем физического развития и объединяет в себе гимнастические упражнения, различные техники танца, современную хореографию и знакомство с чир спортом.

После завершения обучения по данной программе дети могут быть зачислены на программу спортивной подготовки по чир спорту.

Построение программы предусматривает традиционную модель реализации и ее содержание разделено на два раздела: теоретическая подготовка и практическая подготовка.

Адресат программы: дети от 7 до 11 лет.

Младший школьный возраст (7-11 лет) – начало школьной жизни. Физическое развитие, запас представлений и понятий, уровень развития

мышления и речи – все это создает предпосылки для привития потребности в систематических занятиях физической культурой.

С физиологической точки зрения – это время физического роста, когда дети быстро тянутся вверх, наблюдается дисгармония в физическом развитии, оно опережает нервно-психическое развитие ребенка, что сказывается на временном ослаблении нервной системы. Проявляются мышечная утомляемость, беспокойство, повышенная потребность в движении. Потому очень важно именно в этом возрасте проводить целенаправленную работу по оздоровлению детей средствами физической культуры.

Для комплектования групп по данной программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта. В спортивно-оздоровительную группу допускаются все лица с 7 до 11 лет, желающие заниматься и не имеющие медицинских противопоказаний (допуск – письменное разрешение врача).

Число детей, одновременно занимающихся в группе от 15 до 20 человек. Такая наполняемость наиболее эффективна для различных форм организации занятий и соблюдения педагогических принципов.

Режим занятий.

Образовательная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий (таблица 1).

Таблица 1

Начало учебного года	01 сентября. Формирование учебных групп для зачисления в МАУ ДО «ССШ» с 01 сентября по 15 октября текущего учебного года
Продолжительность учебного года	Спортивно-оздоровительный этап обучения - 39 недель для учащихся, которые обучаются по учебному плану в МАУ ДО «ССШ». Окончание 31 мая учебного года

Продолжительность учебной недели	Шестидневная рабочая неделя, с одним выходным Днем
Праздничные дни	- 1-7 января – Новогодние каникулы; - 7 января – Рождество Христово; - 23 февраля – День защитника Отечества; - 8 марта – Международный женский день; - 1 мая – Праздник Весны и Труда; - 9 мая – День Победы; - 12 июня – День России; - 4 ноября – День народного единства. Возможны переносы занятий на другую дату
Длительность учебно-тренировочного занятия	Продолжительность занятий исчисляется в академических часах по 45 минут. Продолжительность одного занятия (в рамках основной программы) в группах СО не должна превышать двух академических часов в день (45 минут x 2). Перерыв 10 минут.
Летние каникулы	с 01 июня по 31 августа текущего учебного года

Общее количество часов в неделю – 4 часа;

Комфортность режима работы достигается ориентацией на психофизические возможности конкретной возрастной группы, настроен на доброжелательность и толерантность, а также дифференцированным подходом к рабочему темпу и возможностям ребенка.

Объем общеразвивающей программы: рассчитывается из расчета 2 часа в неделю, в год 78 часов. Общий объем программы 78 часов.

Программа рассчитана на 1 год обучения (39 недель).

Особенности организации образовательного процесса.

Традиционная модель реализации программы представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течении 1 учебного года. Содержание программы разбито на темы и представлено в учебно-тематическом плане.

Формы обучения: фронтальная, индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая.

Виды занятий: фронтальная (работа со всеми одновременно);

групповая (разделение учащихся на группы для выполнения определенной работы); индивидуальная форма занятий - часто применяется при отработке технических действий (обучающемуся дается самостоятельное задание с учетом его возможностей).

Виды занятий: определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма, обучающихся и условий занятий. Используются: учебно-тренировочное занятие, открытое занятие, закрепление и совершенствование движений, игровое, контрольное.

Формы подведения результатов: участие в показательных выступлениях, мастер-класс, тестирование, опрос, наблюдение, открытое занятие.

1.2. Цель программы и задачи общеразвивающей программы

Цель программы: формирование физической культуры детей 7-11 лет через приобщение к занятиям чир спортом.

Задачи программы.

Обучающие:

- формировать важные двигательные умения и навыки, способствующие гармоничному физическому развитию.

- обучать правильному и безопасному выполнению упражнений.

- знакомить с техникой безопасности учебно-тренировочного процесса, видом спорта «Чир спорт» и его составляющими.

- углублять знания о физической культуре и здоровье человека.

Развивающие:

- развивать физические качества, необходимые во всех сферах жизнедеятельности: силу, гибкость, выносливость, быстроту, координацию движений;

- способствовать формированию правильной осанки;

- развивать мотивацию к занятиям чир спортом.

Воспитательные:

- воспитывать личностные качества: дисциплинированность, ответственность, решительность, целеустремленность, терпение, смелость;
- формировать потребность к здоровому образу жизни, к занятиям физической культурой и спортом;
- способствовать социализации обучающихся в условиях нового коллектива.

1.3. Планируемые результаты освоения общеразвивающей программы

По окончании обучения по программе обучающиеся достигнут следующих результатов:

Предметные результаты:

- будут уметь правильно и безопасно выполнять различные упражнения: строевые, общеразвивающие, упражнения на развитие координации и равновесия, элементы акробатики и гимнастики;
- будут знать технику безопасности учебно-тренировочного процесса, основные понятия и правила вида спорта «Чир спорт».
- познакомятся с основными хореографическими понятиями, танцевальными комбинациями и умеют применять их на практике;
- будут владеть широким кругом двигательных умений и навыков.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания общеразвивающей программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

- способны выделять в хореографии эстетическое начало и искусство;
- будут уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания общеразвивающей программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сдержанность, рассудительность.

1.4. Содержание общеразвивающей программы

Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов			Формы контроля /оценки
		Теория	Практика	Всего	
1.Теоретическая подготовка		8	2	10	
1.1	Введение в программу.	1		1	Беседа
1.2.	Физическая культура и здоровье человека. Техника безопасности на занятиях.	2		2	Беседа, наблюдение
1.3.	История чир спорта. Чир спорт в России и Свердловской области	1		1	Беседа
1.4.	Гигиена и режим дня.	2		2	Беседа, практика по самоконтролю
1.5.	Самоконтроль. Спортивный дневник.	1	2	3	Практика по самоконтролю
1.6.	Основные правила чир спорта.	1		1	Беседа
Практическая подготовка		8	60	68	
2.	Общая физическая подготовка	4	43	47	
2.1.	Строевая подготовка	1	9	10	наблюдение, контроль выполнения упражнений, тестирование по ОФП
2.2.	Общеразвивающие Упражнения	1	18	19	
2.3.	Упражнения на координацию и равновесие	1	9	10	
2.4.	Подвижные и спортивные Игры	1	7	8	Игры, беседы
3.	Специальная физическая подготовка	4	17	21	
3.1.	Элементы акробатики	1	1	2	наблюдение, контроль выполнения упражнений, тестирование по СФП
3.2.	Хореография	1	1	2	
3.3.	Современная хореография	1	7	8	
3.4.	Танцевальная композиция	1	6	7	
Итого часов		21	16	62	78

Допускается реализация некоторых тем посредством самостоятельной работы обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана, а

также электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий в период санитарно-эпидемиологических мероприятий.

Содержание учебно-тематического плана

1. Теоретическая подготовка

1.1. Введение в программу.

1.2. Физическая культура и здоровье человека. Техника безопасности на занятиях.

ТЕОРИЯ: Влияние физической культуры на здоровье человека. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима.

1.3. История чир спорта. Чирспорт в России и Свердловской области.

ТЕОРИЯ: История развития чир спорта на международной арене, в России и Свердловской области. Достижения спортсменов Свердловской области.

1.4. Гигиена и режим дня.

ТЕОРИЯ: Влияние физической культуры на здоровье человека. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима.

1.5. Самоконтроль. Спортивный дневник.

ТЕОРИЯ: Самоконтроль: самочувствие, сон, аппетит, умственная и физическая работоспособность, положительные и отрицательные эмоции, желание заниматься, переносимость нагрузки, потоотделение, нарушение режима, наличие болевых ощущений.

1.6. Основные правила чир спорта.

ТЕОРИЯ: Основные правила чир спорта. Требования к внешнему виду, одежде и обуви на тренировках и соревнованиях.

Практическая подготовка

2. Общая физическая подготовка

2.1. Строевая подготовка.

ТЕОРИЯ: Понятия строй, колона, шеренга. Техника выполнения строевых упражнений. Техника выполнения беговых упражнений. Правила гигиены и безопасности. Обсуждение

критериев оценки выполнения общефизических упражнений.

ПРАКТИКА: Выполнение беговых упражнений: «челночный» бег, бег «рваным» ритмом, бег приставным шагом, бег крестным шагом. Комбинированные эстафеты с использованием беговых упражнений. Ходьба с изменением темпа. Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, преодолением препятствий. Ходьба выпадами. Бег с изменением темпа и с ускорениями (до 60 метров). Бег на скорость (20 метров) с высокого старта. Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (от 0,5 до 1,0 км). Стойки «смирно» и «вольно», повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения. -Передвижения – обычным шагом, по кругу, по диагонали. Ходьба и бег (различные варианты). Прыжки в длину с места.

2.2. Общеразвивающие упражнения.

ТЕОРИЯ: Гимнастические упражнения и их назначение. Прыжки и кувырки. Правила безопасности.

ПРАКТИКА: Развивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения на «шведской лестнице».Отжимания в упоре лежа, подтягивание в положении лежа, поднимание туловища, приседания на двух и на одной ноге, различные виды прыжков, лазание по канату, беговые упражнения. Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости. Игры и конкурсы с использованием общеразвивающих упражнений. Упражнения для развития силы мышц ног. Упражнения для развития силы мышц спины.

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития развития прыгучести. Упражнения для развития развития гибкости. Активная гибкость.

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для рук и плечевого пояса.

2.3. Упражнения на координацию и равновесие.

ТЕОРИЯ: Техника выполнения упражнений для развития правильной осанки, укрепления мышц туловища. Правила безопасности.

ПРАКТИКА: Упражнения на координацию: ходьба по гимнастической

скамейке, прыжки, перелезания, равновесие, передвижение на носках, с поворотами и подскоками. Игры и конкурсы с использованием упражнений на координацию и равновесие.

2.4. Подвижные и спортивные игры.

ТЕОРИЯ: Правила игр и комбинированных эстафет. Правила безопасности.

ПРАКТИКА: Подвижные игры: «Черлидинг», «Нитки», «Запрещенное движение», «Пустое место», «Кошка, мышка, сыр», «Сделай букву К», «А ну-ка, повтори», «Канатоходцы», «Пол это лава». Спортивные игры по упрощенным правилам.

3. Специальная физическая подготовка

3.1. Элементы акробатики.

ТЕОРИЯ: Виды и техника выполнения наклонов: «складка», на коленях назад, мост, стоя на скамейке. Техника выполнения упражнений на равновесие: стоя на полупальцах на двух ногах, на одной ноге, «ласточка». Виды и техника выполнения поворотов: переступанием, скрестный. Виды и техника выполнения прыжков: на двух ногах, на одной, «ножницы». Растяжка.

ПРАКТИКА: Гимнастические упражнения выполняются на полу, активизируется работа по коррекции строения тела, развитию осанки, выворотности ног, укреплению позвоночника, гибкости тела, и укреплению физического состояния ребенка.

- наклоны: «складка», на коленях назад, мост, стоя на скамейке;
- равновесия: стоя на полупальцах на двух ногах, на одной ноге, «ласточка»;
- упражнение на выворотность ног «бабочка».
- упражнение на укрепление мышц спины «лодочка», «лягушка», «улитка», «складка»;
- упражнения на гибкость;
- повороты: переступанием, скрестный;
- прыжки: на двух ногах, на одной, «ножницы»;
- перекаты в сторону и назад;
- кувырок вперед;

- стойка на лопатках.

3.2. Хореография

ТЕОРИЯ: Экзерсис .Термины и правила выполнения элементов. Виды экзерсиса и способы комбинирования. Правила безопасности. Понятие направлений an dehor et an dedan.

ПРАКТИКА: Экзерсис у палки. Экзерсис на середине зала. Аллегро (прыжковая часть). Классический танец. Техника исполнения позиции ног (1,2,3,5,6). Техника исполнения demi-plies (1,2,5 позициям). Техника исполнения battements tendus:

Техника исполнения rond de jambe par terre an dehor et an dedan. Техника исполнения releve на полупальцы в 1,2 и 5 позициях и с demi-plie. Техника исполнения grand-plies в 1,2,5 позициях. Техника исполнения перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).

3.3. Современная хореография

ТЕОРИЯ: Основные танцевальные направления. Дисциплина ЧИР ФРИСТАЙЛ. Техника выполнения базовых элементов (пируэты (вращения), шпагаты, чир-прыжки, лип-прыжки, махи). Критерии оценки выполнения элементов. Правила безопасности.

ПРАКТИКА: Элементы современного танца. Элементы джаза. Импровизация (танцевальные комбинации). Модерн танец. Танцевальные дисциплины чир спорта. Отработка техники базовых элементов: чир прыжки, пируэты, махи, шпагаты, лип прыжки. Изучение и отработка базовых движений рук: руки на бёдрах, хай ви, лоу ви, верхний панч, «Т» (ти), Ломанное «Т» (ти), кинжалы, рамка, левая «К», правая «К», тачдаун, нижний тачдаун, лук и стрела, правая диагональ, левая диагональ, правое «Л», Левое «Л». Прямой шпагат с поворотом вправо, влево. Чередование напряжения и расслабления мышц ног. Прыжки со скакалкой. Прыжки сериями. Прыжки на возвышение. Изучение и отработка базовых шагов. Изучение базовой техники выполнения прыжков и техники приземления. Апроуч, Так, Стредл, Абстракт, Той тач, Пайк, Херки, Хедлер, Кольцо двумя. Комбинация прыжков «Так»-«Стредл». Комбинация прыжков «Той тач» - «Херки». Изучение и отработка

прыжков в шпагат – липов. Лип-прыжки: Прыжок шагом- (выброс ноги вперед, вторая нога остаётся сзади стремясь к положению шпагата), прыжок касаясь- (выброс ноги в полу шпагат, вторая нога остаётся сзади прямая стремясь к положению шпагата), высокий лип-прыжок в сторону – выброс одной ноги высоко в сторону, вторая нога поднимается в противоположную сторону, стремясь к положению прямого шпагата в воздухе (приземление на одну ногу), переменный лип-прыжок – выброс одной ноги высоко вперед, перемах в воздухе с переходом в шпагат (приземление на одну ногу), переменный лип-прыжок с переходом в «той тач» - выброс одной ноги высоко вперед, перемах в воздухе с переходом в шпагат, поворот корпуса на 45 градусов и выполнение «той тач». Изучение и отработка базовых шагов в чир-спорте. Изучение базовой техники выполнения прыжков и техники приземления. Изучение прыжков низкого уровня в чир-спорте: Апроуч. Так. Стредл. Абстракт. Изучение прыжков высокого уровня в чир-спорте: Той-тач. Хедлер. Херки. Девятка. Пайк. Отработка и изучение «возгласов и скандирований». Составление текстов возгласов и скандирований. Отработка выполнения возгласов и скандирований. Отработка интонации и синхронности в выполнении возгласов и скандирований. Изучение и отработка пируэтов. Пируэты (пируэт-карандаш, джазпируэты, тур-пике, фуэте, солнышко).

Чир хип хоп (элементы стилей паппинг, локинг, крамп, брейкинг). Постановка корпуса. Грув, бит, МС.

3.4. Танцевальная композиция

ТЕОРИЯ: Требования к программам выступлений в чир спорте. Критерии оценки выполнения элементов. Музыкальное сопровождение выступлений. Правила безопасности.

ПРАКТИКА: Постановка композиции к выступлению. Подбор и обсуждение элементов программы. Подбор и обсуждение музыкального сопровождения. Обсуждение костюма для выступления. Отработка техники синхронного выполнения элементов программы.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО–ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

2.1. Календарный учебный график

Начало учебного года	Формирование учебных групп для зачисления в ССШ с 01 сентября по 15 октября уч. г.
Продолжительность учебного года	Начало занятий с 1 сентября, окончание - 31 мая учебного года. Количество учебных недель в году – 36.
Продолжительность учебной недели	Шестидневная рабочая неделя, с одним выходным днем. Количество занятий в неделю - 3.
Праздничные дни	1, 2, 3, 4, 6, 8 января – Новогодние каникулы; 7 января – Рождество Христово; 23 февраля – День защитника Отечества; 8 марта – Международный женский день; 1 мая – Праздник Весны и Труда; 9 мая – День Победы; 12 июня – День России; 4 ноября – День народного единства.
Длительность учебно-тренировочного занятия	Продолжительность занятий исчисляется в академических часах по 45 минут. Продолжительность одного занятия (в рамках программы) в группах СО не должна превышать двух академических часов в день (45 минут x 2). Количество часов в неделю – 4 часа.

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое обеспечение

Тренировочные занятия проводятся в оборудованных спортивных залах, оборудованных зеркалами и хореографическим станком с использованием следующих средств обучения:

Перечень спортивного инвентаря и оборудования:

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество
Гимнастическая скамейка	3
Гимнастическая стенка	3
Гимнастические палки	15
Свисток	2
Мат гимнастический	20
Музыкальный центр	1
Информационная доска	1
Мел	5
Хореографический станок	1
Зеркало 10x2 м	1
Скакалка	15
Блоки для йоги	30
Балансир	15
Телевизор	1
Гимнастические коврики	15

2.2.2. Кадровое обеспечение

В Организации реализация Программы осуществляется 1 тренером-преподавателем. Состояние кадрового обеспечения деятельности Организации на 01.09.2024г.

Кол-во педагогов	Квалификационная категория		Стаж работы				Образование	
	1	В	1-10	11-20	21-30	31- и более	Среднее специальное	Высшее
1	1		1				1	

2.2.3. Методическое обеспечение программы

п/п	Название раздела/ темы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии.	Формы учебного занятия
Теоретическая подготовка				
1	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	Ноутбук, телевизор, аудиоаппаратура, наглядные плакаты с правилами поведения, презентация «ЗОЖ»	Беседа, демонстрация. Здоровьесберегающие технологии.	Беседа
Практическая подготовка				
2	Общая физическая подготовка	Аудиоаппаратура, гимнастические маты, коврики, зеркала	Объяснение, демонстрация, практическая работа. Здоровьесберегающие	Практическое занятие

			технологии.	
3	Специальная физическая подготовка	Аудиоаппаратура, станки для хореографии, зеркала	Объяснение, демонстрация, практическая работа. Здоровьесберегающие технологии.	Практическое занятие

Перечень учебно-методических материалов:

Наименование учебно-методических материалов (может также включать перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе)	Количество
Житько А.Н. Черлидинг – неотъемлемый атрибут повышения зрелищности на соревнованиях и истоки его зарождения/А.Н.Житько // Мир спорта. 2008. - №11.	1
Янович Ю.А., Корнелюк Т.В., Дюмин И.М. Организация учебно-тренировочного процесса по черлидингу. Особенности техники выполнения основных акробатических упражнений ЧЕР-программы команд поддержки и методики их обучения/Ю.А. Янович, Т.В. Корнелюк, И.М.Дюмин – Мн.:ГУ «РУМЦ ФВН»,2008.	1

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

В течение года в ССШ проводится два вида контроля:

- стартовый;
- итоговый.

Стартовый контроль выполняет функцию первичного среза о качества умений, навыков обучающихся группы и определения перспектив дальнейшего обучения каждого обучающегося и группы в целом с целью сопоставления этих результатов с предшествующими и последующими показателями и выявления результативности работы тренера в целом с группой. Выявляется остаточный уровень умений, навыков на начало учебного года. Проводится он в начале учебного года до 15 сентября. Формы контроля: выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Итоговый контроль умений, навыков предназначен для определения уровня подготовленности каждого обучающегося и группы в целом к дальнейшему обучению, а также для выявления типичных пробелов в умениях, навыках обучающихся с целью организации работы по ликвидации этих пробелов. Данный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год. Время проведения - май. Результаты контроля фиксируются тренером – преподавателем в протоколе.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов по ОФП. Способами определения результативности реализации программы служит мониторинг образовательного процесса. Процедура мониторинга образовательного процесса осуществляется в начале и в конце учебного года на основе контрольных опросов, тестирования, педагогического наблюдения и диагностических методик определения уровня развития предметных результатов. А также методик определения уровня личностных и метапредметных результатов. Диагностика проводится по мере изучения разделов программы на каждом году обучения.

Формами подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы служат результаты выполнения тестовых заданий, фиксирование личных достижений учащимися.

Тестирование проводится в начале каждого учебного года с целью выявления общего уровня подготовки учащихся и в конце каждого учебного года с целью определения их готовности к освоению курса программы следующего года обучения.

В течение учебного года, по мере изучения разделов программы, тренер-преподаватель методом наблюдения и собеседования с учащимися подводятся предварительные итоги.

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Для спортивно-оздоровительных групп программа считается освоенной, если обучающийся по результатам тестирования набрал не менее 4 баллов по ОФП и не менее 8 баллов по СФП.

Норматив	Требования
2 балла	Выполнение нормативов по ОФП и СФП подготовке (увеличение своих результатов по сравнению со стартовым).
1 балл	Выполнение нормативов по ОФП и СФП подготовке (результат равен стартовому).
0 баллов	Выполнение нормативов по ОФП и СФП подготовке (результат уступает стартовому).

Нормативы для обучающихся 6-8 лет

№	Упражнение
1	Бег на 30 метров (секунд)
2	Прыжок в длину (см)
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)

Нормативы для обучающихся 9-11 лет

№	Упражнение
1	Бег на 30 метров (секунд)
2	или бег на 60 метров (секунд)
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)
4	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)
5	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)

Нормативы по специальной физической подготовке

Физическое качество	Контрольные упражнения(тесты)
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов
	И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад
Скоростные качества	Прыжки с вращением скакалки за 1 минуту
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорнойноги, руки в стороны
Сила	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол»
	Упор углом ноги врозь

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ваганова А.Я. Основы классического танца. Издание 6. Серия «Учебники для вузов. Специальная литература» - СПб.: Издательство «Лань», 2000г.
2. Былеева Л.А, Короткова И.В., Яковлев В.Е. Подвижные игры.- М., 2005
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца.- Спб.: «Лань», 2003.
4. Гимнастика: Учебник / под ред. М.Л.Журавиной. – М.: Академия, 2001г.
5. Гусак Ш.З. Групповые акробатические упражнения.- М., 2001
6. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно - методической деятельности в физической культуре и спорте. М., 2005
7. Зинкеева Л.С. Путешествие в мир музыки и движений // Физическая культура в школе. - 3. - 2002.
8. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации //Теор. и практ. физ. культ. 2001, № 4.
9. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М., 2004г.
- 10.Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов. М.,2007
- 11.Маврина Е. Чир пом фристайл: методическое пособие для тренеров команд по чир данс. Нижний Новгород 2013 г.
- 12.Морель Ф. Хореография в спорте. М., 2001
- 13.Назаренко Л.Д. Пластичность как двигательльно- координационное качество // Теория и практика физической культуры. - 1999. -№8.
- 14.Носкова С.А. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств "cheerleaders" - групп поддержки спортивных команд. Метод. пос. для педагогов-инструкторов и тренеров. - М.: МГСА, 2001.
- 15.Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. - М., 2004
- 16.Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Чирлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры

и спорта.,2007

17.Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников, библиотечка учителя физической культуры, "Владос", 2011.

Интернет-ресурсы

1. https://vk.com/ekb_schshr

2. www.ftsr.ru – федерация танцевального спорта России

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 359040073915316482112313993369613528402878580782

Владелец Калугина Татьяна Юрьевна

Действителен с 20.02.2024 по 19.02.2025