Администрация муниципального образования
«Анивский городской округ»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества» г. Анива

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
МБУДО «ДДТ» г. Анива
Протокол № 4 от «25» мая 2023 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00C37645AA8E631AC1797AFA679F7CD353
Владелец: Кузьмина Марина Евгеньевна
Действителен: с 28.11.2022 до 21.02.2024

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБУДО «ДДТ» г. Анива
№ 150-ОД от «25» мая 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Чир-kids»

Уровень программы: стартовый
Возраст обучающихся: 4-6 лет.
Срок реализации программы: 1 год.

Сон Надежда Валерьевна,
педагог дополнительного образования

Анива,
Сахалинская область
2023г.

Содержание программы

стр.

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка 3

2. Содержательный раздел

2.1. Учебный план 6

2.2. Содержание учебной программы 7

2.3. Система оценки достижения планируемых результатов 8

2.4. Календарный учебный график 8

***3.* Организационный раздел**

3.1. Методическое обеспечение программы 8

3.2. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов 9

3.3. Материально-техническое обеспечение программы 10

3.4. Кадровое обеспечение программы 11

4.Приложение 12

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеобразовательная программа «Чир-kids» составлена с учетом действующего законодательства в РФ и Сахалинской области:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ.
2. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 года, утвержденная Постановлением Правительства РФ 26.12.2017 г. № 1642;
3. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030г.»
4. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный приказом Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629;
5. «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816;
6. Приказ Минтруда России от 22.09.2021г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
7. Закон Сахалинской области «Об образовании в Сахалинской области», принятого Сахалинской областной Думой от 18 марта 2014г. №9-30.
8. Государственная программа Сахалинской области «Развитие образования в Сахалинской области до 2025 г.», утвержденная Постановлением Правительства Сахалинской области 28.06.2013 г. № 331;
9. Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Сахалинской области, утвержденная распоряжением Правительства Сахалинской области 24.05.21г. №230-р.
10. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28;
11. «Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ», утверждённые распоряжением Министерством образования Сахалинской области от 16.09.2021г. №3-12-1170-р.
12. Устава МБУДО "ДДТ" г. Анива.

Актуальность

В современном мире спорт становится все более заметным как в социальной, так и в политической жизни общества. Привлечение широких масс населения к занятиям физической культурой, успехи на международных состязаниях являются бесспорным доказательством жизнеспособности и духовной силы любой нации, а также ее военной и политической мощи.

В последнее время на всех уровнях государственного управления растет осознание необходимости решения проблем обеспечения массовости спорта и организации пропаганды занятий физической культурой и спортом как составляющих частей здорового образа жизни и развития спорта высших достижений. Для улучшения здоровья, благосостояния и качества жизни граждан необходимо акцентировать внимание на возрождении массового спорта, массовой физической культуры. Одним из новых массовых видов спорта является «Чирлидинг».

Чирлидинг (приветственное восклицание), как вид спорта приобрел широкое распространение в 70-е годы прошлого столетия в США. Чирлидинг как вид спорта, органично сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта. Кроме того, что Чирлидинг выступает как самостоятельный вид спорта, он успешно сопровождает многие спортивные соревнования,

усиливает зрелищность других видов спорта. Таким образом, Чирлидинг можно разделить на два основных направления:

1. Соревнования команд по программам, подготовленным по специальным правилам;
2. Работа со спортивными командами, клубами, федерациями для выполнения следующих задач:

- привлечение зрителей (болельщиков) на стадионы и в спортивные залы с целью популяризации физкультуры и спорта, здорового образа жизни;
- создание благоприятного морально-психологического климата на стадионе, смягчение агрессивного настроения болельщиков – фанатов, создание обстановки «позитивного фанатизма» и управление эмоциями фанатов;
- поддержка спортивных команд, участвующих в матче;
- активизация и разнообразие рекламно-имиджевой работы на спортивных мероприятиях.

Направленность

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Чир-Kids» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Уровень сложности программы: стартовый

Новизна общеразвивающей программы заключается в том, что в данном спортивном объединении оказывается социально-педагогическая поддержка семье ребенка. Это заключается в том, что педагог, ребенок и родители вовлечены в соревновательную и досуговую деятельность.

Отличительные особенности данной программы.

Отличие общеразвивающей программы «Чир-kids» от типовых программ состоит в том, что она предоставляет структуру индивидуального педагогического воздействия на формирование навыков обучающихся, сопровождающую систему практических занятий. С самых первых занятий большое внимание уделяется физической подготовке, выносливости. Занятия в объединении органично сочетают в себе учебный процесс с конкретной деятельностью команды, где каждый участник на всех этапах обучения будет иметь возможность выступать в соревнованиях. Данная программа предусматривает дифференцированный подход к обучению, учет индивидуальных психофизиологических особенностей воспитанников. Использование традиционных и современных приемов обучения позволяет заложить основы для формирования основных компонентов учебной деятельности: умение видеть цель и действовать согласно ей, умение контролировать и оценивать свои действия.

Адресат программы. Программа ориентирована на детей 4-6 лет без специальной подготовки, дети должны иметь допуск врача к занятиям в спортивном объединении. Продолжительность реализации программы – 1 год. В течение учебного года осуществляется дополнительный набор детей и их отчисление. Воспитанники зачисляются в объединение по заявлению родителей и при отсутствии медицинских противопоказаний.

Формы и методы обучения, тип и формы организации занятий.

Формы обучения: очная.

Методы обучения:

1. Объяснительно-иллюстративный

1.Показ;
2.Описание схем;
3. Просмотр и обсуждение видеоматериалов;
4. Анализ и самоанализ проделанной работы.

2. Репродуктивный

1. Воспроизведение упражнений по наглядным схемам;
2. Выполнение упражнений после показа педагога;
3. Выполнение упражнений после показа воспитанников с соревновательным опытом, с последующим усовершенствованием.

Типы обучения: информационно-познавательный, мотивационно-стимулирующий, комбинированный.

Формы организации деятельности: соревнования, показательные выступления, конкурсы.

Виды учебных занятий: обязательное прохождение спортивного медицинского контроля в диспансере, групповые занятия: разминка, постановка программ, соревнования, массовые мероприятия, праздники.

Основной формой работы является групповое занятие. Кроме групповых занятий по расписанию, занимающиеся должны ежедневно проводить утреннюю гимнастику, выполнять задания педагога по совершенствованию физической подготовки и отдельных технических приемов.

В процессе занятий у воспитанников формируется бережное отношение к общественной собственности, чувство ответственности перед коллективом; обучающиеся учатся сознательно и добросовестно относиться к своим обязанностям, уважать старших, налаживать дружеские отношения с товарищами, быть организованными и дисциплинированными.

Программа включает в себя дисциплины:

1. Партерная гимнастика.
2. Ритмика.
3. Элементы классического танца.
4. Элементы общей физической подготовки и специальной физической подготовки (ОФП и СФП).
5. Основы акробатики.

Объем и сроки реализации программы.

Режим занятий составляется в соответствии с требованиями СанПин.

- Количество детей в учебной группе – 10 - 12 человек
- Возраст детей - 4 – 6 лет.
- Количество часов в год – 140 часов.
- Количество часов в неделю - 4 часа.
- Количество занятий в неделю: 2 занятия;
- Продолжительность одного академического занятия – 30 минут.

Цель и задачи общеобразовательной программы:

Цель: привлечение детей к здоровому образу жизни, содействие их физическому, культурному и духовному развитию.

Задачи:

1. Образовательные задачи:

- Изучить основы теории и методики подготовки чирлидинговых команд по двум направлениям: ЧИР и ДАНС;
- Изучить и овладеть техникой выполнения элементов ЧИР и ДАНС;
- Овладеть навыками судейства и организации соревнований по чирлидингу.

2. Развивающие задачи:

- Развивать воображение, произвольное внимание, зрительную память, глазомер обучающихся;
- Развивать уверенность в себе, правильную самооценку;
- Развивать у воспитанников чувство формы, ритма, восприятия, пространства, цвета и его преобразования, линий, контраста;
- Развивать физические умения, умение поддерживать хорошую форму;
- Формировать необходимые двигательные умения и навыки, необходимые для занятий чирлидингом.

3. Воспитательные задачи:

- Содействовать становлению и развитию у воспитанников потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности;
- Воспитывать у воспитанников творческое отношение к работе, аккуратность, пунктуальность, дисциплинированность, настойчивость в достижении поставленных целей, решительность, чувство коллективизма, развивать лидерские качества.
- Прививать интерес к чирлидингу;
- Формировать здоровый образ жизни, воспитывать физические, морально-этические и волевые качества.

Планируемые результаты

Программа считается успешно усвоенной, если к концу обучения воспитанники знают:

- технику проработки различных групп мышц;
- ритмические упражнения для мышц тела и общего воздействия;
- основы музыкально-двигательных выразительных средств;
- выразительные средства классического танца;
- основные составляющие ОФП и СФП;
- элементы рисунка танца;
- отличительные черты систем массовой аэробики;
- основные движения Чирлидинга.

умеют:

- выполнять комплекс упражнений партерной гимнастики;
- выполнять комплекс упражнений ритмики;
- выполнять элементы сложной акробатики, прыжки;
- выполнять упражнения ОФП и СФП;
- выполнять интенсивные динамические упражнения чирлидеров;
- использовать навыки саморегуляции.

2. Содержательный раздел

2.1. Учебный план

	Тема	Количество часов			Форма контроль
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Введение. Инструктаж по технике безопасности. Правила техники безопасности. ***Стартовый контроль.***	2	1	1	Беседа, Наблюдение. Стартовая диагностика.
2.	Диагностика. Партерная гимнастика.	8	1	7	Мини - соревнования
3.	Ритмика. Основные направления программы.	10	2	8	зачет
4.	Элементы классического танца	12	1	11	зачет
5.	Элементы общей физической подготовки (ОФП)	24	1	23	наблюдение
6.	***Промежуточный контроль по итогам первого полугодия***	2		2	зачет
7.	Элементы специальной физической подготовки (СФП)	30	1	29	
8.	Постановочная работа	10	3	7	зачет
9.	Основы акробатики	24	2	22	Мини - соревнования
10.	Соревновательная подготовка	14	4	10	наблюдение
11.	Итоговые занятия. Диагностика. ***Итоговый контроль.***	4	1	3	Итоговая диагностика. Соревнования
	ИТОГО:	**140**	**17**	**123**	

2.2. Содержание учебной программы

1. ТЕМА - Вводное занятие. «Партерная гимнастика» (10 часов)
Теория (2 часа): исходное положение, сидя и лежа. Техника работы с мышцами брюшного пресса, туловища, ног и рук.
Практика (8 часов) Стартовая диагностика: комплекс упражнений в исходном положении сидя и лежа для: мышц ног, мышц туловища, мышц брюшного пресса, мышц ног и плечевого пояса. Комплекс для заключительной части: сидя, стоя на коленях, стойка «ноги врозь», лежа на спине, лежа на животе. Классический танец: постановка корпуса, ног, рук и головы, отработка навыков, координации движений, знакомство с терминологией классического танца, изучение прыжков и поз классического танца, экзерсис у станка, на середине зала на пальцах.

2. ТЕМА – «Ритмика. Основные направления программы» (10 часов)
Теория (2 часа): обязательные элементы Чира. Прыжки, станты - поддержки, чер-дансы, акробатические элементы. Основные правила техники безопасности. Основные положения рук и кистей. Обязательные элементы Данс - программы: пируэты, шпагаты, прыжки и махи.
Практика (8 часов): под роспись ознакомить с правилами техники безопасности всех членов ТО и требовать их неукоснительного выполнения. Позиции рук, кистей. Кулак, клинок. Базовый хват. Подсвечник. Ведра. Стили хлопков. Объяснение техники выполнения прыжков. Аппроуч. Так. Стредл. Той тач. Основные станты. Разбор и отработка шага наверх. «Флажок». Стойка на бедре двойной базы. Обучение акробатическим элементам: кувырки, колеса, переворот вперед, переворот назад. Овладение техникой вращений. Пируэт на одной ноге на 360 градусов. Подготовка движений для выполнения шпагатов (на левую, правую ноги и поперечный шпагат). Фиксация выпадов на время. Переход через 2 позицию с левой на правую ноги и обратно. Выполнение всех растягивающих движений, для ног заканчивая махами. Махи вперед, в сторону, назад, мах в кольцо. Составление Чир и Данса - танцевальный блок с основными элементами Чирлидинга, используя движения джаз-аэробики, Фан-аэробики, рок-аэробики, брейк-аэробики.

3. ТЕМА - «Элементы классического танца» (12 часов)
Теория (1час): классический танец - канонизированная система выразительных средств хореографического искусства, основанного на принципе поэтически-обобщенной трактовки сценического образа, раскрытия эмоций, мыслей, переживаний средствами классики.
Практика (11 часов): работа у станка, постановка корпуса, рук, ног, головы, показываются 1,2,3 позиции ног и 4 позиция рук. Танцевально-спортивный шаг. Техника простого прыжка saute. Классический экзерсис у станка: DEMI - PLIE; BATTEMENT TENDU; DOUBLE BATTEMENT TENDU; BATTEMENT TENDU JETE; PASSE PAR TERRE; ROND DE JAMBE PAR TERRE EN DEHORS; SUR LE COU-DE - PIED; SAUTE; PORT DE BRAS ПЕРВОЕ; ТРЕТЬЕ PORT DE BRAS.

4. ТЕМА - «Элементы общей физической и специальной физической подготовки» (30 часов)
Теория (2 часа): влияние СФП и ОФП на организм человека; основные составляющие ОФП и СФП.
Практика (28 часов): общие и специальные подготовительные упражнения: бег, прыжки, лазанье, подвижные спортивные игры, гимнастическая осанка и стиль выполнения упражнения с прямыми и согнутыми ногами, оттянутыми стопами и с носками на себя; движение, развивающее пластику, чувство ритма, музыкальность. Ориентировка **в** пространстве в степени мышечного напряжения, упражнения на гибкость, шпагаты и мосты, навыки поворотов с сохранением устойчивости, прыжки и приземления.

5. ТЕМА - «Постановочная работа» (10 часов)
Теория (3 часа): выявление драматургии (содержания танца), текст движения, поза, жестикуляция, мимика; ритмическая окраска танца.
Практика (7 часов): овладение ритмической окраской танца и способами музыкального наполнения; отработка текста танца (движение, позы), жестикуляция, мимика, отработка элементов рисунка танца при создании музыкальных композиций, музыкальных хореографических миниатюр. Драматургическое построение композиции с завязкой, кульминацией и финалом.

6. ТЕМА - «Основы акробатики» (24 часа)
Теория* (2 часа)*: техника безопасности при выполнении акробатических элементов.
Практика (22 часа): освоение элементов акробатики начальной подготовки кувырки, перекаты, стойки, колеса, парная акробатика.

7. ТЕМА - «Соревновательная подготовка» (30 часов)
Теория* (5 часов)*: техника безопасности при выполнении акробатических элементов.
Практика (25 часов): мини-концерт для родителей, участие в массовках, в соревнованиях.

8. Итоговые занятия (4 часа)
Сдача контрольных нормативов.
Теория* (1 час)*: прохождение тестирования по всей теоретической части
Практика (3 часа) Итоговая диагностика: сдача нормативов общей физической подготовки.
Показательные выступления в группах и секциях перед чирлидерами и их родителями.
- Техника выполнения упражнений занимает почти всё время обучения первого года. Основные занятия: укрепление всех мышц, показ упражнений и объяснение.

2.3. Система оценки достижения планируемых результатов

В соответствии с учебным планом проводится стартовый, промежуточный, итоговый контроль по результатам обученности воспитанников. По данным сведениям проводится мониторинг знаний, умений и навыков воспитанников. Для определения сформированности личностных качеств воспитанников в начале, середине и конце учебного года проводится мониторинг личностного развития. Для отслеживания результатов на начало и конец учебного года проводятся диагностики: (Приожение1).

2.4 Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во дней	Кол-во часов	Режим занятий
1	05.09.2023	25.05.2024	35	70	140	2/2 раза в неделю по 30 минут

3. Организационный раздел

3.1. Методическое обеспечение программы

Методические условия реализации программы:

К общеразвивающей программе создан календарно-тематический план, описывающий четкое распределение времени на практическую и теоретическую подготовку обучающихся, содержание деятельности. Для реализации поставленных задач создан учебно-методический комплект, содержащий конспекты занятий по каждой теме и разделу, наглядный и дидактический материал, вспомогательный материал для занятий с мультимедийными презентациями.

Программно-методическое обеспечение включает в себя: разработки тренировок, бесед, заочных путешествий, конкурсов, соревнований, методик по учебно-исследовательской работе, проектной деятельности, взаимодействию с семьей, рекомендации СанПин по организации режима занятий

3.2. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов

1. Сибирякова Т.В. Обучение детей дошкольного возраста прыжкам через скакалку: Методическое пособие: - Челябинск: ИЦ Уральская академия, - 2004. http://ds4trg.ucoz.ru/6_ds-uchebno-metodicheskij_kompleks.pdf (дата обращения 23.03.2020)
2. Тянюгина М.В. Черлидинг. Программа по подготовке черлидеров. – Ч., 2008. http://www.glagolmiass.ru/articles/society/cherliding_vtoraya_semya_rodnye_lyudi/ (дата обращения 23.03.2020)
3. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. - М.: Терра- Спорт, 2002. http://www.sovsportizdat.ru/Texnika-gimnasticheskix-uprazhnenij.-Populyarnoe-uchebnoe-posobie (дата обращения 23.03.2020)
4. Винер И.А., Горбулина Н.М., Циганкова О.Д.. Физическая культура Гармоничное развитие детей средствами гимнастики – М.: Просвещение, 2012. https://enola.ru/catalog/knigi/psikhologiya_i_pedagogika/metodicheskie_posobiya/viner_i_a_gorbulina_n_m_tsygankova_o_d_fizicheskaya_kultura_garmonichnoe_razvitie_detey_sredstvami_g.html (дата обращения 23.03.2020)
5. Физическая культура гимнастика. Рабочие программы. Под редакцией И.А. Винер - М.: Просвещение, 2011. https://docplayer.ru/33730563-I-a-viner-usmanova-n-m-gorbulina-o-d-cygankova-osnovy-fizicheskogo-vospitaniya-v-doshkolnom-detstve-pod-redakciey-i-a.html (дата обращения 23.03.2020)
6. Колесникова. С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. – Феникс, 2005. https://www.livelib.ru/book/1000118781/about-detskaya-aerobika-metodika-bazovye-kompleksy-s-v-kolesnikova (дата обращения 23.03.2020)
7. Теория и методика спортивной тренировки. Сборник зачетных рефератов «Черлидинг». - Москва, 2006. https://www.istu.edu/local/modules/doc/download/42883 (дата обращения 23.03.2020)
8. Морсакова Е. Н. Физическая культура. - Москва, 2005. http://old.kai.ru/science/konf/fizpodg16.pdf (дата обращения 23.03.2020)
9. Цыпина Н. А. Ритмика. – Москва, 2003. litkarta.kraslib.ru/cgi-bin/irbis64r/irbis64r_91/cgiirbis_64.exe? (дата обращения 23.03.2020)
10. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика. – Москва, 2004. https://market.yandex.ru/product--penzulaeva-l-i-ozdorovitelnaia-gimnastika-dlia-detei-doshkolnogo-vozrasta-3-7let/2733022 (дата обращения 23.03.2020)

11. Колесникова С. В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. - Ростов, 2005. https://rusneb.ru/catalog/010003_000061_e5f8a982a96302a028178dc928b2b5d4/ (дата обращения 23.03.2020)
12. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С. Ритмические упражнения, хореография и игры. – Москва, 2004. https://market.yandex.ru/product--g-a-kolodnitskii-v-s-kuznetsov-fizicheskaia-kultura-ritmicheskie-uprazhneniia-khoreografiia-i-igry/1151740 (дата обращения 23.03.2020)

Список видеофильмов для обучающихся и родителей

Добейся успеха снова! (2004)
Добейся успеха: Всё или ничего (2006)
Добейся успеха: Всё за победу (2007)
Потрясающая пятерка: Техасский скандал в группе поддержки (2008)
Зажги этим летом! (2009)
Добейся успеха: Борись до конца (2009)
Лагерь Группы Поддержки (2010)

Информационное обеспечение программы (Интернет-ресурсы)

Официальные ресурсы в сфере образования

- Министерство образования и науки России http://www.mon.gov.ru
- Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки http://www.obrnadzor.gov.ru
- Министерство образования Сахалинской области http://obrazovanie.admsakhalin.ru/

Образовательные порталы

- Федеральный портал http://www.edu.ru
- Российский общеобразовательный портал http://www.school.edu.ru
- Всероссийский интернет-педсовет http://pedsovet.org
- Портал творческих учителей http://www.it-n.ru/
- Сайт работников образования http://ap.nsportal.ru

Информационно-правовые порталы

- Информационно-правовой портал http://www.garant.ru/hotlaw/sahalin/
- Российский общеобразовательный портал http://zakon.edu.ru

Энциклопедии

- Рубрикон: энциклопедии, словари, справочники http://www.rubricon.com
- Большой энциклопедический и исторический словари http://www.edic.ru
- ВикиЗнание: гипертекстовая электронная энциклопедия http://www.wikiznanie.ru
- Википедия: свободная многоязычная энциклопедия http://ru.wikipedia.org

3.3. Материально - техническое обеспечение программы:

Перечень оборудования и ТСО:

1. Наличие тренировочного спортивного зала;
2. Наличие танцевального зала;
3. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки в рамках Программы, а именно:

- Скакалка гимнастическая
- Коврик гимнастический
- Палка гимнастическая
- Утяжелители для рук
- Утяжелители для ног
- Музыкальный центр

Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь:
- Гантели массивные от 0,5 до 5 кг комплект 6 10.
- Зеркало
- Станок хореографический
- Мяч футбольный
- Мяч баскетбольный
- Мяч волейбольный
- Мат гимнастический
- Обруч гимнастический

3.3. Кадровое обеспечение программы.

Кадровые условия реализации программы:

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Чир-Kids» обеспечивается педагогом дополнительного образования, имеющим высшее образование, соответствующее физкультурно-спортивной направленности, и отвечающим квалификационным требованиям и профессиональным стандартам.

Приложение №1

Содержание и методика контрольных испытаний по физической специальной и хореографической подготовке

Физическая подготовка.

Упражнения	Баллы							
	10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0
Прыжок в длину с места, см	200	190	180	170	160	150	140	130
Прыжок вверх без взмаха руками, см	42	39-38	35-34	31-30	27-26	23-22	19-18	15-14
Прыжок вверх со взмахом руками, см	50	47-46	43-42	39-38	35-34	31-30	27-26	23-22
В висе на гимн. стенке поднимание прямых ног до 90*, раз	30	26	22	18	14	12	10	8
Подтягивание на руках в висе на перекладине, раз	18	16	14	12	10	8	6	4
Отжимание от пола, раз	30	26	22	18	14	12	10	8
Стойка на руках у опоры, мин\сек	2	1,48	1,36	1,24	1,12	1	0,48	0,36
Складывание из положения лежа на спине за 1 мин, раз	20	18	16	14	12	10	8	6
Прыжки со скакалкой за 1 мин, раз	180	170	160	150	140	130	120	100

Бег 20м на время с высокого старта, сек	3,2	3,4	3,6	3,8	4,0	4,2	4,4	4,6

Специальная подготовка

Упражнения	Баллы			
	10,0	9,0	8,0	7,0
Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек	Полная «складка»: все точки туловища касаются прямых ног	Полная «складка», но с удержанием прямых ног руками	Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками	Касание головой ног с удержанием руками слегка согнутых ног
Мост, держать 3 сек	Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярно полу	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярно полу	Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45*
Шпагаты в 3-х положениях	Голени и бедра плотно прилегают к полу	Голени и бедра недостаточно прилегают к полу	Голени и бедра прилегают к полу, ноги разведены на 170	Ноги разведены на 145 и касаются пола лодыжками
Поднять ногу вперед, перевести в сторону, назад. Держать каждое положение 2 сек	Носок поднятой ноги выше головы	Носок поднятой ноги на уровне подбородка	Носок поднятой ноги на уровне груди	Носок поднятой ноги на 90*

Оценка хореографической подготовленности

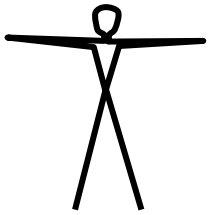
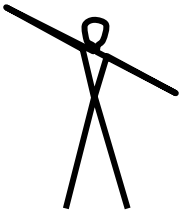
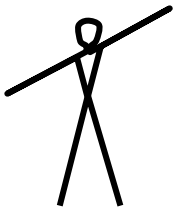
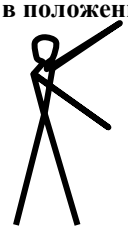
Раздел подготовки	Содержание норматива
Урок хореографии	Plié - полуприсед, присед по всем позициям.
	Battementtendu – выставление ноги на носок по всем позициям
	Rondejambeparterre – круговое движение ногой
	Battementfondu – плавное сгибание и разгибание ноги на пол, в воздух
	Grandbattement – махи, во всех направлениях
Танцевальная подготовка	Комбинации шагов фитнес-аэробики с использованием элементов русского народного танца и современных танцевальных стилей

Урок хореографии и танцевальная подготовка оцениваются из 10 баллов. Сбавки за неточное исполнение движений даются в соответствии с правилами судейства: 0,1-0,2 – незначительные нарушения; 0,3-0,4 – значительные нарушения; 0,5 – грубые нарушения.

В процессе обследования все занимающиеся должны находиться в равных условиях: иметь возможность размяться, при необходимости получить дополнительную попытку. Для сопоставимости результатов целесообразно использовать единую 10-бальную шкалу оценки для всех видов подготовки и для каждого конкретного норматива.

БАЗОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ

РУКИ НА БЕДРАХ **кисти рук находятся в положении «кулак» и упираются в тазовые кости, тыльные стороны кистей направлены вперед** 	**ХАЙ ВИ** **прямые руки расположены «в стороны-вверх» под углом примерно 30 градусов к вертикали. Тыльные стороны кистей направлены вверх** 	**ЛОУ ВИ** **прямые руки расположены «в стороны-вниз» под углом примерно 30 градусов к вертикали. Тыльные стороны кистей направлены вверх**

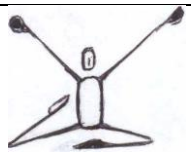
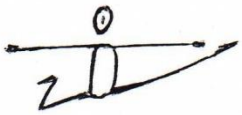
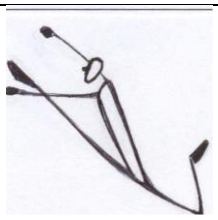
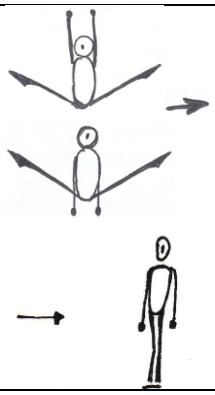
Т **прямые руки расположены в стороны. Тыльные стороны кистей направлены вверх** 	**ЛОМАННОЕ Т** **согнуть руки в локтях из положения «Т», при этом кисть находится на одной линии с плечом. Тыльные стороны кистей направлены вверх** 	**ВЕРХНИЙ ПАНЧ (левый)** **комбинированное движение: левая рука в положении «ВЕРХНИЙ ТАЧДАУН», правая рука в положении «РУКИ НА БЕДРАХ»**
КИНЖАЛЫ **руки согнуты в локтях и прижаты к корпусу, кисть расположена над локтем и в одной линии с плечом. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны)** 	**РАМКА** **руки согнуты в локтях под углом 90 градусов, кисть расположена над локтем, локоть напротив плеча Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны)** 	**ПРАВАЯ ДИАГОНАЛЬ** **комбинированное движение: правая рука в положении «ХАЙ ВИ», левая рука – в положении «ЛОУ ВИ»** 
ЛЕВАЯ ДИАГОНАЛЬ **комбинированное движение: правая рука в положении «ЛОУ ВИ», левая рука – в положении «ХАЙ ВИ»** 	**ПРАВОЕ К** **комбинированное движение: правая рука в положении «ХАЙ ВИ», левая рука направлена вправо и находится в положении «ЛОУ ВИ»** 	**ЛЕВОЕ К** **комбинированное движение: левая рука в положении «ХАЙ ВИ», правая рука направлена влево и находится в положении «ЛОУ ВИ»** 

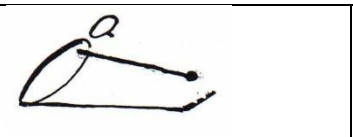
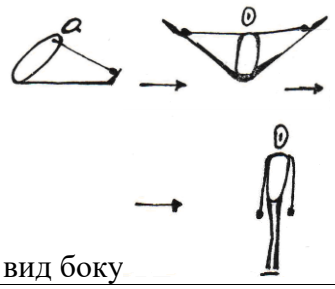
ВЕРХНИЙ ТАЧДАУН **руки вытянуты вверх в одну линию с корпусом, локоть находится над плечом, кисть над локтем. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны)** 	**НИЖНИЙ ТАЧДАУН** **прямые руки вытянуты вертикально вниз и прижаты к корпусу. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны)** 	**ЛУК И СТРЕЛА** **комбинированное движение: правая рука в положении «Т», левая рука – в положении «ЛОМАННОЕ Т»**
ЛЕВОЕ Л **комбинированное движение: левая рука в положении «Т», правая рука – в положении «ВЕРХНИЙ ТАЧДАУН»** 	**ПРАВОЕ Л** **комбинированное движение: правая рука в положении «Т», левая рука – в положении «ВЕРХНИЙ ТАЧДАУН»** 	**ИНДЕЕЦ** **руки согнуты в локтях и расположены на уровне плеч друг над другом: локоть над кистью, кисть над локтем (лежат одна на другой). Тыльные стороны кистей направлены вверх**

ЧИР-ПРЫЖКИ

Примеры чир-прыжков по мере возрастания сложности:

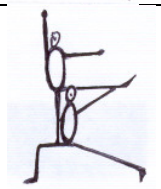
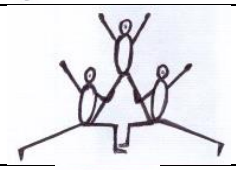
Уровень сложности	№ п/п	Прыжок	Название, описание
1	1		**Стредл** Прыжок ноги врозь (ноги прямые, колено направлено вперед)
	2		**Абстракт** Одна нога поднята перед корпусом, согнута, колено направлено во внешнюю сторону; другая – отведена

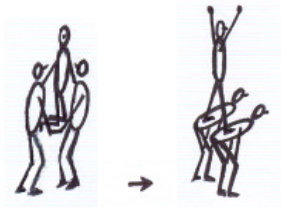
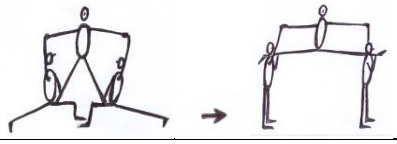
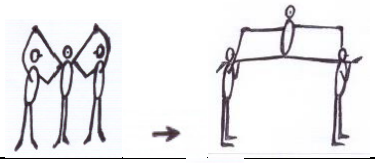
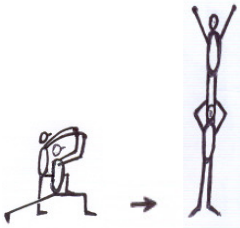
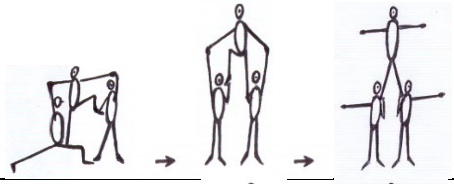
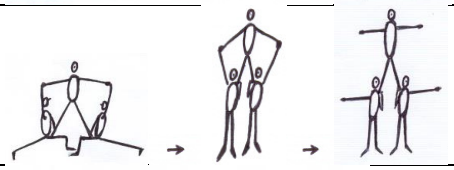
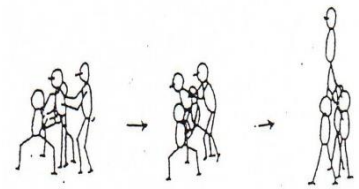
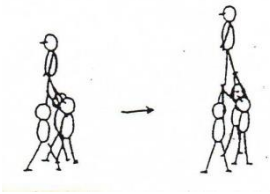
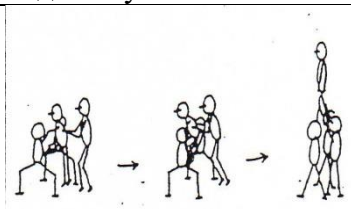
			назад, колено максимально согнуто и направлено во внешнюю сторону
	3		**Так** Прыжок в группировку. Колени прижаты к груди
2	1		**Стэг сит** Одна нога прямая, поднята в сторону как можно выше, колено направлено вверх, вторая - перед корпусом, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону
	2		**Херки** Одна нога прямая, поднята в сторону, вторая отведена назад, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону
	3		**Хедлер** Одна нога прямая поднята вверх как можно выше, вторая – согнута, колено направлено вниз
3	1		**Двойная девятка** Одна нога поднята, колоено согнуто и направлено во внешнюю сторону, вторая – прямая поднята вперёд горизонтально пола. Руки повторяют движение ног, изображая девятку
4	1		**Точтач** Прямые ноги подняты в стороны как можно выше, колени направлены вверх
5	1		**Универсальный** Сначала выполняется прыжок той тач, руки при этом выводятся вверх, далее для продления прыжка в воздухе прямые руки резко переводятся в нижнее положение. Приземление на две ноги.

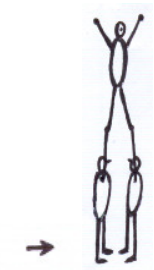
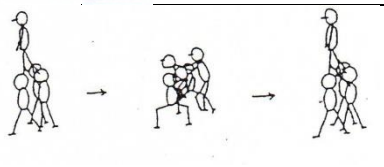
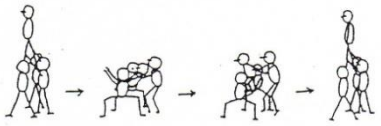
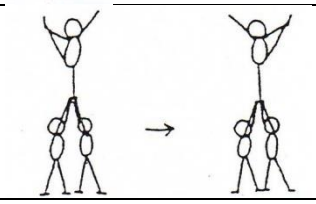
6	1	 вид сбоку	**Пайк** Прямые соединенные вместе ноги подняты вперед параллельно полу
7	1	 вид боку	**Вокруг света** Сначала выполняется прыжок ПАЙК, затем в верхнем положении ноги переводятся в положение ТОЙ ТАЧ. Приземление на две ноги. Движение рук повторяет движение ног.

СТАНТЫ

Примеры выполнения СТАНТОВ по мере возрастания сложности (способы подъема на стант)

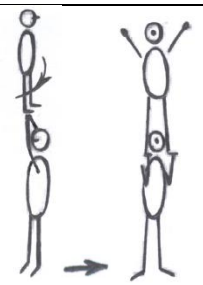
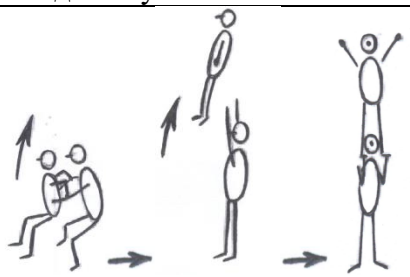
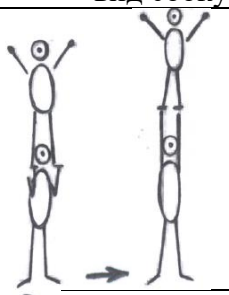
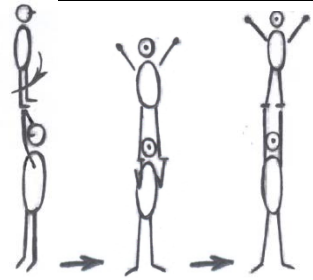
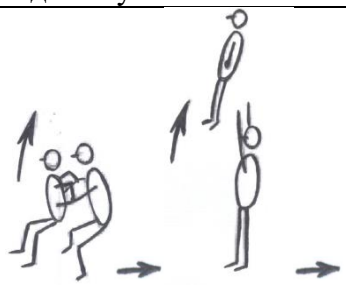
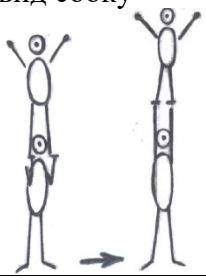
Уровень сложности	**№ п/п**	**Способ подъема**	**Название описание**
1. Базовые умения захода	1		**Заход в стойку на бедре одиночной базы**
	2		**Угол**
	3		**Стредл на плечах**
	4		**Флажок на бедре одиночной базы**
	5		**Стойка на бедре двойной базы**
2. Основные умения захода и перенос веса тела	1	вид сбоку	**Резкий тейбл топ**

	2	 вид сбоку	**Тейбл топ из коленногобаскета**
	3		**Плечевой шпагат из стойки на бедре**
	4		**Бросок руками в плечевой шпагат**
	5	 вид сбоку	**Подъем в стойку на плечах из выпада**
	6		**Подъем в стойку на плечах двойной базы**
	7		**Резкий подъем в стойку на плечах двойной базы**
3. Синхронизация при подъеме стантов	1	 вид сбоку	**Элеватор**
	2	 вид сбоку	**Жим в экстеншен**
	3		**Экстеншен снизу**

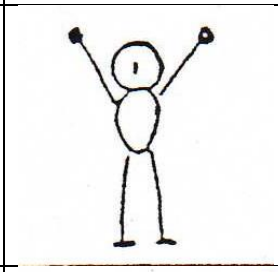
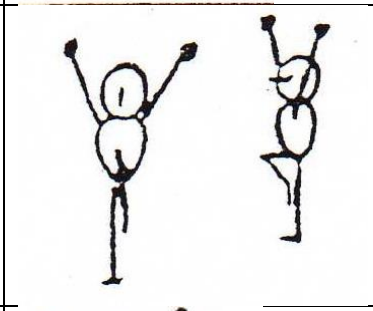
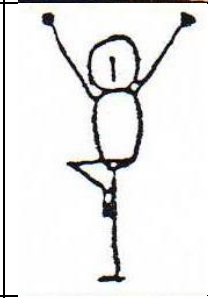
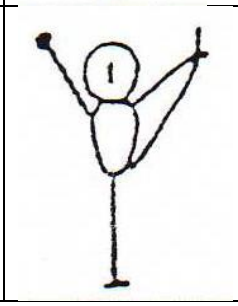
		вид сбоку	
	4	вид сбоку 	**Элеватор - коленный баскет - экстеншен**
	5	 вид сбоку	**Элеватор – чикенпозишн - элеватор**
	6	 вид сбоку	**Элеватор – релод - элеватор**
	7		**Либерти**
	8		**Тик так либерти**

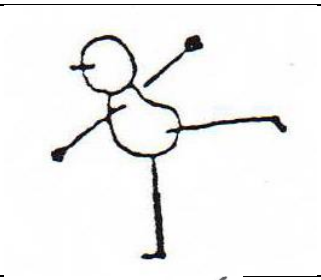
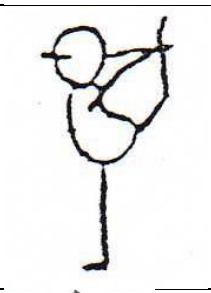
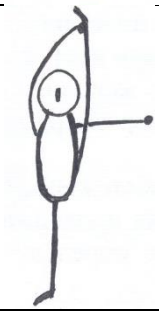
Примеры выполнения стантов (с одиночной базой) по мере возрастания сложности (способы подъема на стант)

Уровень сложности	**№ п/п**	**Способ подъема**	**Название описание**
1. Станты с жимом	1		**Жим в стул**

2. Станты с заходом	1	 вид сбоку	**Заход на руки**
3. Станты с выбросом	1	 вид сбоку	**Бросок на руки**
4. Станты над головой	1		**Жим наверх**
	2	 вид сбоку	**Выталкивание наверх с захода**
	3	 вид сбоку 	**Выталкивание наверх с выброса**

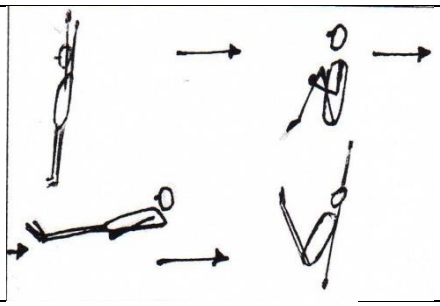
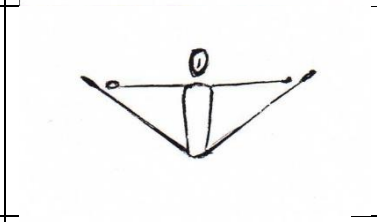
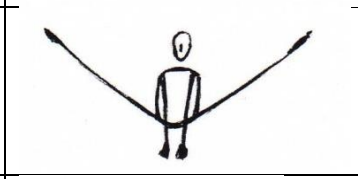
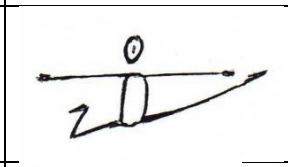
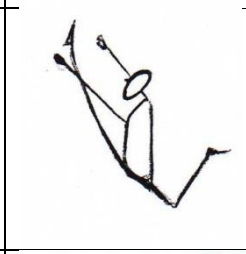
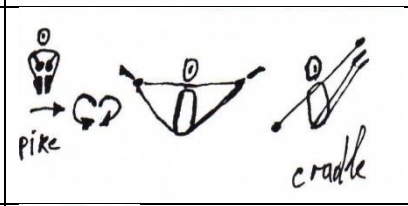
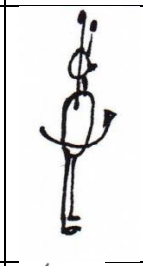
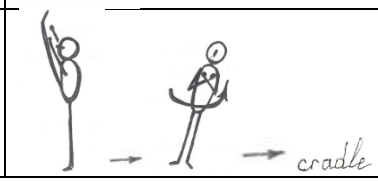
Примеры положения флайера в станте по мере возрастания сложности:

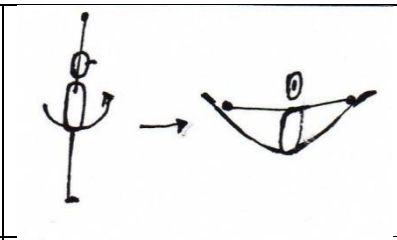
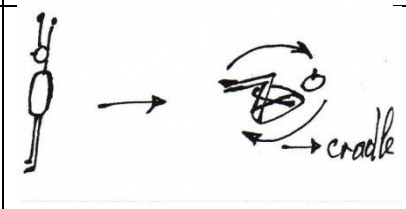
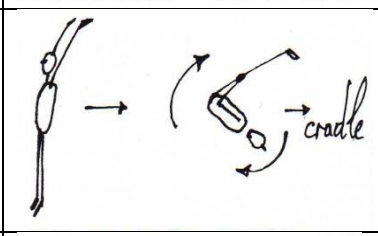
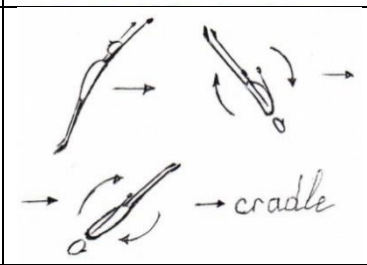
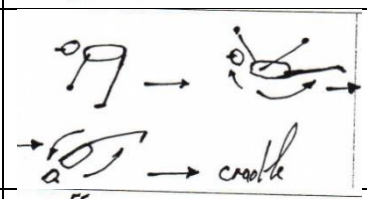
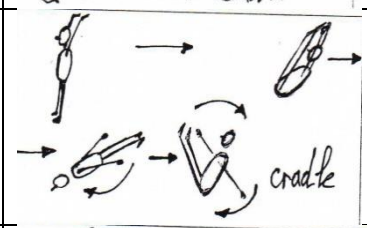
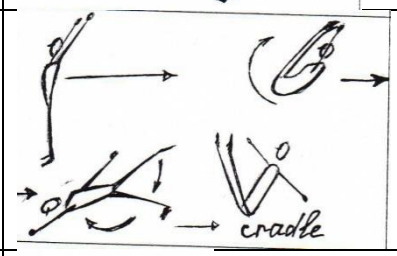
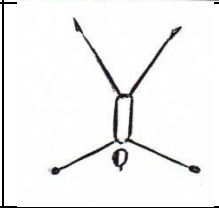
Уровень сложности	**Положение флайера**	**Название, описание**
1		**Базовое положение**
2		**Либерти** (liberty)
3		**Стэг** (Stag)
4		**Купи** (Cupie)
5		**Точ** (Torch)
6		**Флажок** (HeelStretch) (Захват ноги - за стопу)

7		**Арабески** (Arabesque)
8		**Найк** (Nike)
9		**Скорпион** (Scorpion)
10		**Лукистрела** (Bow and arrow)

Примеры положения флайера в воздухе по мере возрастания сложности:

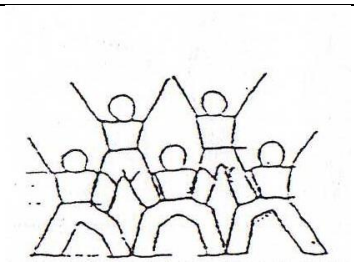
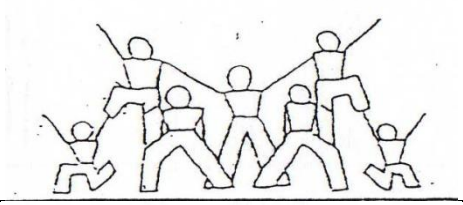
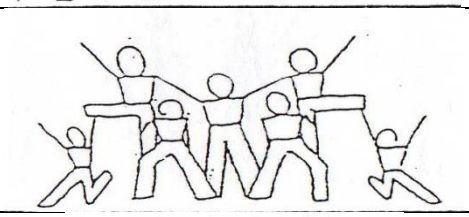
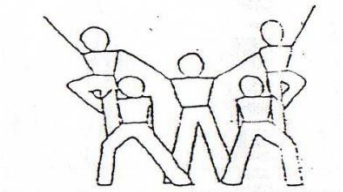
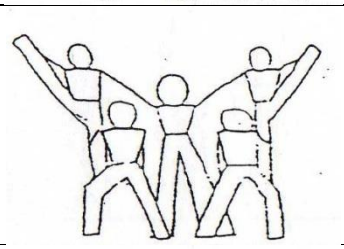
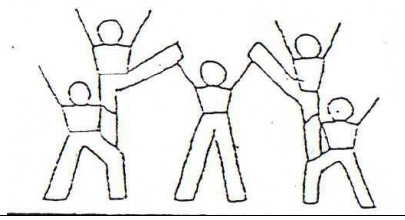
Уровень сложности	**Действия флаера**	**Название, описание**
1		**Простой вылет** (Straight ap)

2		**Так аут** (Tuck out)
3		**Той тач** (Toe touch)
4		**Универсальный** (Universal)
5		**Хёрки** (Herky)
6		**Хёдлер** (Hurdler)
7		**Вокругсвета** (Around the world)
8		**Винт** (Twist)
9		**Кик – винт** (Kick twist)

10		**Винт – тойтач** (Twist to toe touch)
11		**Сальто назад в группировке** (Backtuck)
12		**Сальто назад согнувшись** (Backpike)
13		**Бланш** (Layout)
14		**БёдФлип** (Bird flip)
15		**Открытый пайк** (Pike open)
16		**Пайк – кикаут** (Pike kick out)
17		**Открытый стредл** (Straddle open)

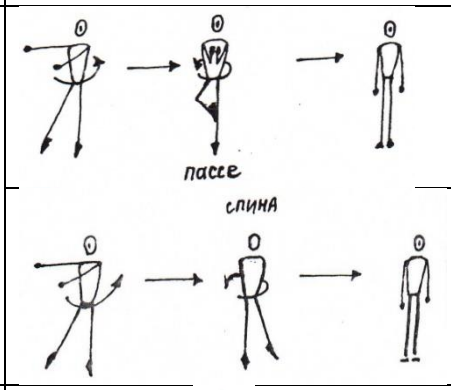
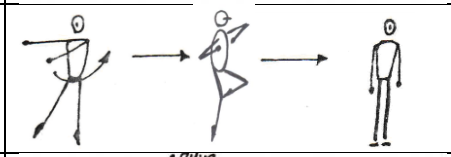
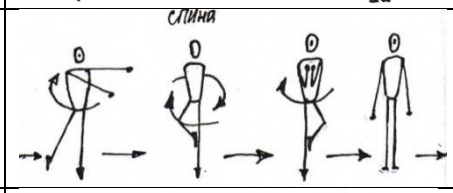
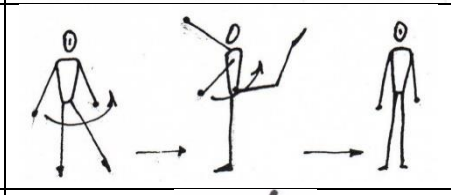
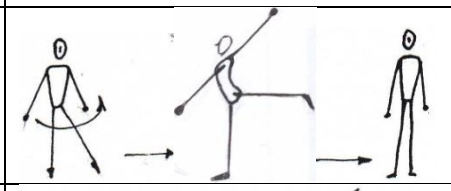
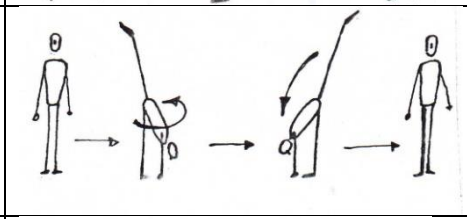
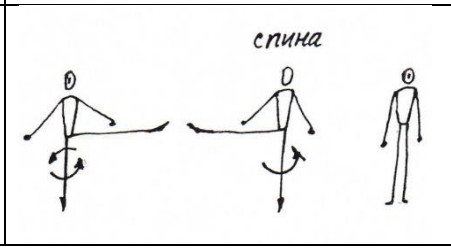
ПИРАМИДЫ

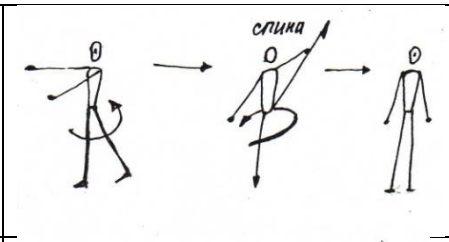
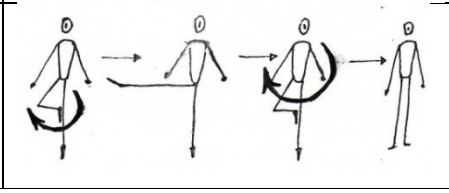
Примеры пирамид:

Уровень	**Высота (чел.рост)**	**Пирамида**
2	1.5	
		
2	1.5	
		
		
		

ПИРУЭТЫ

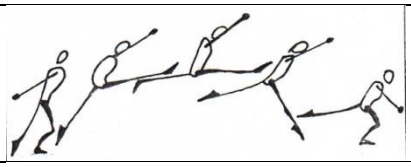
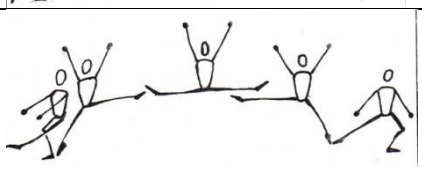
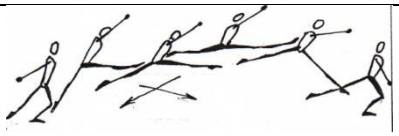
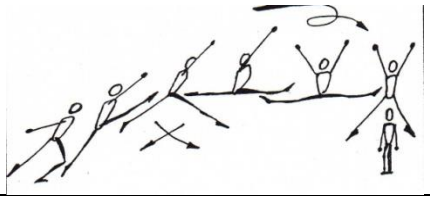
Варианты пируэтов по мере возрастания сложности:

Уровень сложности	**Пируэт**	**Название, описание**
1		**Простые пируэты** Пируэты при которых свободная нога находиться в положении «пассе». Так же прямая свободная нога может быть отведена в сторону, назад или вперед на угол до 45 градусов.
2		**Джаз пируэты** Особенностью джаз пируэтов является вращение на согнутой ноге
3		**Тур пике** Серия пируэтов с продвижением шагом на опорную ногу
4		**Аттитюд** Пируэт, при котором свободная нога поднята и согнута в колене, плоскость ноги параллельна полу.
5		**Аребески** Выполняется как аттитюд, только свободная нога прямая
6		**Солнышко** Пируэт с переворотом корпуса, маховая нога при этом выполняет круг через вертикальный шпагат
7		**Гранд пируэт** Пируэт, при котором свободная нога прямая и открыта в сторону на 90 градусов

8		**Пируэт-флажок** Пируэт, при котором свободная нога прямая и удерживается рукой вперед или в сторону
9		**Фуэте** Пируэт с открыванием свободной ноги в сторону из положения «пассе». Как правило выполняется несколько раз

ЛИП-ПРЫЖКИ

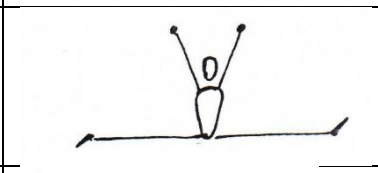
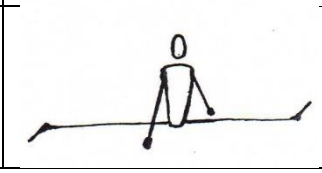
Варианты лип-прыжков по мере возрастания сложности:

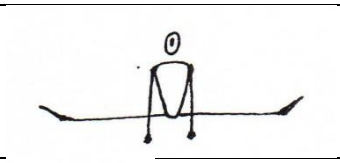
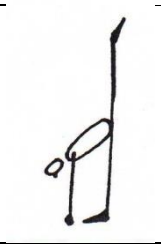
Уровень сложности	**Лип-прыжок***	**Название, описание**
1		**Высокий лип вперед** Выброс одной ноги высоко вперед, вторая нога остается сзади, стремясь к положению шпагата в воздухе
2		**Высокий лип в сторону** Выброс одной ноги высоко в сторону, вторая нога поднимается в противоположную сторону, стремясь к положению поперечного шпагата в воздухе
3		**Переменный лип** Выброс одной ноги высоко вперед, перемах в воздухе с переходом в шпагат. Приземление на другую ногу
4		**Переменный лип с переходом в той тач** Выброс одной ноги высоко вперед, перемах в воздухе с переходом в шпагат поворот корпуса на 45 градусов и переход в положение «той тач»

*** - Приземление выполняется на одну ногу (кроме переменного липа с переходом в той тач).**

ШПАГАТЫ

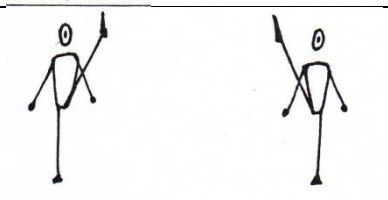
Варианты шпагатов:

№ п/п	**Шпагат***	**Название, описание**
1		**Шпагат на правую ногу**
2		**Шпагат на левую ногу**

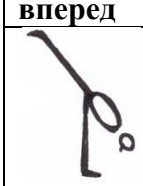
3		**Поперечный шпагат**
4		**Вертикальный шпагат**

МАХИ

Варианты маховпо мере возрастания сложности:

№ п/п	**Мах**	**Название, описание**
1		**Мах вперед**
2		**Мах в сторону**
3		**Мах назад**
4.		**Мах – «веер»**

Положения тела по мере возрастания сложности:

от простого к сложному →		
1. Наклон вперед	**2. Наклон в сторону**	**3. Наклон назад**
		

Приложение № 2

План
учебно-воспитательных мероприятий
на 2023-2024 учебный год
Объединение: «Грация»
педагог Сон Н.В.

	Сентябрь «Мал городок, да дорог!»
1.	**«Анива- я люблю тебя» - поэтический час** **«Дальневосточная Победа» - Квест**
	Октябрь «Спешите делать добро»
2.	**«Дети Дон-Кихота» 1965 г.- Кинолекторий**
	Ноябрь «Хочу всё знать!»
3.	**«Охота за словами» - информационная игра**
	Декабрь «Предновогоднее ассорти»
4.	**«Что мы знаем о конституции» - презентация** **«Российский Дед мороз» - Всероссийская акция**
	Январь «Живая нить традиций»
5.	**«Студент сквозь года» - интервью** **«872 дня и ночи» - час памяти**
	Февраль «О Родине, о мужестве, о славе»
6.	**«Сталинградская битва. Чуйков против Паулюса» (2020, 44 мин.) - Кинолекторий**
	Март «И вновь цветов круговорот»
7.	**«История одного полуострова» - Онлайн-экскурсия**
	Апрель «Я и мир вокруг меня»
8.	**«День флага Сахалинской области» - информационный час.**
	Май «И снова май…»
9.	**«Кладовая памяти» - презентация.**