

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №84
с углублённым изучением отдельных предметов»

Принято
педагогическим советом
«30» августа 20 22 г.
Протокол № 16



УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ СОШ №84
Ф. Ф. Губайдуллин
«30» августа 20 22 г.
Приказ № 137

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

Уровень сложности программы: базовый
Возраст обучающихся: 7-12 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Урмацких Е.А.
педагог дополнительного образования

Ижевск 2022

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	
Пояснительная записка.....	3
Цель и задачи программы.....	3-4
Учебный план 1 года обучения.....	5
Содержание учебного плана 1 года обучения.....	5-6
Учебный план 2 года обучения.....	7-8
Содержание учебного плана 2 года обучения	8-9
Учебный план 3 года обучения.....	10-11
Содержание учебного плана 3 года обучения.....	11-13
Планируемые результаты базового уровня программы.....	13-14
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий программы	
Календарный учебный график.....	15
Условия реализации программы.....	16
Формы аттестации и контроля.....	17
Методические материалы.....	18
Приложения	

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы Пояснительная записка

Данная программа носит *физкультурно-спортивную направленность* и предназначена для педагогов и школьников, для молодых и целеустремленных людей, кто стремится к духовному и физическому совершенству, для тех, кто готов стать лидером.

Актуальность программы

Развитие технического прогресса и тотальная компьютеризация заставляют молодых людей часами просиживать перед мониторами и телевизорами. Дети забывают о радости движения, у них появляются новые заболевания, они не знают «вкуса» спортивных побед. Основные причины этого явления – неудовлетворительная физическая подготовка, боязнь показывать свою слабость и несостоятельность перед сверстниками, неинтересные и не эмоциональные занятия. Одним из эффективных средств повышения интереса к занятиям физическими упражнениями, является молодой для нашей страны вид спорта – Чир спорт. Данная программа направлена на укрепление физического здоровья.

Отличительные особенности программы

Новое спортивное направление – это симбиоз физических упражнений и танцевальных движений. Занятия Чир спортом способствуют развитию таких важных качеств личности ребенка, как внимательность, точность, настойчивость, память, инициативность, самостоятельность, коллективизм, сплоченность, дисциплинированность. В ходе занятий учащиеся приобретают двигательные навыки, развивают основные физические качества: ловкость, силу, быстроту, выносливость, гибкость, равновесие. Простейшие элементы, на уровне обще - развивающих и строевых упражнений, соединенные несложными прыжками и подскоками, выполняемые под музыкальное сопровождение, вызывает у детей массу положительных эмоций.

Уровень сложности: базовый.

Адресат программы

Программа предназначена для обучающихся в возрасте 7-12 лет.

Объем программы

Программа рассчитана на 3 года обучения. Продолжительность каждого года обучения составляет 36 учебных недель. Объем академических часов за первый год обучения составляет 144 часа, за второй год обучения – 216 часов и третий год обучения - 216 часов. Общий объем программы составляет 576 часов.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий

Для успешной и эффективной реализации программы используются различные формы организации деятельности: практические занятия, соревнования, показательные выступления, выполнение самостоятельной работы, работа в группах.

Сроки освоения программы

Срок освоения программы 3 года. Каждый год обучения по программе рассчитан на 36 учебных недель.

Режим и продолжительность занятий

В первый год обучения занятия проходят 2 раза в неделю по 2 академических часа. За год – 144 часа. Занятия второго и третьего годов обучения проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. За год - 216 часов. После каждого академического часа занятия делается перерыв 10 минут.

Цель программы – развитие творческих способностей обучающихся через создание ситуации успеха средствами Чир спорта.

Задачи:

1. Овладение специальными знаниями и умениями в области Чир спорта.
2. Развитие основных двигательных качеств, укрепление опорно-двигательного аппарата, эстетики

движения, умения двигаться под музыку.

3. Развитие устойчивой мотивации к физической культуре, к использованию здоровьесберегающих технологий в практической деятельности.
4. Воспитание личностных качеств терпение, воля, трудолюбие, ответственность, организованность, умение работать в команде.

Учебный план 1 года обучения

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	
1	Раздел 1. Чир спорт - как вид спорта.	4	4		Устный опрос
2	Раздел 2. "Данс"	134	12	122	Показательные выступления
2.1	Базовые движения кистей, рук	12	2	10	Зачет
2.2	Базовые движения ног	12	2	10	Зачет
2.3	Чир прыжки	12	2	10	Зачет
2.4	Лип прыжки	12	2	10	Зачет
2.5	Шпагаты и махи	12	2	10	Зачет
2.6	Пируэты	12	2	10	Зачет
2.7	Танцевальные связки	36		36	
2.8	Развитие физических качеств	26		26	
3	Раздел 3. Тестирование физических показателей. Прием контрольных нормативов.	4		4	Сдача нормативов
4	Раздел 4. Открытый урок.	2		2	Зачет
	Итого:	144	16	128	

Содержание учебного плана 1 года обучения

I раздел: Чир спорт – как вид спорта

Теория

История развития Чир спорта в России и за рубежом.

Чир спорт в Удмуртии и в Ижевске. Основные направления в Чир спорте.

Правила поведения и техника безопасности.

Воспитание и поддержание высокого уровня сознательной дисциплины у занимающихся.

Профилактика травматизма. Терминология в Чир спорте.

Личная гигиена, режим питания.
Кодекс чирлидеров.

II раздел: Раздел «Данс»

Тема 2.1. Базовые движения кистей, рук

Теория. Ознакомление с базовыми положениями рук в Чир спорте. Изучение в рисунках.

Практика. Базовые положения кистей – клинок, подсвечник, ведра, кинжалы; два основных хлопка – клапс и клэп. Основная стойка, кулаки на бедра, хай V, лоу V, хай тач даун, лоу тач даун, Т, ломаное Т, лук и стрела, диагональ левая и правая, К правая и левая, L правая и левая, панч, форвард панч, мускулистый мужчина, чек мак, тейбл топ, индеец, S хай V, S лоу

Тема 2.2. Базовые движения ног

Теория. Ознакомление с базовыми положениями ног. Основные позиции.

Практика. Ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног, положение «поп - ту», выпад стоя вперед, выпад стоя в сторону, выпад стоя назад, стойка на коленях, стойка на правом (левом) колене, стойка на колене другая в сторону на носок, стойка на колене другая согнута в сторону.

Тема 2.3. Чир – прыжки

Теория. Техника выполнения Чир прыжков.

Практика. Той-тач, Так (группировка), Стредл, Херке, Хедлер (барьерист).

Тема 2.4. Лип – прыжки

Теория. Техника выполнения Лип прыжков.

Практика. Высокий лип вперед.

Тема 2.5. Шпагаты и махи

Теория. Техника выполнения шпагатов и махов.

Практика. Поперечный, правый и левый шпагат. Мах вперед, в сторону.

Тема 2.6. Пируэты

Теория. Техника выполнения пируэтов.

Практика. Простой пируэт (карандаш), Джаз – пируэт.

Тема 2.7. Танцевальные связки

Практика. Постановка танцевальных связок, работа над исполнительским мастерством, четкостью исполнения, синхронностью, эмоциональностью.

Тема 2.8. Развитие физических качеств

Практика. Развивать силу, быстроту, гибкость, выносливость, равновесие, координацию движений.

III раздел: Тестирование физических показателей

Практика. Определение физического уровня подготовки обучающихся:

- подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.
- прыжки через скакалку за 1 мин.
- отжимание (кол-во раз)
- наклон вперед из положения сидя
- шпагаты (сидя на полу, правильное положение бедра на полу), (см)
- мост (расстояние от рук до пяток), (см)

IV раздел: Открытое занятие

Практика. Проведение открытого занятия.

Планируемые результаты первого года обучения

компетенция	Год обучения	Знания	Умения	Навыки:
Учебно-	1	Терминологии.	Выполнять в соответствии с	Овладения перекатом в

Познавательная		<p>Правил поведения в спортивном зале и зале хореографии. Техники безопасности на занятиях.</p> <p>Название элементов в Чир спорте и алгоритм их выполнения.</p> <p>Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека.</p>	<p>алгоритмом перекач в группировке из положения упор присев,</p> <p>боковой кувырок, мост из положения лежа на прямых руках,</p> <p>градусов на месте, стойку на лопатках,</p> <p>прыжки со скакалкой.</p>	<p>группировке из положения упор присев,</p> <p>- боковым кувырком,</p> <p>- мост из положения лежа на прямых руках,</p> <p>- стойку на лопатках,</p> <p>- прыжки со скакалкой.</p>
Коммуникативная	1	Знать способы совместной деятельности	Способы совместной творческой деятельности	Работа в группе
Личностного самосовершенствования	1	Правил личной гигиены, основ безопасной жизнедеятельности.	Использовать правила личной гигиены. Развить необходимые современному человеку личностные качества, формировать психологическую грамотность, культуру мышления и поведения	<p>Гигиенической культуры, заботы о собственном здоровье.</p> <p>Овладения способами деятельности в собственных интересах и возможностях (терпение, воля, трудолюбие)</p>

Учебный план 2 года обучения

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	
1	Раздел 1. Чир спорт - как вид спорта	4	4		Устный опрос
2	Раздел 2. "Данс"	162	8	154	Соревнования
2.1	Базовые движения кистей, рук	16		16	
2.2	Базовые движения ног	18		18	
2.3	Чир прыжки	22	2	20	
2.4	Лип прыжки	22	2	20	
2.5	Шпагаты и махи	16	2	14	
2.6	Пируэты	14	2	12	
2.7	Танцевальные связки	30		30	
2.8	Развитие физических качеств	24		24	
3	Раздел 3. Номинация "Чир Данс Шоу"	34	4	30	
3.1	Представление команды	4	2	2	
3.2	Обязательные элементы Чир спорта	10	2	8	
3.3	Танцевальные связки	20		20	
4	Раздел 4. Тестирование физических показателей. Прием контрольных нормативов.	4		4	сдача нормативов
5	Раздел 5. Участие в соревнованиях и показательных выступлениях.	12		12	Соревнования
	Итого:	216	16	200	

Содержание учебного плана 2года обучения I раздел: Чир спорт - как вид спорта

Теория

История развития Чир спорта в России и за рубежом. Чир спорт в Ижевске. Основные направления в Чир спорте.

Правила поведения и техника безопасности.

Воспитание и поддержание высокого уровня сознательной дисциплины у занимающихся.

Профилактика травматизма.
Терминология в Чир спорте.
Основы музыкальной грамоты.
Гигиена занятий, одежда и обувь, организация спортивного режима.
Кодекс чирлидеров.
Права и обязанности занимающихся чирлидингом.

II раздел: Раздел «Данс»

Тема 2.1. Базовые движения кистей, рук

Практика. Базовые положения кистей – клинок, подсвечник, ведра, кинжалы; два основных хлопка – класп и клэп. Основная стойка, кулаки на бедра, хай V, лоу V, хай тачдаун, лоу тачдаун, Т, ломаное Т, лук и стрела, диагональ левая и правая, К правая и левая, L правая и левая, панч, форвард панч, мускулистый мужчина, чек мак, тейбл топ, индеец, S хай V? S лоу V, чек мак.

Тема 2.2. Базовые движения ног

Практика. Ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног, положение «поп – ту», выпад стоя вперед, выпад стоя в сторону, выпад стоя назад, стойка на коленях, стойка на правом (левом) колене, стойка на колене другая в сторону на носок, стойка на колене другая согнута в сторону.

Тема 2.3. Чир – прыжки

Теория. Примеры чир-прыжков по мере возрастания сложности (см.Приложение)

Практика. Той-тач, Так (группировка), Стредл, Херке, Двойная девятка, Пайк.

Тема 2.4. Лип – прыжки

Теория. Примеры лип-прыжков по мере возрастания сложности (см.Приложение)

Практика. Высокий лип вперед. Высокий лип в сторону. Переменный лип.

Тема 2.5. Шпагаты и махи

Теория. Варианты шпагатов и махов по мере возрастания сложности (см.Приложение)

Практика. Поперечный, правый и левый шпагаты. Мах вперед, в сторону. Вертикальный мах.

Тема 2.6. Пируэты

Теория. Варианты пируэтов по мере возрастания сложности (см.Приложение)

Практика. Простой пируэт (карандаш), Джаз – пируэт, Тур-пике, Аттитюд, «Солнышко» .

Тема 2.7. Танцевальные связки

Практика. Постановка более сложных и ритмичных танцевальных связок, работа над исполнительским мастерством, четкостью исполнения, синхронностью, эмоциональностью.

Тема 2.8. Развитие физических качеств

Практика. □Развивать силу, быстроту, гибкость, выносливость, равновесие, координацию движений.

III раздел: Номинация «Чир – Данс – Шоу»

Тема 3.1. Представление команды

Теория. Беседа «Стремление к высоким спортивным результатам». Просмотр видео.

Практика. Танцевальная связка – представление команды, кричалки.

Тема 3.2. Обязательные элементы Чир спорта

Теория. Основные термины Чир спорта. Требования к участникам соревнований.

Практика. Танцевальная связка – данс – шоу. Станты. Акробатические упражнения.

Тема 3.3. Танцевальные связки

Постановка танцевальных связок, работа над исполнительским мастерством, четкостью исполнения, синхронностью, эмоциональностью.

IV раздел: Тестирование физических показателей

Практика. Определение физического уровня подготовки обучающихся.

- подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.
- прыжки через скакалку за 1 мин.
- отжимание (кол-во раз)

- наклон вперед из положения сидя
- шпагаты (сидя на полу, правильное положение бедра на полу), (см)
- мост (расстояние от кистей рук до пяток), (см)

V раздел: Участие в соревнованиях и показательных выступлениях

Практика. Выступления на мероприятиях в школе, районе и городе, на соревнованиях по Чир спорту (городских, республиканских)

Планируемые результаты второго года обучения

компетенция	Год обучения	Знания:	Умения:	Навыки:
Учебно-Познавательная	2	Спортивной терминологии. Терминологии и алгоритма выполнения общеразвивающих упражнений, акробатических элементов, хореографических элементов чир спорта.	Выполнять и соблюдать правила поведения в спортивном зале, хореографии, технику безопасности на занятиях по акробатике. Пользоваться спортивной терминологией. Выполнять в соответствии с алгоритмом мост с поворотом в упор присев, - переворот боком; - стойка на руках; - шпагаты; - прыжки со скакалкой (на правой, на левой, подскоками).	Использования акробатических, хореографических, элементов чир спорта: мост с поворотом в упор присев, - переворот боком; - шпагаты; - прыжки со скакалкой (на правой, на левой, подскоками).
Коммуникативная	2	Знать эффективные	Выбирать и	Использование

		способы сотрудничества для успешной совместной деятельности	применять способы сотрудничества для достижения совместной цели	различных способов сотрудничества
Личностного самосовершенствования	2	Правил составления комплекса определённых упражнений по ОФП.	выполнять комплекс для развитие индивидуальных двигательных способностей и повышение уровня физической подготовленности	в физкультурно-спортивной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями. Ответственное и организованное поведение к регулярным занятиями физическими упражнения и избранным видом спорта.

Учебный план 3года обучения

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	
1	Раздел 1. Чир спорт - как вид спорта	4	4		Устный опрос
2	Раздел 2. "Данс"	164	4	160	
2.1	Базовые движения кистей, рук	10		10	
2.2	Базовые движения ног	10		10	
2.3	Чир прыжки	21	1	20	
2.4	Лип прыжки	21	1	20	
2.5	Шпагаты и махи	16	1	15	
2.6	Пируэты	16	1	15	
2.7	Танцевальные связки	44		44	
2.8	Развитие физических качеств			26	
3	Раздел 3. Номинация "Чир Данс Шоу"	30	2	28	
3.1	Представление команды	6	1	5	
3.2	Обязательные элементы Чир спорта	16	1	15	
3.3	Танцевальные связки	8		8	
4	Раздел 4. "Чир"	14	2	11	
4.1	Обязательные элементы	2	1	1	
4.2	Акробатические упражнения	3	1	2	
4.3	Станты. База				

4.4	Пирамиды	1		1	
4.5	Кричалки - чир. Чанты	1		1	
4.6	Чир Данс	5		5	
5	Раздел 5. Тестирование физических показателей. Прием контрольных нормативов.	4		4	Сдача нормативов
6	Раздел 6. Участие в соревнованиях и показательных выступлениях.				Соревнование
	Итого:	216	13	203	

Содержание учебного плана 3года обучения I раздел: Чир спорт - как вид спорта.

Теория

История развития Чир спорта в России и за рубежом. Чир спорт в Ижевске и Удмуртии.
Основные направления в Чир спорте.
Правила поведения и техника безопасности.
Воспитание и поддержание высокого уровня сознательной дисциплины у занимающихся.
Профилактика травматизма.
Терминология в Чир спорте.
Личная гигиена, режим питания, осанка.
Кодекс чирлидеров.
Права и обязанности занимающихся Чир спортом.

II раздел: Раздел «Данс»

Тема 2.1. Базовые движения кистей, рук

Практика. Базовые положения кистей – клинок, подсвечник, ведра, кинжалы; два основных хлопка – класп и клэп. Основная стойка, кулаки на бедра, хай V, лоу V, хай тачдаун, лоу тачдаун, Т, ломаное Т, лук и стрела, диагональ левая и правая, К правая и левая, L правая и левая, панч, форвард панч, мускулистый мужчина, чек мак, тейбл топ, индеец, S хай V? S лоу V, чек мак.

Тема 2.2. Базовые движения ног

Практика. Ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног, положение «поп – ту», выпад стоя вперед, выпад стоя в сторону, выпад стоя назад, стойка на коленях, стойка на правом (левом) колене, стойка на колене другая в сторону на носок, стойка на колене другая согнута в сторону.

Тема 2.3. Чир – прыжки

Теория. Примеры чир-прыжков по мере возрастания сложности (см.Приложение)

Практика. Аппроуч, Так (группировка), Стредл, Херке, Хедлер (барьерист), Абстракт, Двойная девятка, Пайк, Вокруг света, Той – Тач.

Тема 2.4. Лип – прыжки

Теория. Примеры лип-прыжков по мере возрастания сложности (см.Приложение)

Практика. Высокий лип вперед. Высокий лип в сторону. Переменный лип. Переменный лип с переходом в Той-Тач.

Тема 2.5. Шпагаты и махи

Теория. Варианты шпагатов и махов по мере возрастания сложности (см.Приложение)

Практика. Поперечный, правый и левый шпагаты. Мах вперед, в сторону. Вертикальный мах.

Тема 2.6. Пируэты

Теория. Варианты пируэтов по мере возрастания сложности (см.Приложение)

Практика. Простой пируэт (карандаш), Джаз – пируэт, Тур-пике, Аттитюд, «Солнышко» , Фуэте, Гранд- пируэт, Флажок-пируэт.

Тема 2.7. Танцевальные связки

Практика. Постановка более сложных и ритмичных танцевальных связок, работа над

исполнительским мастерством, четкостью исполнения, синхронностью, эмоциональностью.

Тема 2.8. Развитие физических качеств

Практика. □ Развивать силу, быстроту, гибкость, выносливость, равновесие, координацию движений

III раздел: Номинация «Чир – Данс – Шоу»

Тема 3.1. Представление команды

Теория. Беседа "Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена".

Практика. Танцевальная связка – представление команды, кричалки.

Тема 3.2. Обязательные элементы

Теория. Правила судейства в Чир спорте. Самоконтроль при занятиях спортом.

Практика. Танцевальная связка – данс – шоу. Станты. Акробатические упражнения.

Тема 3.3. Танцевальные связки

Практика. Постановка танцевальных связок, работа над исполнительским мастерством, четкостью исполнения, синхронностью, эмоциональностью.

IV раздел: Раздел «Чир»

Тема 4.1. Обязательные элементы

Теория. Правила вида спорта Чир спорт.

Практика. Прыжки, пирамиды, станты – поддержки, чир – дансы, чир – кричалки, чанд – кричалки, акробатические элементы.

Тема 4.2. Акробатические упражнения

Теория. Техника безопасности на занятиях по Чир спорту.

Практика. Используются для повышения зрелищности программы; исполнение всей командой на специальном покрытии (кувырки, колеса, рондаты)

Тема 4.3. Станты. База

Теория. Уровни сложности и способы подъемов.

Практика. Станты (поддержки). Выполняются минимально двумя, максимально пятью участниками команды. Можно использовать станты различной конфигурации (см. Приложение)

База – нижний (поднимающий) человек, обеспечивающий основную поддержку в пирамиде (станте)

Тема 4.4. Пирамиды

Практика. Строятся из стантов, соединенных между собой.

Тема 4.5. Кричалки – Чир, Чант

Практика. Кричалки используются для привлечения к участию в программе зрителей. Чир – кричалки, в которых должна быть задана определенная информация для зрителей (болельщиков): о команде черлидеров, о происходящих событиях и т.д. Чант – кричалки, в которых повторяющееся слово или фраза используются для привлечения зрителей к участию в программе.

Тема 4.6. Чир – Данс

Практика. Танцевальный блок с использованием основных элементов Чир спорта.

V раздел: Тестирование физических показателей

Практика. Определение физического уровня подготовки обучающихся:

- подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.
- прыжки через скакалку за 1 мин.
- отжимание (кол-во раз)

- наклон вперед из положения сидя
- шпагаты (сидя на полу, правильное положение бедра на полу), (см)
- мост (расстояние от кистей рук до пяток), (см)

VI раздел: Участие в соревнованиях и показательных выступлениях

Практика. Выступления на мероприятиях, на соревнованиях по Чир спорту (городских, республиканских, региональных, всероссийских)

Планируемые результаты 3 года обучения.

Предметные результаты

В результате освоения данной программы, обучающиеся будут

Знать

Основную терминологию Чир спорта.

Кодекс чирлидеров.

Правила техники безопасности во время занятий.

Историю развития Чир спорта.

Основные обязательные элементы Чир спорта (базовые положения кистей, рук и ног. Чир-прыжки, Лип-прыжки, Пируэты и т.д.) и технику их исполнения.

Уметь

Отличать Чир спорт от других видов спорта (спортивной акробатики, гимнастики, аэробики).

Выполнять технически правильно основные элементы Чир спорта.

Соответствовать, как минимум среднему уровню показателей развития общей физической подготовки, с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

Личностные результаты

Обучающиеся научатся:

- проявлять инициативность, самостоятельность, дисциплинированность, чувство ответственности и взаимопомощи;
- проявлять устойчивый интерес к виду спорта – Чир спорт;
- ориентироваться на понимание причин успеха, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов педагога, обучающихся, родителей;
- проводить самооценку на основе критериев успешности деятельности.

Мета предметные результаты

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающиеся научатся:

- осуществлять поиск нужной информации для выполнения танцевального номера с использованием литературы в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернет;
- ориентироваться на разные способы решения познавательных задач;
- анализировать свои выступления;

- ставить вопросы, высказывать суждения, делать выводы, аргументировать (защищать) свои идеи.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающиеся научатся:

- допускать существование различных точек зрения;
- формировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в группе (команде);
- уважать других учащихся и соблюдать корректность в высказываниях

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающиеся научатся:

- учитывать выделенные педагогом ориентиры действий по учебной задаче;
- планировать свои действия;
- осуществлять итоговый контроль;
- адекватно воспринимать оценку педагога;
- оценивать свои действия;
- вносить коррективы в действия на основе их оценки и учета сделанных ошибок.

**Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий
Календарный учебный график**

«у» - учебные занятия,

«к» - каникулярный период,

«а» - промежуточная/итоговая аттестация

	Временные периоды												
	Сентябрь, в том числе по неделям				Октябрь-май, в том числе по неделям				Июнь-август, в том числе по неделям				
	1	2	3	4	5-18	19	20-35	36	37-49	50	51	52	
1	К	К	У	У	У	К	У	А	К	К	К	А	144
2	К	К	У	У	У	К	У	А	К	К	К	А	216
3	К	К	У	У	У	К	У	А	К	К	К	А	216
													576

Условия реализации программы:

Для успешной реализации программы необходимы материально-техническое оснащение зала и методическое обеспечение учебного процесса.

- занятия проводятся в спортивном зале МБОУ СОШ № 84, который соответствует требованиям противопожарной безопасности, производственной санитарии и гигиены труда. В зале есть маты, шведская стенка.

- для проведения занятий в наличии имеется дидактический материал к занятиям, методическая литература, музыкальный центр, медицинская аптечка. Фонотека (записи фонограмм, гимны России и Удмуртии). Спортивный инвентарь: скакалки, йога блоки, мячи и помпоны.

Методическое обеспечение

Основные методы спортивно – танцевального образования:

1.Словесный

2.Наглядный

3.Наблюдения

4.Соревновательный

5.Тестирования

6.Самостоятельная работа

Эффективным методом является практика участия в соревнованиях и показательных выступлениях, что позволяет одновременно решить три задачи:

- приобрести новые танцевальные и спортивные навыки;
- формировать сценическую культуру;

- мотивировать спортсменов к дальнейшему повышению танцевального и спортивного мастерства.

Обучение включает в себя практическую работу, а также беседы о развитии молодого вида спорта – Чир спорт, формирование понятий о его видах, жанрах, о выразительных средствах, посещения соревнований, занятий профильных кружков, организацию внутри коллективных мероприятий. В ходе занятий необходимо постоянно использовать элементы здоровьесберегающих технологий: соблюдение режима проветривания, организация перерывов.

В образовательном процессе преобладают групповые формы обучения. На 1 году обучения используются игровые технологии, которые способствуют включению занимающихся в творческий процесс.

Мониторинг личностного развития занимающихся проводится не реже одного раза в четверть, в ходе открытых занятий, показательных выступлений и участия в соревнованиях.

Формы аттестации и контроля

Сдача нормативов, открытые уроки, показательные выступления, участие в соревнованиях по Чир спорту.

ПРОТОКОЛ

результатов аттестации обучающихся

за _____ учебный год

Название дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы _____

ФИО педагога _____

№ группы _____ Год обучения _____ Дата и время проведения _____

Форма проведения аттестации _____

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Уровень практических умений и навыков
1		

Всего аттестовано _____ обучающихся.

Высокий	
Средний	
Базовый	

По результатам промежуточной аттестации за год _____ обучающихся переведены на следующий год обучения.

По результатам промежуточной аттестации _____ обучающихся завершили обучение по программе.

Педагог дополнительного образования: _____ / _____ /

Контрольно-измерительные материалы

Упражнения	Баллы	Девочки, мальчики		
		9.0	8.0	7.0
Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек	Полная «складка»: все точки туловища и подбородок касаются прямых ног			Касание головой ног с удержанием руками, ноги слегка согнуты
Мост, держать 3 сек	Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярны полу	Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отведены от вертикали	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45 град
Шпагаты в трех положениях (правой, левой, прямой)	Голени и бедра плотно прилегают к полу	Голени и бедра недостаточно плотно прилегают к полу	Голени прилегают к полу ноги разведены на=====	Ноги разведены на 145град и касаются пола лодыжками

Перевод (выкрут) палки назад-вперед (см)	24			36
Стойка на носке одной, другая согнута под прямым углом, руки вверх, глаза закрыты, держат (сек)	8,0	6.0	4,0	2,0
Равновесие на одной, другая назад, руки в стороны, глаза закрыты, держат (сек)	20.0	18.0	16.0	14.0
Поднять ногу вперед, перевести в сторону и назад, держат каждое положение 2 сек	Носок свободной ноги выше головы	Носок свободной ноги на уровне подбородка	Носок свободной ноги на уровне груди	Свободная нога поднята на 90 град

Уровень умений и навыков учащихся

Высокий уровень:

- при выполнении 4-5 контрольных нормативов;

Выполнение контрольного упражнения без ошибок

Средний уровень:

- при выполнении 3-4 контрольных нормативов;

Выполнение контрольного упражнения с двумя ошибками

Базовый уровень:

- при выполнении 2 контрольных нормативов.

Выполнение контрольного упражнения с 4 ошибками

Список литературы

- 1.С.В. Твердовская, Г.В. Краснова, Н.В. Васильева. Чирлидинг для обучающихся общеобразовательных школ. Омск 2008.
- 2.Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сборник зачетных рефератов, слушателей курсов факультета повышения квалификации. – М.: МГАФК, 2007.
- 3.Новикова В. Правила соревнований по Чир спорту – М.:МГАФК, 2005.
- 4.Мальчиков А.В. Социально-психологические основы управления спортивной командой. – Смоленск. СГИФК, 1987.
- 5.Лях В.И. , Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М.: просвещение, 2005.

Список литературы для обучающихся

- 1.СD диски: Чемпионатов России по Чир спорту, Всероссийских, региональных соревнований по Чир спорту.
2. Группы Вконтакте "Федерация Чир спорта УР" и "Федерация Чир спорта РФ"