



Муниципальное автономное образовательное
учреждение дополнительного образования
Детско-юношеский центр «Звездочка» г. Томска

Принята на заседании
методического совета
«18» августа 2025 года
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка» г.
Томска

_____ О. А. Матова
«18» августа 2025 года, приказ №166-О

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

«Чир спорт»

Возраст учащихся: 7-14 лет

Срок реализации: 3 года

Уровень программы: Стартовый, базовый

Автор-составитель:

Бобкова Екатерина Александровна,
педагог дополнительного образования

г. Томск, 2025

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чир спорт», реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности, что обусловлено целью и средствами реализации программы. Программа направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья.

Актуальность

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время Здоровье - высшая ценность, основа жизни и благополучия человека. Это один из основных источников счастья и радости человека, условие плодотворной работоспособности. Таким образом, сохранение здоровья можно рассматривать не только как личностную ценность, но и государственную, общественную.

Проблема оптимизации здоровья и физического развития учащихся особенно остро ощущается в современных социально-экономических условиях. Общеизвестные факторы: нерациональная интеллектуальная нагрузка в общеобразовательных учреждениях, гиподинамия, напряжённость в семьях, связанная с экономическими проблемами, экология, медленное восстановление традиций массовой физической культуры в государстве - всё это отражается на состоянии здоровья детей и подростков.

Анкетирование родителей учащихся ДЮЦ «Звёздочка» ежегодно показывает интерес и востребованность программ, направленных на оптимизацию двигательной активности детей. Актуальность программы определяется запросом родителей. Исследования гигиенистов, физиологов, педагогов доказывают, что ограничение мышечной деятельности задерживает не только физическое, но и умственное развитие учащихся. «Мышечное голодание» не менее опасно, чем кислородное или недостаток витаминов. Движение стимулирует жизнедеятельность всех органов и систем, повышает жизненный тонус, работоспособность, выносливость, устойчивость к болезням.

Чир спорт – это и оздоровительная практика, и эстетика, и спорт. Занятия чир спортом развивают все физические способности: ловкость, силу, гибкость, выносливость. Чир спорт гармонично развивает все группы мышц, реакцию, музыкальность, пластичность. Занятия дают не только хороший внешний результат, но и способствуют формированию у учащихся чувства прекрасного, гармонии физического и духовного состояния. Богатство, разнообразие и доступность упражнений, эффективность воздействия на организм, зрелищность привлекают к

занятиям различных контингент учащихся. С учётом этих обстоятельств в ДЮЦ «Звёздочка» разработана программа развития и оздоровления учащихся с включением элементов чир спорта и техники чир спорта (дисциплина перформанс: чир-фристайл, чир-джаз). Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. разъясняет, что **«образовательная программа** – комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты) и организационно-педагогических условий, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, оценочных и методических материалов, физкультурно-спортивной рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы, форм аттестации» и, по сути, задаёт её структуру.

Педагогическая целесообразность.

Реализация цели комплексного развития физических качеств и формирования чувства командного духа у школьников (7-14 лет) осуществляется через систематическое использование специально подобранных упражнений и методик, что создаёт неограниченные возможности для физического развития ребенка и поддерживает высокий уровень мотивации. Для этого содержание программы предусматривает разделы: ОФП, СПФ, хореографическая и акробатическая подготовка, КТД, спортивно-массовые мероприятия и фиксацию, и отслеживание достижения результата через результаты участия в соревнованиях и выступлениях. Применяемые на занятиях методы обучения, такие как наглядный показ, объяснение и практическое выполнение, и содержательный компонент программы в полной мере отвечают возрастным особенностям детей и помогают визуализировать сложные элементы и упражнения, что облегчает их понимание и усвоение. Важным аспектом является индивидуальный подход к каждому ребенку, учет его физических возможностей и интересов, что позволяет даже в рамках групповой формы занятий раскрыть и развить его скрытые таланты и способности, что способствует формированию положительной самооценки.

Отличительные особенности программы / новизна

Программа является модифицированной. Основная идея программы заключается в том, что в формирование активной жизненной позиции, чувства ответственности и командного духа у детей посредством участия в соревнованиях и показательных выступлениях. В отличие от программы Государственного автономного учреждения дополнительного образования Волгоградской области «Спортивная школа олимпийского резерва № 2» (http://sport-school-2.ru/wpcontent/uploads/2023/03/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0_%D0%A7%D0%B8%D1%80_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82.pdf), данная программа направлена на развитие гибкости и растяжки, что позволяет снизить риск травм и повысить эффективность тренировок/, обогащает содержание использование современных музыкальных треков и танцевальных стилей для создания более

динамичных и современных номеров, интегрирует хореографию (классическую, современную, джаз) для развития танцевальности и пластики движений, комбинирует успешный передовой педагогический опыт отечественных и зарубежных педагогов-исследователей (*Новиченкова М.Ю., Коесникова Е.А., Каракича В.Ф.*).

Особенности набора обучающихся: свободный, конкурсный, по показаниям здоровья.

Программа предназначена для детей и подростков 7-14 лет. Принимаются все желающие со спортивной-хореографической подготовкой, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Возраст обучающихся: 7-14 лет.

Краткие возрастные особенности: в 1 год обучения группы формируются из учащихся, близких по возрасту: 7-8 лет, 8-9 лет, 10-11 лет, 12-14 лет.

В последующие года обучения состав группы может изменяться по объективным (смена школьного режима, индивидуальные физические качества - рост, вес, сила) и субъективным причинам (смена интереса, характерная для подростков). Таким образом, состав может быть разновозрастной. На третьем году обучения наиболее одарённые учащиеся могут быть объединены в группу для участия в конкурсах и соревнованиях высокого уровня.

Возраст 7, 5 – 11,5 лет

Развитие психики детей этого возраста осуществляется главным образом на основе ведущей деятельности - учения. Оно выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер. Именно тот факт, что ребёнок становится учащимся, накладывает совершенно новый отпечаток на его психологический облик и поведение. В процессе учебной деятельности ребёнок не только усваивает знания, умения и навыки, но и учится ставить перед собой учебные задачи, находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои действия. Новообразованием возраста являются произвольность психических явлений, внутренний план действий, рефлексия. Под воздействием новой, учебной деятельности изменяется характер мышления ребенка, его внимание и память. Ребенок осваивает новые правила поведения, которые являются общественно направленными по своему содержанию. Выполняя правила, ученик выражает свое отношение к группе, педагогу. Педагог является не временным “заместителем родителей”, а представителем общества, имеющим определенный статус, и ребенку приходится осваивать систему деловых отношений.

- Смена ведущего вида деятельности с игровой на учебную.
- Освоение новых видов деятельности, при предъявлении ребенку новых социальных требований, возникновении новых ожиданий социума. («Ты уже школьник, ты должен..., можешь, имеешь право...»).

- Несформированность эмоционально-волевой сферы. Затруднена произвольная регуляция собственного поведения.
- Незрелость личностных структур (совесть, приличия, эстетические представления).
- Тревожность, страх оценки.
- Ориентация на общения со значимым взрослым (педагогом).
- Формирование навыков учебной рефлексии.
- Развитие когнитивных функций.
- Различия в развитии мальчиков и девочек (преобладание логической сферы у мальчиков, эмоционально-чувственной у девочек).
- Ориентация в поведении на оправдание ожидания и одобрения значимых взрослым.

Возраст 12 – 15 лет

Подростковый период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации ребенка на пути к биологической зрелости и полового созревания. Анатомо- физиологические сдвиги в развитии подростка порождают психологические новообразования: чувство взрослости, развитие интереса к противоположному полу, пробуждение определённых романтических чувств. Характерными новообразованиями подросткового возраста есть стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определённость склонностей и профессиональных интересов.

Переходный возраст включает в себя два ряда процессов:

- **натуральный** - процессы биологического созревания организма, включая половое созревание;
- **социальный** - процессы общения, воспитания, социализации в широком смысле слова.

Процессы эти всегда взаимосвязаны, но не синхронны:

- различны темпы физического и психического развития у разных детей (одни в 14-15 лет выглядят взрослыми, другие - детьми);
- существуют внутренние диспропорции в созревании отдельных биологических систем и психики;
- социальное возмужание по времени не тождественно физическому (физическое созревание происходит значительно быстрее, чем социальное — завершение образования, приобретение профессии, экономическая самостоятельность, гражданское самоопределение и т. д.);
- ведущая потребность - общение со сверстниками;
- развитие Я – концепции;
- склонность к риску, острым ощущениям;

- быстрая утомляемость и низкая работоспособность, резкие перепады настроения в связи с бурным психофизиологическим развитием;
- появление интереса к противоположному полу;
- замедляется реакция. Подросток не сразу отвечает на вопросы, не сразу начинает выполнять задания;
- слабо сформированная эмоционально-волевая сфера;
- ориентация в поведении на поддержание и одобрение со стороны сверстников;
- повышенная обидчивость на замечания, особенно в отношении внешности;
- необходимость ощущения социальной востребованности (формирование чувства взрослости).

Уровневая дифференциация

Уровень программы: стартовый, базовый.

Срок освоения программы: 3 года.

Объём реализации программы: 864 часа.

Язык обучения: русский.

Формы обучения: очная.

Формы организации образовательного процесса: *групповая*.

Наполняемость: 10-15 человек.

Режим занятий

| Год (группа) | Продолжительность занятия | Периодичность в неделю | Часов в неделю |
|-----------------|------------------------------|---------------------------|-------------------|
| 1 год | 2 ч. | 3 раза | 6 |
| 2 год | 3 ч. | 3 раза | 9 |
| 3 год | 3 ч. | 3 раза | 9 |

Тип занятий: (комбинированный, теоретический, диагностический, лабораторный, контрольный, репетиционный, тренировочный, изучения нового материала).

Формы проведения занятий: беседа, практическое занятие, открытое занятие, конкурс, соревнование, мастер-класс, мозговой штурм, защита проектов, поход, экскурсия, концерт, праздник.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: личностное развитие и укрепление здоровья средствами чир спорта.

Задачи

обучающие:

- освоить технику выполнения упражнений чир спорта;
- познакомить с историей чир спорта;
- освоить правила ТБ и профилактики травматизма на занятиях чир спортом;

развивающие:

- развить силу, выносливость, координированность, гибкость, ловкость, пластику, танцевальность и чувства ритма;
- сформировать правильную осанку;
- развивать познавательные умения;

воспитательные:

- воспитать самостоятельность, дисциплинированность, трудолюбие, целеустремленность;
- навыки работы в команде;
- сформировать интерес к занятиям, стимулировать самореализацию в данном виде деятельности;
- сформировать устойчивое противодействие к приобретению вредных привычек;
- навыки и привычки здорового образа жизни.

1.3. Содержание программы

Учебный план на 1 год обучения (стартовый уровень)

| № | Раздел, тема | Количество часов | | | Формы контроля |
|----|---|------------------|--------|----------|---------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. | 4 | 2 | 2 | Опрос Наблюдение |
| 2. | Общefизическая подготовка | 80 | 1 | 79 | Соревнование |
| 3. | Основы специальной физической подготовки | 58 | 1 | 57 | Соревнование |

| | | | | | |
|----|--------------------------------|------------|----------|------------|------------------------|
| 4. | Хореографическая подготовка | 30 | 2 | 28 | Контрольное занятие |
| 5. | Акробатическая подготовка | 30 | 1 | 29 | Контрольное занятие |
| 6. | Коллективно-творческие дела | 14 | 1 | 13 | Выступление |
| | <i>Итого</i> | <i>216</i> | <i>9</i> | <i>207</i> | |

1. Вводно1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ

Теория: Беседа «Кто такие чир спортсмены?» Основные понятия чир спорта. Гигиена как условие сохранения здоровья. Техника пожарной безопасности, правила ПДД, правила поведения в ДЮОЦ. Требования к форме, правила поведения на занятии.

Практика: Игры на сплочение и знакомство. Экскурсия по ДЮОЦ. Просмотр видеозаписей выступления коллектива. Знакомство с материалами сайтов коллектива и Федерации чир спорта и чирлидинга России. Входной тест «Мотивы учебной деятельности».

2. Общефизическая подготовка

Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений. Правила группы.

Практика: Ходьба, бег, подскоки - в равномерном темпе, с ускорением, с изменением темпа, на носках, на пятках, в чередовании с прыжками (с использованием спортивного амортизатора «спортивная резина»). Общеразвивающие упражнения в движении и на месте с предметом (скакалка) без предмета. Наклоны «ноги вместе, врозь» с предметом (спортивный блок) без предмета. Игры и упражнения на развитие координации движений. Комплекс статических поз и задержек: из положения «лежа на животе», из положения «стоя на коленях». Силовая подготовка: укрепляющие упражнения на пресс, силу рук, ног, плечевого пояса, спины. Игры на групповое взаимодействие «Совместный счёт», «Квадрат». Упражнения на расслабление. Подвижные игры. Игры-эстафеты. Сдача нормативов. Тесты на силу, гибкость, подвижность и ловкость. Обсуждение ошибок выполнения контрольных упражнений. Соревнование.

3. Основы специальной физической подготовки

Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений. Правила группы
Практика: Комплекс разминки. Игры на расслабление «Колючий ёжик» и дыхание «Надувные игрушки». Шпагаты: правый, левый, поперечный. Складки: ноги вместе, ноги врозь. Простейшие типы равновесия (цапля, ласточка, боковое, кольцо). Мост из положения лежа, из стойки – наклоном назад мост (с помощью).

Базовые положения кистей: «улитка», «клинок», «веер», «джаз».

Базовые положения рук: хай-ви, лоу-ви, верхний тачдаун, нижний тачдаун, руки на бёдрах, Т, ломаное Т, вёдра, свечи, кинжалы, диагональ, лук и стрела, индеец, клепс, черио.

Базовые положения ног: ноги вместе, ноги врозь, выпад стоя вперёд, выпад стоя в сторону, выпад стоя назад, стойка на коленях, стойка на колене другая в сторону на носок.

Чир-прыжки: "Стредал", «Карандашик», «Банана –сплит», «Си-джам», «Дабл стэг».

Лип прыжки: «Прыжок шагом», «Лип-сюрприз», «Гилт».

Пируэты: «Тур 360 градусов», «Тур 540 градусов».

Сдача нормативов. Анализ ошибок выполнения контрольных упражнений.
Соревнование.

4. Хореографическая подготовка

Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика: Правильная осанка. Изучение позиций рук и ног. Releve (приподнимание) на полу пальцы по шестой, первой, второй позиции. Demi plie (полу присед). Grand plie (присед). Battement tendu выставление ноги на носок (на точку). Партерная хореография. Игры на развитие творческих способностей «10 слов», «Названия». Контрольное занятие.

5. Акробатическая подготовка

Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика: Игры и упражнения для освоения перекатов на спине (в группировке, без группировки), на боку (различное положение ног), в сторону (боковое). Стойка на лопатках. Перекат через спину. Переворот в сторону (колесо). Переворот в

сторону (колесо) приставить ногу. Кувырок вперёд, назад через плечо. Перекат назад. Переворот вперёд. Колесо приставить ногу. Рондат. Контрольное занятие.

6. Коллективно-творческие дела

Теория. Культура сценических выступлений. Ответственность перед товарищами и публикой. Культура поведения в общественных местах.

Практика: Участие в традиционных мероприятиях, праздниках ДЮЦ «Звёздочка». Организация Дня рождения объединения. Открытое занятие перед родителями. Экскурсии в спортивные детские учреждения. Выход на природу (поход). Социометрия.

Требования к стартовому уровню

У учащегося сформирован интерес к занятиям.

Учащийся знает:

- правила ТБ, правила поведения в тренировочном зале;
- правила гигиены;

Умеет выполнять:

- базовые положения кистей, рук;
- базовые положения ног;
- чир-прыжки;
- пируэты;
- хореографические позиции рук и ног;
- наклоны ноги вместе, врозь;
- шпагаты (правый, левый, прямой);
- мост из положения лёжа;
- кувырок вперёд, назад через плечо;
- переворот боком;
- стойку на лопатках;
- отжим 5 раз и больше;

- упражнение на пресс – складки за 30 сек. (6 – 20 раз).

Следит за правильной осанкой.

Проявляет первоначальные навыки группового взаимодействия: слушает партнёра, уважительно относиться к другой точке зрения, аргументирует свою, выполняет порученные дела. Участвует в концертных мероприятиях на уровне ДЮОЦ.

Учебный план 2 года обучения (базовый уровень)

| № | Раздел, тема | Количество часов | | | Формы контроля |
|---|--------------------------------------|------------------|--------|----------|----------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ | 4 | 2 | 2 | Наблюдение Тестирование |
| 2 | Общефизическая Подготовка | 100 | 1 | 99 | Соревнование |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 100 | 1 | 99 | Соревнование |
| 4 | Хореографическая Подготовка | 50 | 1 | 49 | Контрольное занятие |
| 5 | Акробатическая Подготовка | 50 | 1 | 49 | Контрольное занятие |
| 6 | Коллективно- творческие дела | 20 | 1 | 19 | Выступление |
| | Итого | 324 | 9 | 317 | |

Содержание 2 года обучения (базовый уровень)

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ

Теория: Повторный инструктаж по ТБ. Истоки чир спорта. Беседы о знаменитых командах и спортсменах. Повторение правил безопасности на тренировке. Беседа о значении занятий чир спортом для здоровья и развития человека.

Практика: Просмотр видеоматериалов. Обзор новостей с сайта Федерации Союза чир спорта и чирлидинга России. Игры на сплочение. Игры на взаимодействие в группе. Тест «Я и мое здоровье».

2. Общефизическая подготовка

Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика: Повторение и закрепление материала 1 года обучения: ходьба, бег, подскоки с ускорением, с изменением темпа, на носках, на пятках, в чередовании с прыжками.

Общеразвивающие упражнения в движении и на месте с предметом (без предмета). Наклоны «ноги вместе, врозь». Упражнения на развитие координации движений. Комплекс статических поз и задержек: из положения «лежа на животе», из положения «стоя на коленях». Силовая подготовка: укрепляющие упражнения на пресс, силу рук, ног, плечевого пояса, спины. Упражнение на групповое взаимодействие «Приветствие», «Комплимент». Упражнения на расслабление. Сдача нормативов. Тесты на силу, гибкость, подвижность и ловкость. Обсуждение ошибок выполнения контрольных упражнений. Составление собственного физического комплекса. Соревнование.

3. Специальная физическая подготовка

Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика: Повторение комплекса разминки. Упражнения на расслабление и дыхание. Шпагаты: правый, левый, поперечный. Веребочка. Простейшие типы равновесия. Мост из положения лежа, из стойки. Переворот назад. Перекат назад. Переворот вперёд.

Закрепление и совершенствование базовых упражнений 1 года обучения

Базовые положения кистей: клинок, улитка, веер, джаз.

Базовые положения рук: хай-ви, лоу-ви, верхний тачдаун, нижний тачдаун, руки на бёдрах, Т, ломаное Т, сильный человек, вёдра, свечи, кинжалы, диагональ, лук и стрела, индеец, клепс, черио, карате, Ф.

Базовые положения ног: ноги вместе, ноги врозь, выпад стоя вперёд, выпад в сторону, выпад стоя назад, стойка на коленях, стойка на колене другая в сторону на носок.

Чир-прыжки: "Стредл», «Карандашик», Шпагат (чир), Той-гач, Хёдлер, Херки, Разножка, Си-джамп, Дабл-стег, Файер-бердс.

Пируэты: «Тур 360 градусов», «Тур 720 градусов», «Аля-секонд 360 градусов», «Аля-секонд 720 градусов», «Либэла».

Освоение базовых упражнений

Базовые положения кистей, рук: сильный человек, Кей (К).

Базовые положения ног: махи ногами (поочерёдные махи ногами в разных плоскостях). Махи (в кольцо).

Лип-прыжки: «Высокий лип махом прыжок одной ногой в шпагат (прыжок шагом)», «Лип-Сюрприз», «Тилт».

Пируэты: «Тур 720 градусов».

Сдача нормативов. Обсуждение ошибок выполнения контрольных упражнений. Соревнование.

4. Хореографическая подготовка

Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика: Правильная осанка. Закрепление и совершенствование позиций рук и ног. Совершенствование выполнения упражнений:

-Releve (приподнимание) на полу пальцы по шестой, первой, второй позиции; Demi plie (полу присед);

-Grand plie (присед);

-Battement tendu выставление ноги на носок (на точку).

-Партерная хореография. Этюды на развитие творческих способностей. Творческие задания по созданию танцевальных мини-композиций. Контрольное занятие.

5. Акробатическая подготовка

Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика: Совершенствование техники выполнения упражнений: перекаты на спине (в группировке, без группировки), на боку (различное положение ног), в сторону (боковое). Стойка на лопатках. Переворот в сторону (колесо). Рондат. Кувырок вперёд, назад через плечо. Переворот вперёд, Переворот назад, Перекат назад. Перекат на грудь через колесо. Фляк на тренажёре флик-фляк. Маховое

сальто подводящие упражнения. Самостоятельная работа. Взаимоконтроль.
Контрольное занятие.

6. Коллективно-творческие дела

Теория. Этапы КТД. Техника мозгового штурма. Этапы проекта.

Практика. Подготовка и участие в традиционных мероприятиях объединения и ДЮЦ «Звёздочка»: «Первое сентября», фестиваль «Давайте познакомимся», «Новый год», «Концерт лауреатов» и др. Показательные выступления. Мозговой штурм и организация КТД «Отчётный концерт перед родителями». Индивидуальные проекты «Фитнес-костюм». Защита проекта. Социометрия. Участие в конкурсах, фестивалях, соревнованиях по Чир спорту.

Учебный план 3 года обучения (базовый уровень)

| № | Раздел, тема | Количество часов | | | Формы контроля |
|---|--|------------------|----------|------------|-------------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. | 2 | 1 | 1 | Опрос Наблюдение Тестирование |
| 2 | Общефизическая подготовка | 80 | 1 | 79 | Соревнование |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 120 | 1 | 119 | Соревнование |
| 4 | Хореографическая подготовка | 50 | 1 | 49 | Контрольное занятие |
| 5 | Акробатическая подготовка | 52 | 1 | 51 | Контрольное занятие |
| 6 | Коллективно- творческие дела. Конкурсы. | 20 | 1 | 19 | Выступление Конкурс |
| | <i>Итого</i> | <i>324</i> | <i>9</i> | <i>317</i> | |

Содержание программы 3 года обучения (базовый уровень)

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ

Теория: Повторный инструктаж по ТБ. Истоки чир спорта. Беседы о знаменитых командах и спортсменах. Повторение правил безопасности на тренировке. Беседа о значении занятий чир спортом для здоровья и развития человека.

Практика: Просмотр видеоматериалов. Обзор новостей с сайта Федерации Союза чир спорта и чирлидинга России. Игры на сплочение. Игры на взаимодействие в группе. Тест «Я и мое здоровье».

2. Общефизическая подготовка

Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика: Закрепление и совершенствование комплекса общефизической подготовки. Самостоятельная разминка. Взаимопроверка выполнения основных общеразвивающих упражнений в движении и на месте. Творческое задание на создание упражнений на групповое взаимодействие. Упражнения на расслабление. Разработка в мини группах мастер-класса для начинающих.

Сдача нормативов. Тесты на силу, гибкость, подвижность и ловкость. Обсуждение ошибок выполнения контрольных упражнений. Соревнование.

3. Специальная физическая подготовка

Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика: Организация самостоятельного проведения комплекса разминки и упражнений на расслабление и дыхание. Создание самостоятельных связок с использованием шпагатов (правый, левый, поперечный), разных типов равновесия (цапля, ласточка, боковое, кольцо двумя), мостов (из положения лежа, из стойки), переворотов (вперёд, назад), перекатов назад, через грудь.

Закрепление и совершенствование базовых упражнений кистей, рук и ног, чир-прыжков, лип-прыжков, пируэтов. Творческие задания на создание связок с использованием изученных элементов. Разработка мастер-класса для начинающих. Сдача нормативов. Обсуждение ошибок выполнения контрольных упражнений. Соревнование.

4. Хореографическая подготовка

Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика: Самостоятельное проведение хореографической разминки. Взаимоконтроль выполнения базовых элементов.

Партерная хореография. Основные виды уровней: стоя, сидя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лежа. Акробатические уровни: шпагаты (поперечный и продольный), "мост", стойка на руках, стойка на лопатках ("березка"), колесо.

Джаз хореография. Терминология и упражнения.

- **Изоляция**

выделение различных частей тела и движение ими вне зависимости от других. Любой центр тела (голова, торс, тазобедренная часть)

выполняют изолированные движения.

- **Поли темп** (замедление и ускорение крупного движения в пределах постоянной темповой основы). Использование ритмически сложных и синкопированных движений.

- **Поли ритмия** - свободное разбивание основного ритма на различные подритмы, в пределах одного темпа. В джаз-танце центры могут двигаться не только в различных направлениях, но и в различных ритмических рисунках, метрически независимых друг от друга.

- **Мультипликация** - разбивание крупного движения на мелкие. Часто единое движение в джазовой хореографии раскладывается на составные части, фазируется или мультиплицируется. Однако количество танцевальных акцентов не должно приводить к увеличению музыкального такта. Например, в четырехдольном такте делается несколько танцевальных акцентов в промежутках между основными долями такта. Мультиплицированные движения могут быть неодинаковыми по времени и нерегулярными.

CONTRACTION [контракшн] - сжатие, сокращение, т. е. относительное уменьшение объема тела. Сжатие, уменьшение объема корпуса и округление позвоночника, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, исполняется на выдохе. Contraction исполняется на выдохе,

Release - расширение, когда тело расширяется в пространстве. Release исполняется на вдохе.

DEEP CONTRACTION [диип контракшн] - сильное сжатие в центр тела, в котором участвуют все сочленения, т.е. в это движение включаются руки, ноги и голова.

LOW BACK [лоу бэк] - округление позвоночника в пояснично-грудном

DROP [дроп] - падение расслабленного торса вперед или в сторону.

LOW BACK [лоу бэк] - округление позвоночника в пояснично-грудном отделе.

ARCH [арч] - арка, прогиб торса назад.

CURVE [кёрф] - изгиб верхней части позвоночника (до 'солнечного сплетения') вперед или в сторону.

FLEX [флекс] - сокращенная стопа, кисть или колени.

HINGE [хинч] - положение танцора, при котором прямой, без изгибов торс отклоняется назад на максимальное расстояние, колени согнуты, стопы на полупальцах.

HIP LIFT [хип лифт] - подъем бедра вверх.

RELEASE [релиз] - расширение объема тела, которое происходит на вдохе. **GLISSADE [глиссад]** - партерный скользящий прыжок без отрыва от пола с продвижением вправо-влево или вперед-назад.

BODY ROLL [боди ролл] - группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним 'волна').

BOUNCE [баунс] - трамплинное покачивание вверх-вниз, в основном происходит либо за счет сгибания и разгибания коленей, либо пульсирующими наклонами торса.

ROLL DOWN [ролл даун] - спиральный наклон вниз-вперед, начиная от головы.

ROLL UP [ролл ап] - обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию.

Творческие упражнения по созданию композиций для выступления по темам

«Времена года», «Животные», «Настроения», «Четыре стихии», «Игрушки» или другие. Постановка танцевального номера. Контрольное занятие.

Контрольное занятие.

5. Акробатическая подготовка

Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика: Совершенствование базовых упражнений: перекаты, стойки, переворот, кувырки. Маховое сальто. Фляк на тренажёре флик-фляк. Рондат. Фляк вперёд. Самостоятельная работа по созданию комбинаций, связок. Организация контрольного занятия для начинающих.

6. Коллективно-творческие дела. Конкурсы

Теория. Психологический настрой перед конкурсом.

Практика. Организация КТД «День рождения коллектива», «Визитная карточка объединения». Мозговой штурм для разработки и участия в традиционных мероприятиях ДЮОЦ «Звёздочка».

Участие в конкурсах, фестивалях, соревнованиях по чир спорту:
Чемпионат и Первенство Томской области по чир спорту ;
Чемпионат и Первенство Города Томска по чир спорту;
Региональный спортивный фестиваль по чир спорту; Самоанализ выступлений. Социометрия.

**1.4 Ожидаемые результаты освоения программы
1 года обучения (базовый уровень)**

| Раздел, параметр | Показатели, требования | Формы и методы контроля | Система оценивания |
|------------------------------|---|---|--|
| Предметные результаты | | | |
| ОФП | <p><u>Выполняет</u> Ходьба, бег, подскоки - в равномерном темпе, с ускорением, с изменением темпа, на носках, на пятках, в чередовании с прыжками (с использованием спортивного амортизатора «спортивная резина»). Общеразвивающие упражнения в движении и на месте с предметом (скакалка) без предмета. Наклоны «ноги вместе, врозь» с предметом (спортивный блок) без предмета. Игры и упражнения на развитие координации движений. Комплекс статических поз и задержек: из положения «лежа на животе», из положения «стоя на коленях».</p> | <p>Наблюдение Сдача нормативов Итоговое занятие (2 раза в год): тестирование, соревнования. Анализ ошибок, самоконтроль</p> | <p>3 балла - быстро запоминает и точно выполняет элементы ОФП, владеет искусством управления телом, концентрирует внимание; 2 – допускает небольшие ошибки техники исполнения; 1 – слабая коррекция мышечных усилий.</p> |

| | | | |
|-----|---|--|--|
| | Силовая подготовка: укрепляющие упражнения на пресс, силу рук, ног, плечевого пояса, спины. | | |
| СФП | <p>Выполняет Комплекс разминки.</p> <p>Игры на расслабление «Колючий ёжик» и дыхание «Надувные игрушки».</p> <p>Шпагаты: правый, левый, поперечный. Складки: ноги вместе, ноги врозь.</p> <p>Простейшие типы равновесия (цапля, ласточка, боковое, кольцо).</p> <p>Мост из положения лежа, из стойки – наклоном назад мост (с помощью).</p> <p><i>Базовые положения кистей:</i> «улитка», «клинок», «веер», «джаз».</p> <p><i>Базовые положения рук:</i> хай- ви, лоу-ви, верхний тачдаун, нижний тачдаун, руки на бёдрах, Т, ломаное Т, вёдра, свечи, кинжалы, диагональ, лук и стрела, индеец, клепс, черио.</p> <p><i>Базовые положения ног:</i> ноги вместе, ноги врозь, выпад стоя</p> | <p>Наблюдение</p> <p>Сдача нормативов</p> <p>Итоговое занятие (2 раза в год): тестирование соревнований</p> <p>Анализ ошибок, самоконтроль</p> | <p>3 балла – четко, правильно, самостоятельно выполняет упражнения СФП, быстро концентрирует внимание;</p> <p>2 – небольшие трудности в технике исполнения;</p> <p>1 – выполнение упражнений под контролем педагога.</p> |

| | | | |
|-----------------------------|---|--|---|
| | <p>вперёд, выпад стоя в сторону, выпад стоя назад, стойка на коленях, стойка на колене другая в сторону на носок.</p> <p><i>Чир-прыжки:</i> "Стредал", «Карандашик», «Банана – сплит», «Си-джам», «Дабл стэг».</p> <p>Лип прыжки: «Прыжок шагом», «Лип-сюрприз», «Тилт».</p> <p><i>Пируэты:</i> «Тур 360 градусов», «Тур 540 градусов».</p> | | |
| Хореографическая подготовка | <p>Выполняет позиции рук и ног:</p> <p>Releve (приподнимание) на полупальцы по шестой, первой, второй позиции;</p> <p>Demi plie (полуприсед); Grand plie (присед);</p> <p>Batement tendu выставление ноги на носок (на точку);</p> <p>партерную хореографию</p> | <p>Наблюдение.</p> <p>Анализ ошибок, самоконтроль.</p> | <p>3 балла - точно воспроизводит элементы хореографии, владеет искусством управления своим телом, сосредоточен, артистичен.</p> <p>2 – небольшие ошибки техники исполнения</p> <p>1 – ½ элементов выполнены неточно</p> |

| | | | |
|---|---|---|--|
| <p>Акробатическая подготовка</p> | <p>Выполняет Игры и упражнения для освоения перекатов на спине (в группировке, без группировки), на боку (различное положение ног), в сторону (боковое). Стойка на лопатках. Перекат через спину. Переворот в сторону (колесо). Переворот в сторону (колесо) приставить ногу. Кувырок вперед, назад через плечо. Перекат назад. Переворот вперед. Колесо приставить ногу. Рондат.</p> | <p>Наблюдение Анализ ошибок, самоконтроль</p> | <p>3 - выполняет самостоятельно, точно 2 – выполняет с незначительными ошибками 1 – выполняет под контролем педагога</p> |
| <p>Постановка концертных и конкурсных номеров</p> | <p>Выполнение связок, комбинаций чир спорта. Выполняет требования культуры сцены</p> | <p>Наблюдение. Самостоятельные задания Участие в концертах, конкурсах</p> | <p>3 - выполняет самостоятельно, точно, артистично 2 – выполняет самостоятельно, с небольшими погрешностями</p> |
| <p>Истоки чир спорта</p> | <p>Знает основные понятия, направления, историю возникновения чир спорта, знаменитых спортсменов, понимает значимость занятий для личностного развития</p> | <p>Опрос</p> | <p>3 – знает в полном объеме 2 – допускает неточности 1 - ответ с двумя ошибками</p> |

| Метапредметные результаты | | | |
|----------------------------------|--|--|--|
| Регулятивные | Знает и выполняет требования правил поведения и ТБ в зале, профилактике травматизма во время занятий чир спортом. | Наблюдение Опрос | 3 – выполняет автоматически 2- допускает незначительные ошибки 1 – под контролем старших |
| Познавательные | Умеет анализировать и комбинировать элементы чир спорта, соединять в единые композиции | Творческие задания самостоятельная работа | 3- выполняет самостоятельно 2 – в группе 1– с педагогом |
| Коммуникативные | Положительно относится к общению в группе. Умеет слушать партнёра. Уважительно относится к другой точке зрения, аргументирует свою | Наблюдение | 3- в полном объёме 2- ситуативно 1- под контролем взрослого |
| Личностные результаты | | | |
| Интерес | Имеет стойкий интерес к занятиям | Наблюдение анкетирование родителей | 3 - постоянно поддерживается самостоятельно 2 - интерес периодически поддерживается 1 - навязан извне |
| Организованные-волевые | Наблюдается динамика в развитии воли, терпения, самоконтроля | Наблюдение | 3 – динамика 2 - под контролем |

| | | | |
|---------------------------|---|--|--|
| качества | | | взрослого |
| Физические качества | Наблюдается динамика в развитии координированности, гибкости, ловкости, пластичности, танцевальности и чувства ритма. Сформирована правильная осанка | Наблюдение | 3 – показатели соответствуют возрастным нормам 2 – динамика наблюдается, но ниже возрастной нормы |
| Поведенческие качества | Самостоятелен, дисциплинирован, трудолюбив, целеустремлён. Сформирована установка на здоровый образ жизни, личная и коллективная ответственность | Наблюдение во время занятий и выступлений, мероприятий | 3 - соблюдает правила автоматически 2 - ситуативно 1 - под контролем педагога |
| Творческая самореализация | Участвует в концертах, конкурсах, соревнованиях | Конкурс Концерт Соревнование коллективный анализ видеозаписей | Внутриколлективный уровень, ДЮЦ городской областной всероссийский международный |

По итогам мониторинга проводится корректировка дальнейшего обучения. Такая система позволяет видеть все успехи и недочеты каждого учащегося.

Критерии предметной результативности:

- техничность воспроизведения элементов чир спорта
- владение искусством управления своим телом

- устойчивость к концентрации внимания
- быстрота реагирования
- выразительность, артистизм.

Критерии воспитанности:

- исполнительность
- личная и коллективная ответственность
- самостоятельность
- интерес, активность.

Формы предъявления результата: выступление, участие в соревнованиях, фестивалях, конкурсах, концертах.

Форма фиксации результатов: сводная карта результативности, протокол тестирования, фотоархив, видеоархив, дипломы, грамоты, материалы анкетирования, отзывы.

**Ожидаемые результаты освоения программы 2 год
обучения (базовый уровень)**

| Раздел, параметр | Показатели, требования | Формы и методы контроля | Система оценивания |
|------------------------------|---------------------------|----------------------------|-----------------------|
| Предметные результаты | | | |

| | | | |
|-----|--|--|--|
| ОФП | <p><u>Выполняет</u> Общеразвивающие упражнения в движении и на месте с предметом (без предмета).</p> <p>Наклоны «ноги вместе, врозь». Упражнения на развитие координации движений.</p> <p>Комплекс статических поз и задержек: из положения «лежа на животе», из положения</p> | <p>Наблюдение Сдача нормативов</p> <p>Итоговое занятие (2 раза в год): тестирование, соревнования.</p> | <p>3 балла - быстро запоминает и точно выполняет элементы ОФП, владеет искусством управления телом, концентрирует внимание;</p> <p>2 – допускает</p> |
| | <p>«стоя на коленях».</p> <p>Силовая подготовка: укрепляющие упражнения на пресс, силу рук, ног, плечевого пояса, спины.</p> <p>Упражнение на групповое взаимодействие «Приветствие», «Комплимент».</p> <p>Упражнения на расслабление.</p> | <p>Анализ ошибок, самоконтроль</p> | <p>небольшие ошибки техники исполнения;</p> <p>1 – слабая коррекция мышечных усилий.</p> |

| | | | |
|-----|---|---|--|
| СФП | <p>Выполняет</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание.</p> <p>Шагаты: правый, левый, поперечный.</p> <p>Веровочка.</p> <p>Простейшие типы равновесия. Мост из положения лежа, из стойки.</p> <p>Переворот назад. Перекат назад. Переворот вперёд.</p> <p><i>Базовые положения кистей:</i></p> <p>клинок, улитка, веер, джаз. <i>Базовые положения рук:</i> хай-ви, лоу-ви, верхний тачдаун, нижний тачдаун, руки на бёдрах, Т, ломаное Т, сильный человек, вёдра, свечи, кинжалы, диагональ, лук и стрела, индеец, клепс, черио,</p> | <p>Наблюдение Сдача нормативов</p> <p>Итоговое занятие (2 раза в год): тестирование соревнования</p> <p>Анализ ошибок, самоконтроль</p> | <p>3 балла – четко, правильно, самостоятельно выполняет упражнения СФП, быстро концентрирует внимание;</p> <p>2 – небольшие трудности в технике исполнения;</p> <p>1 – выполнение упражнений под контролем педагога.</p> |
|-----|---|---|--|

| | | | |
|------------|--|-------------|-----------------|
| | <p>карате, Ф.</p> <p><i>Базовые положения ног:</i> ноги вместе, ноги врозь, выпад стоя вперёд, выпад в сторону, выпад стоя назад, стойка на коленях, стойка на колене другая в сторону на носок.</p> <p><i>Чир-прыжки:</i> "Стредл», «Карандашик», Шпагат (чир), Той-гач, Хёдлер, Херки, Разножка, Си-джамп, Дабл-стег, Файер-бердс.</p> <p><i>Пируэты:</i> «Тур 360 градусов», «Тур 720 градусов», «Аля-секонд 360 градусов», «Аля-секонд 720 градусов», «Либэла».</p> <p><i>Базовые положения кистей, рук:</i> сильный человек, Кей (К). <i>Базовые положения ног:</i> махи ногами (поочерёдные махи ногами в разных плоскостях). Махи (в кольцо).</p> <p><i>Лип-прыжки:</i> «Высокий лип махом прыжок одной ногой в шпагат (прыжок шагом)», «Лип-Сюрприз», «Тилт».</p> <p><i>Пируэты:</i> «Тур 720 градусов».</p> | | |
| Хореографи | Выполняет | Наблюдение. | 3 балла - точно |

| | | | |
|--------------------------|--|-------------------------------------|--|
| <p>ческая подготовка</p> | <p>Releve (приподнимание) на полу пальцы по шестой, первой, второй позиции;</p> <p>Demi plie (полу присед); Grand plie (присед);</p> <p>Batement tendu выставление ноги на носок (на точку).</p> <p>Партерная хореография.</p> <p>Этюды на развитие творческих способностей.</p> <p>Творческие задания по созданию танцевальных мини-композиций.</p> | <p>Анализ ошибок, самоконтроль.</p> | <p>воспроизводит элементы хореографии, владеет искусством управления своим телом, сосредоточен, артистичен.</p> <p>2 – небольшие ошибки техники исполнения</p> <p>1 – ½ элементов</p> <p>выполнены неточно</p> |
|--------------------------|--|-------------------------------------|--|

| | | | |
|---------------------------|---|--|--|
| Акробатическая подготовка | <p>Выполняет</p> <p><i>Практика:</i> Совершенствование техники выполнения упражнений: перекаты на спине (в группировке, без группировки), на боку (различное положение ног), в сторону (боковое). Стойка на лопатках. Переворот в сторону (колесо). Рондат.</p> <p>Кувырок вперёд, назад через плечо. Переворот вперед, Переворот назад, Перекат назад. Перекат</p> | <p>Наблюдение</p> <p>Анализ ошибок, самоконтроль</p> | <p>3 - выполняет самостоятельно, точно</p> <p>2 – выполняет с незначительными ошибками</p> <p>1 – выполняет под контролем педагога</p> |
|---------------------------|---|--|--|

| | | | |
|--|--|--|--|
| | <p>на грудь через колесо. Фляк на тренажёре флик-фляк.</p> <p>Маховое сальто подводящие упражнения.</p> | | |
| Постановка концертных и конкурсных номеров | <p>Выполнение связок, комбинаций чир спорта.</p> <p>Выполняет требования культуры сцены</p> | <p>Наблюдение.</p> <p>Самостоятельные задания Участие в концертах, конкурсах</p> | <p>3 - выполняет самостоятельно, точно, артистично</p> <p>2 – выполняет самостоятельно, с небольшими погрешностями</p> |
| Истоки чир спорта | <p>Знает основные понятия, направления, историю возникновения чир спорта, знаменитых спортсменов, понимает значимость занятий для личностного развития</p> | <p>Опрос</p> | <p>3 – знает в полном объёме</p> <p>2 – допускает неточности</p> <p>1 - ответ с двумя ошибками</p> |
| Метапредметные результаты | | | |

| | | | |
|----------------|---|----------------------------------|--|
| Регулятивные | Знает и выполняет требования правил поведения и ТБ в зале, профилактике травматизма во время занятий чир спортом. | Наблюдение Опрос | 3 – выполняет автоматически 2- допускает незначительные ошибки 1 – под контролем старших |
| Познавательные | Умеет анализировать и комбинировать элементы чир спорта, соединять в единые | Творческие задания самостоятельн | 3- выполняет самостоятельно 2 – в группе |

| | | | |
|-----------------|--|------------|---|
| | композиции | ая работа | 1– с педагогом |
| Коммуникативные | Положительно относится к общению в группе. Умеет слушать партнёра. Уважительно относится к другой точке зрения, аргументирует свою | Наблюдение | 3- в полном объёме 2- ситуативно 1- под контролем взрослого |

Личностные результаты

| | | | |
|----------------------------------|---|--|--|
| Интерес | Имеет стойкий интерес к занятиям | Наблюдение анкетирование родителей | 3 - постоянно поддерживается самостоятельно 2 - интерес периодически поддерживается 1 - навязан извне |
| Организационно- волевые качества | Наблюдается динамика в развитии воли, терпения, самоконтроля | Наблюдение | 3 – динамика 2 – под контролем взрослого |
| Физические качества | Наблюдается динамика в развитии координированности, гибкости, ловкости, пластичности, танцевальности и чувства ритма. Сформирована правильная осанка | Наблюдение | 3 – показатели соответствуют возрастным нормам 2 – динамика наблюдается, но ниже возрастной нормы |

| | | | |
|---------------------------|---|---|---|
| Поведенческие | Самостоятелен, дисциплинирован, | Наблюдение во время | 3 - соблюдает правила |
| качества | трудолюбив, целеустремлён. Сформирована установка на здоровый образ жизни, личная и коллективная ответственность | занятий и выступлений, мероприятий | автоматически 2 - ситуативно 1 - под контролем педагога |
| Творческая самореализация | Участвует в концертах, конкурсах, соревнованиях | Конкурс Концерт Соревнование коллективный анализ видеозаписей | Внутриколлективный уровень, ДЮОЦ городской областной всероссийский международный |

По итогам мониторинга проводится корректировка дальнейшего обучения. Такая система позволяет видеть все успехи и недочеты каждого учащегося.

Критерии предметной результативности:

- техничность воспроизведения элементов чир спорт;
- владение искусством управления своим телом;
- устойчивость к концентрации внимания;
- быстрота реагирования;
- выразительность, артистизм.

Критерии воспитанности:

- исполнительность;
- личная и коллективная ответственность;
- самостоятельность;
- интерес, активность.

Формы предъявления результата: выступление, участие в соревнованиях, фестивалях, конкурсах, концертах.

Форма фиксации результатов: сводная карта результативности, протокол тестирования, фотоархив, видеоархив, дипломы, грамоты, материалы анкетирования, отзывы.

**Ожидаемые результаты освоения программы 3 года
обучения (базовый уровень)**

| Раздел, параметр | Показатели, требования | Формы и методы контроля | Система оценивания |
|------------------------------|---|--|--|
| Предметные результаты | | | |
| ОФП | <p><u>Выполняет</u></p> <p>комплекс общефизической подготовки;</p> <p>самостоятельная разминка;</p> <p>творческое задание на создание упражнений на групповое взаимодействие; упражнения на расслабление; Разработка в мини группах мастер-класса для начинающих.</p> | <p>Наблюдение</p> <p>Сдача нормативов</p> <p>Итоговое занятие (2 раза в год): тестирование, соревнования.</p> <p>Анализ ошибок, самоконтроль</p> | <p>3 балла - быстро запоминает и точно выполняет элементы ОФП, владеет искусством управления телом, концентрирует внимание;</p> <p>2 – допускает небольшие ошибки техники исполнения;</p> <p>1 – слабая коррекция мышечных усилий.</p> |
| СФП | <p>Выполняет</p> <p>самостоятельное проведения</p> | <p>Наблюдение</p> <p>Сдача</p> | <p>3 балла – четко, правильно,</p> |

| | | | |
|-----------------------------|---|---|--|
| | <p>комплекса разминки и упражнений на расслабление и дыхание.</p> <p>Создание самостоятельных связок с использованием шпагатов (правый, левый, поперечный), разных типов равновесия (цапля, ласточка, боковое, кольцо двумя), мостов (из положения лежа, из стойки), переворотов (вперёд, назад), перекатов назад, через грудь;</p> <p>базовые упражнения кистей, рук и ног, чир-прыжков, лип-прыжков, пируэтов;</p> <p>творческие задания на создание связок с использованием изученных элементов;</p> <p>Разработка мастер-класса для начинающих.</p> | <p>нормативов</p> <p>Итоговое занятие (2 раза в год):</p> <p>тестирование соревнования</p> <p>Анализ ошибок, самоконтроль</p> | <p>самостоятельно выполняет упражнения СФП, быстро концентрирует внимание;</p> <p>2 – небольшие трудности в технике исполнения;</p> <p>1 – выполнение упражнений под контролем педагога.</p> |
| Хореографическая подготовка | <p>Выполняет</p> <p>Самостоятельное проведение хореографической разминки.</p> <p>Взаимоконтроль выполнения базовых элементов.</p> <p>Партерная хореография.</p> <p>Основные виды уровней: стоя,</p> | <p>Наблюдение.</p> <p>Анализ ошибок, самоконтроль.</p> | <p>3 балла - точно воспроизводит элементы хореографии, владеет искусством управления</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | <p>сидя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лежа.</p> <p>Акробатические уровни: шпагаты (поперечный и продольный), "мост", стойка на руках, стойка на лопатках ("березка"), колесо.</p> <p>Джаз хореография.</p> | | <p>своим телом, сосредоточен, артистичен.</p> <p>2 – небольшие ошибки техники исполнения</p> <p>1 – ½ элементов выполнены неточно</p> |
| Акробатическая подготовка | <p>Выполняет перекаты, стойки, переворот, кувырки.</p> <p>Маховое сальто.</p> <p>Фляк на тренажёре флик-фляк.</p> <p>Рондат.</p> <p>Фляк вперёд.</p> <p>Самостоятельная работа по созданию комбинаций, связок.</p> <p>Организация контрольного занятия для начинающих.</p> | <p>Наблюдение</p> <p>Анализ ошибок, самоконтроль</p> | <p>3 - выполняет самостоятельно, точно</p> <p>2 – выполняет с незначительными ошибками</p> <p>1 – выполняет под контролем педагога</p> |
| Постановка концертных и конкурсных номеров | <p>Выполнение связок, комбинаций чир спорта.</p> <p>Выполняет требования культуры сцены</p> | <p>Наблюдение.</p> <p>Самостоятельные задания Участие в концертах, конкурсах</p> | <p>3 - выполняет самостоятельно, точно, артистично</p> <p>2 – выполняет самостоятельно, с небольшими погрешностями</p> |

| | | | |
|----------------------------------|---|--|--|
| Истоки черлидинга | Знает основные понятия, направления, возникновения чир спорта, знаменитых спортсменов, понимает значимость занятий для личностного развития | Опрос | 3 – знает в полном объеме 2 – допускает неточности 1 - ответ с двумя ошибками |
| Метапредметные результаты | | | |
| Регулятивные | Знает и выполняет требования правил поведения и ТБ в зале, профилактике травматизма во время занятий чир спортом. | Наблюдение Опрос | 3 – выполняет автоматически 2- допускает незначительные ошибки 1 – под контролем старших |
| Познавательные | Умеет анализировать и комбинировать элементы чир спорта, соединять в единые композиции | Творческие задания самостоятельная работа | 3- выполняет самостоятельно 2 – в группе 1– с педагогом |
| Коммуникативные | Положительно относится к общению в группе. Умеет слушать партнёра. Уважительно относится к другой точке зрения, аргументирует свою | Наблюдение | 3- в полном объеме 2- ситуативно 1- под контролем взрослого |
| Личностные результаты | | | |
| Интерес | Имеет стойкий интерес к занятиям | Наблюдение анкетирование родителей | 3 - постоянно поддерживается самостоятельно 2 - интерес |

| | | | |
|---|---|--|--|
| | | | периодически поддерживается 1 - навязан извне |
| Организац онно- волевые качества | Наблюдается динамика в развитии воли, терпения, самоконтроля | Наблюдение | 3 – динамика 2 - под контролем взрослого |
| Физические качества | Наблюдается динамика в развитии координированности, гибкости, ловкости, пластичности, танцевальности и чувства ритма. Сформирована правильная осанка | Наблюдение | 3 – показатели соответствуют возрастным нормам 2 – динамика наблюдается, но ниже возрастной нормы |
| Поведенчес кие качества | Самостоятелен, дисциплинирован, трудолюбив, целеустремлён. Сформирована установка на здоровый образ жизни, личная и коллективная ответственность | Наблюдение во время занятий и выступлений, мероприятий | 3 - соблюдает правила автоматически 2 - ситуативно 1 - под контролем педагога |
| Творческая самореализ ация | Участвует в концертах, конкурсах, соревнованиях | Конкурс Концерт Соревнование коллективный анализ видеозаписей | Внутриколлективный уровень, ДЮЦ городской областной всероссийский международный |

По итогам мониторинга проводится корректировка дальнейшего обучения. Такая система позволяет видеть все успехи и недочеты каждого учащегося.

Критерии предметной результативности:

- техничность воспроизведения элементов чир спорта;
- владение искусством управления своим телом;
- устойчивость к концентрации внимания;
- быстрота реагирования;
- выразительность, артистизм.

Критерии воспитанности:

- исполнительность;
- личная и коллективная ответственность;
- самостоятельность;
- интерес, активность.

Формы предъявления результата: выступление, участие в соревнованиях, фестивалях, конкурсах, концертах.

Форма фиксации результатов: сводная карта результативности, протокол тестирования, фотоархив, видеоархив, дипломы, грамоты, материалы анкетирования, отзывы.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Нормативно-правовое обеспечение

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 25.12.2023 г.) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу 01.04.2024 г.).
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
- Федеральный закон Российской Федерации от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон в Российской Федерации «Об образовании по вопросам воспитания обучающихся».
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 19.10.2023 г. № 1738 «Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающие способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (Протокол от 30.11.2016 г. №11 Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам).
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3).
- Паспорт федерального проекта «Молодежь и дети»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 26 сентября 2022 г. Регистрационный № 70226).
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.01.2024 г. N 04-ПГ-МП-56957 «Об организации образовательной деятельности с применением дистанционных образовательных технологий».
- Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 25.12.2019 г. № Р-145 «Целевая модель (методология) наставничества».
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Уровень МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка» г. Томска

- Устав МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка» г. Томска.
- Рабочая программа воспитания МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка» г. Томска.
- Положение о дополнительных общеобразовательных программах в МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка» г. Томска.
- Методический конструктор

2.2. Методическое обеспечение.

Педагогические технологии:

Здоровьесберегающая технология реализуется через систему мероприятий по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывает условия образовательной среды и деятельности. В программе это выражается через непосредственное обучение учащихся приемам здорового

образа жизни, формирование навыков и привычек здорового образа жизни, расширение представления о пользе занятий.

Физическими упражнениями и играми, рациональной нагрузкой, активной двигательной деятельностью.

Групповая технология как коллективная деятельность предполагает:

- взаимообогащение учащихся в группе;
- организацию совместных действий, активизирующих познавательные процессы;
- налаживание коммуникативных каналов;
- обратную связь (рефлексию), которая помогает выявить отношение участника к собственному действию и обеспечивает его коррекцию.

Начинать работу в парах, в мини-группах следует с установления доверия внутри общей группы, взаимного интереса, расположенности друг к другу. Группа получает определённое задание для решения конкретных задач. Учащиеся учатся понимать и принимать общую цель, слышать друг друга, ощущать, что общий результат зависит от усилий каждого. Для этого необходимо:

- формулировать своё мнение;
- выяснить мнение партнёра;
- принять существование разных точек зрения;
- настаивать на своём при помощи аргументов;
- согласовывать мнения, исходя из интересов дела, а не личной приязни.

После выполнения группового задания обязательно обсудить, что мешало, как учащиеся помогали друг другу, что необходимо сделать для улучшения качества.

Личностно-ориентированная технология: содержание, методы и приёмы технологии направлены на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого ученика, помочь становлению личности путём организации познавательной деятельности. Принципиальным является добровольность каждого учащегося в выборе программы и темпы её освоения. **В программе используются следующие характерные особенности технологии:**

1. Обеспечение каждому учащемуся чувства психологической защищённости, доверия.
2. Развитие индивидуальности учащегося за счёт динамического проектирования (образовательный процесс перестраивается по мере выявления логики развития конкретной личности).
3. Понимание позиции ребёнка, его точки зрения, неигнорирование его чувств и эмоции, принятие личности.
4. Процесс формирования умений и навыков, воспринимать как средство полноценного развития личности.
5. Тактика общения – сотрудничество, где учащийся - полноправный партнер. Пристраиваться не «сверху», а «наравне». Обеспечить каждому такую дистанцию, которая позволяет сохранять контакт с окружающими и одновременно чувство личной свободы (не рядом, не над, а вместе, в одном пространстве).

Игровая технология используется в программе, прежде всего, для учащихся младшего возраста.

Характерные особенности:

- образовательная цель ставится в форме игровой задачи;
- учебная деятельность подчиняется правилам игры;
- в учебную деятельность вводится элемент соревнования;
- успешное выполнение задания связывается с игровым результатом.

Особенностями игры в подростковом возрасте является нацеленность на самоутверждение, на личностное развитие (морально-нравственные проблемы, умение взаимодействовать, формирование ценностных отношений и т. п.). Роль педагога – и организатор, и соучастник событий.

Этапы технологии (по Н. Е. Щурковой)

1. Пролог: создание атмосферы доверия, «растепление» группы, выяснение самочувствия, забота о пространственном расположении участников, предварительное внимание к проблеме, которую будут моделировать.
2. Вовлечение в игру: объяснение правил, фабулы игры, обозначение и выбор ролей (в том числе «наблюдателей»), воплощение импровизированного игрового действия.
3. Рефлексия и итоги: выявление самочувствия, ценностных отношений, анализ хода и результатов игры, соотношение игры и реальности и пр.

Технология КТД (коллективно-творческой деятельности) используется для организации традиционных мероприятий. Этот способ деятельности помогает развитию организаторских и коммуникативных навыков и работает на сплочение коллектива. В основе технологии – известный метод КТД И.П. Иванова.

Этапы КТД:

1. Аналитический. Продумывание педагогом места КТД в образовательном процессе, его цели, участников. Проведение предварительной беседы.
2. Планирование в группе: Что и для кого делаем? Кто делает? Какие средства используем? У кого просим помощи?
3. Самостоятельная подготовка творческого продукта.
4. Проведение КТД.
5. Подведение итогов. Рефлексия и анализ: положительное, негативное, перспектива.
6. Последствие.

ИКТ-технологии используются:

- как источник информации: история чир спорта, правила, текущие новости с сайта Федерации Союза чир спорта и чирлидинга России;
- для самостоятельной работы учащихся при создании компьютерных презентаций коллектива, при создании спортивных комбинаций, номеров, индивидуальных проектов, с целью поиска музыкального оформления номеров;
- для подготовки наглядного и дидактического материалов занятий: образцы выполнения упражнений чир спорта, видео выступления для анализа, тесты и т. п.

-для мобильной коммуникации с учащимися, родителями, коллегами (<https://vinogradovaap.nethouse.ru/>; <https://vk.com/cheertomichka>).

Internet используется для:

- самообразования и приобретения новой информации;
- быстрого обмена информацией с помощью электронной почты, соцсетей, сайта;
- использование прикладных программ Microsoft Office:

Microsoft Word –для печатания и редактирования любого текста. Изготовление раздаточного материала (контрольные, самостоятельные работы, тесты и т.д.); творческих работ (проекты, рефераты и т.д.).

Microsoft Excel – представляет информацию в виде таблиц.

Microsoft Access – программа, предназначенная для формирования баз данных. Microsoft Publisher – для изготовления почетных грамот, визиток, приглашений, календарей и т.д.

Microsoft PowerPoint – программа презентаций.

Методы обучения

- Наглядный – выполнение упражнений «ориентация на образец», копирование предложенного образца, работа с наглядным материалом, видеозаписями выступлений.
- Словесный – объяснение, рассказ, беседа, инструктаж.
- Практический - алгоритм действий упражнения, выполнение упражнений и программ.
- Контрольный - выполнение упражнений в форме соревнований, контрольное занятие, тестирование.
- Творческий – создание композиций и связок, мастер-классов для начинающих.
- Проектный – разработка самостоятельных проектов по теме «Фитнес-костюм», КТД и др.
- Интерактивный – взаимодействие на занятии через диалог, решение проблемных вопросов, совместные групповые задания.

Алгоритм проведения занятий

Этапы:

Организационный - включает построение, приветствие, объявление темы и цели занятия.

Подготовительный - Сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности учащихся

Основной *Общая разминка:* ходьба, бег, подскоки - в равномерном темпе, с ускорением, с изменением темпа, на носках, на пятках, в чередовании с прыжками. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте. Наклоны «ноги вместе, врозь». Упражнения на развитие координации движений.

- *Специальная разминка* служит для подготовки мышечных групп, костно-связочного аппарата. Выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитационные, специально-подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы. Специальная разминка

состоит из комплекса статических поз и задержек: из положения «лежа на

животе», из положения «стоя на коленях». Силовая подготовка: укрепляющие упражнения на пресс, силу рук, ног, плечевого пояса, спины. Упражнения на групповое взаимодействие.

- *Специальная физическая подготовка, акробатическая подготовка, хореографическая подготовка.* При выполнении упражнений необходимо придерживаться следующей, наиболее целесообразной последовательности: СФП - акробатика - хореография - основные. Организуется самостоятельная работа, творческие задания.

Усвоение новых знаний и способов действий, закрепление и их применение, обобщение и систематизация.

Контрольный - Выявление качества и уровня овладения знаниями, самоконтроль и коррекция знаний и способов действий через контрольные упражнения

Итоговый - Анализ и оценка успешности достижения цели, определение перспективы последующей работы

В заключительной части выполняются ходьба, бег, подскоки - в равномерном темпе, наклоны «ноги вместе, врозь» и упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые способствуют постепенному снижению нагрузки и приведению

организма в сравнительно спокойное состояние. Затем организуется рефлексия, анализируются успехи\неудачи, намечается перспектива дальнейшего действия.

Рефлексивный - Самооценка учащимися своей работоспособности, психологического состояния, причин некачественной работы, результативности работы, содержания и полезности учебной работы.

Методическое оснащение.

Методический материал:

Календарный учебный график (Приложение № 1);

Учебный план занятия (Приложение № 2);

Методическое пособие «Базовые положения рук» (Приложение № 3);

Сводная карта результативности (Приложение № 4);

Протокол тестирования соревнований по чир спорту (Приложение № 5);

Ключевые упражнения (Приложение № 6);

Ключевые упражнения и игры (Приложение № 7);

Тест «Мотивы учебной деятельности» (Приложение № 8);

Анкеты и тесты о ЗОЖ (Приложение № 9);

Тест «Я и моё здоровье» (Приложение № 10);

Результаты участия в конкурсах, фестивалях, соревнованиях (Приложение № 11);

Календарный учебный график (Приложение № 12);

Календарный план воспитательной работы (Приложение № 13).

Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств – «cheerleaders» - групп поддержки спортивных команд. Методическое пособие для педагогов-инструкторов, тренеров (Носкова С. А.).
Видеоматериалы выступлений коллектива.

Дидактический материал: информационные ресурсы

Интернет-ресурсы:

www.cheerleading.ru

www.cheerleading.su <https://infourok.ru/>

<https://nsportal.ru/>

<https://vinogradovaap.nethouse.ru/>

<https://vk.com/cheertomichka>

2.3. Формы аттестации /контроля и оценочные материалы

Таблица 5 – Формы аттестации / контроля и оценочные материалы

| Вид контроля | Период | Формы контроля | Средства контроля | Оценочный и диагностический материал | Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов |
|--|------------------------------------|---|--|---|--|
| Входная диагностика (уровень подготовки учащегося) | Сентябрь Начало обучения | групповой | Тестирование физической подготовленности | | Таблица оценки результатов контрольных нормативов по ОФП (приложение №4) |
| Промежуточные/текущий контроль | В течение года по окончании и темы | Групповой комбинированный | Наблюдение Соревнование Опрос Творческая работа | Опросники Творческие задания к конкурсам ДЮЦ «Звездочка» | Журнал посещаемости Протокол соревнований Готовая работа |
| Итоговый контроль (контроль усвоения программного материала) | май | Групповой Индивидуальный Взаимоконтроль Самоконтроль | Итоговая аттестация Соревнование Опрос | | Журнал посещаемости Протокол соревнований Таблица оценки результатов контрольных нормативов по ОФП (приложение №4) Карта результативности (приложение №3) |

Виды контроля :

Текущий контроль/ промежуточный контроль (контроль усвоения тем программы);

Итоговый контроль (контроль усвоения программного материала).

Средства контроля :

Педагогические: планирование и организация процесса занятий, устный опрос, самостоятельная работа.

Психологические: беседы, рассуждения

Формы контроля – групповой, индивидуальный

Оценочные материалы

- Сводная карта результативности (Приложение № 3);
- Протокол тестирования соревнований по чир спорту (Приложение № 4);
- Оценка уровня физической подготовленности учащихся (Приложение № 5);
- Тест «Мотивы учебной деятельности» (Приложение № 7);
- Анкеты и тесты о ЗОЖ (Приложение № 8).

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Форма фиксации результатов: журнал посещаемости, сводная карта результативности, протокол тестирования, фотоархив, видеоархив, дипломы, грамоты, материалы анкетирования, отзывы.

По итогам мониторинга проводится корректировка дальнейшего обучения. Такая система позволяет видеть все успехи и недочеты каждого учащегося.

Критерии предметной результативности:

- техничность воспроизведения элементов чир спорта
- владение искусством управления своим телом
- устойчивость к концентрации внимания
- быстрота реагирования
- выразительность, артистизм.

Критерии воспитанности:

- исполнительность
- личная и коллективная ответственность
- самостоятельность
- интерес, активность.

Формы предъявления результата: выступление, участие в соревнованиях, фестивалях, конкурсах, концертах.

Форма фиксации результатов: сводная карта результативности, протокол тестирования, фотоархив, видеоархив, дипломы, грамоты, материалы анкетирования, отзывы.

Форма подведения итогов реализации программы: промежуточное и итоговое тестирование, соревнование.

2.4. Материально-техническое обеспечение

- Помещение: хореографический класс, спортивный зал,
- Подсобные помещения: раздевалки.
- Учебное оборудование: столы и стулья для учащихся и педагога, шкафы и стеллажи для хранения дидактических пособий и учебных материалов, зеркала и станки, спортивные снаряды.
- Технические средства обучения: музыкальный центр, ноутбук
- Канцелярские принадлежности: тетрадь, ручка, карандаш.
- Специальная одежда и обувь учащихся: костюмы и обувь для выступления, спортивная форма, помпоны, скакалки, гимнастическая резина, спортивные блоки, гимнастические коврики, гимнастические маты, гимнастические скамейки, хореографический станок

2.5. Кадровое обеспечение

- Педагог дополнительного образования, хореограф, психолог.

2.6. Организационное обеспечение

- Сотрудничество с родителями, творческими коллективами ДЮОЦ;
- Сотрудничество с Региональной общественной организацией «Томская областная федерация чир спорта»;
- Консультирование с психологом, хореографом ДЮОЦ;
- Сотрудничество с Томскими Региональными общественными организациями.

2.7. Информационное обеспечение

Список используемой литературы

1. Буйлова, Л. Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ / Л. Н. Буйлова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. —

2015. — № 15 (95). — С. 567-572. — URL: <https://moluch.ru/archive/95/21459/> (дата обращения: 19.06.2025).

2. Вороненкова, Э. Ю. Основы подготовки чирлидеров. Методическое пособие для работы с детьми от 6 до 17 лет. / Э. Ю. Вороненкова и др. — 2-е изд., исправл. и дополн. — М.: Спорт, 2022. — 88 с.

3. Коротаева, О. В. Чирлидинг : учебник для вузов / О. В. Коротаева. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 72 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19396-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/569028> (дата обращения: 19.06.2025).

4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля. — 4-е изд. — М. : Спорт, 2021. — 520 с.

5. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. — М.: Спорт., 2019. — 656 с.: ил.

6. Верхошанский, Ю. В., Программирование и организация тренировочного процесса. — 2-е изд., стереотип. — М.: Спорт, 2019 — 184 с., ил.

7. Иссурин, В. Б., Лях В. И. Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов. / В. Б. Иссурин, В. И. Лях. — М.: Спорт, 2020. — 176 с.

8. Смирнов, В.М., Фудин, Н.А., Поляев, Б.А., Смирнов, А.В. Физиология физического воспитания и спорта: учебник / В.М. Смирнов, Н.А. Фудин, Б.А. Поляев, А.В. Смирнов. — М.: Медицинское информационное агентство, 2012. — 544 с.

9. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.

Список интернет источников:

1. Каравацкая Н.А. Формирование навыков двигательной выразительности в художественной гимнастике: диссертация. - [Электронный ресурс]. Режим доступа: www.dissercat.com

2. Сайт Федерации черлидинга России - [Электронный ресурс] -Режим доступа. - URL:<http://www.cheerleading.ru/>

3. Каравацкая Н.А. Формирование навыков двигательной выразительности в художественной гимнастике: диссертация. - [Электронный ресурс]. Режим доступа: www.dissercat.com

4. Сайт Федерации черлидинга России - [Электронный ресурс] -Режим доступа. - URL:<http://www.cheerleading.ru/>

Список рекомендованной литературы и ресурсов для самостоятельного детского и семейного чтения:

1. Бейли Д. Все о моем теле: 50 важных советов для идеального здоровья и внешнего вида. Серия: Я взрослею! Я расту! –М.: Клевер Медиа Групп, 2020

2. Правила Международного Союза черлидинга (ICU)

3. Сайт Федерации черлидинга России - [Электронный ресурс] -Режим доступа. - URL:<http://www.cheerleading.ru/>

Приложения

Приложение №1

Календарный учебный план 1 года обучения

| № | Срок | Раздел, тема | Часы | Форма контроля |
|---|----------|---|------|---|
| 1 | Сентябрь | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ Основные понятия чир спорта | 2 | Устный опрос по правилам ТБ |
| | | <u>Общефизическая подготовка</u> Освоение техники выполнения ходьбы, бега, подскоков. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте. Силовая подготовка. Упражнения на расслабление. | 10 | Наблюдение за техникой выполнения упражнений, оценка вовлеченности. |
| | | <u>Специальная физическая подготовка</u> Освоение комплекса разминки. Упражнения на расслабление и дыхание. Шпагаты: Простейшие типы равновесия Мост из положения лежа. | 3 | Проверка правильности выполнения элементов разминки и упражнений на гибкость. |
| | | <u>Хореографическая подготовка.</u> Осанка. Техника позиций рук и ног. | 3 | Наблюдение за осанкой и техникой выполнения позиций. |
| | | <u>Акробатическая подготовка</u> Перекаты | 3 | Проверка правильности и безопасности выполнения перекатов. |
| | | <u>Коллективно-творческие дела</u> Поход. Экскурсии. Участие в традиционных мероприятиях | 3 | Оценка участия и активности в мероприятиях. |

| | | | | |
|---|---------|---|---|---|
| 2 | Октябрь | <u>Общефизическая подготовка</u> Общеразвивающие упражнения в движении и на месте. Упражнения на развитие координации движений. Комплекс статических поз и задержек. Упражнения на расслабление. | 8 | Наблюдение за техникой и координацией движений. |
|---|---------|---|---|---|

| | | | | |
|---|--------|---|---|---|
| | | <u>Специальная физическая подготовка</u> Комплекс разминки. Упражнения на расслабление и дыхание. Шпагаты: поперечный. Простейшие типы равновесия (боковое). Мост из положения лежа. Базовые положение кистей, рук, ног. Чир-прыжки. Пируэты. | 8 | Повторение и закрепление изученного материала. |
| | | Хореографическая подготовка Освоение изученного | 3 | Оценка умения выполнять и удерживать стойки. |
| | | Акробатическая подготовка Стойки | 3 | Оценка участия в подготовке и выступлении на фестивале. |
| | | Коллективно-творческие дела Подготовка и участие в фестивале «Давайте познакомимся». | 2 | Оценка физической подготовки и умения работать в команде. |
| 3 | Ноябрь | <u>Общефизическая подготовка</u> Закрепление общеразвивающих упражнений в движении и на месте. Силовая подготовка. Игры на взаимодействие | 9 | Оценка физической подготовки и умения работать в команде. |
| | | <u>Специальная физическая подготовка</u> Отработка освоенного материала | 6 | Закрепление освоенного материала. |

| | | | | |
|--|--|--|---|---|
| | | <u>Хореографическая подготовка</u> Партерная хореография. | 4 | Оценка правильности выполнения элементов партерной хореографии. |
| | | <u>Акробатическая подготовка</u> Стойка на лопатках. | 4 | Оценка умения выполнять стойку на лопатках. |
| | | <u>Коллективно-творческие дела</u> Культура сценических выступлений. Организация внутриколлективных дел. | 1 | Самооценка и обратная связь от группы. |

| | | | | |
|---|---------|---|---|--|
| 4 | Декабрь | <u>Общефизическая подготовка</u> Комплекс разминки. Упражнение на групповое взаимодействие. Сдача нормативов. | 9 | Сдача нормативов по ОФП (сила, выносливость, гибкость) |
| | | <u>Специальная физическая подготовка</u> Комплекс разминки. Сдача нормативов. | 5 | Сдача нормативов по СФП (специальные упражнения, прыжки, равновесия). |
| | | <u>Хореографическая подготовка</u> Закрепление изученного. Контрольное занятие. | 5 | Контрольное занятие по хореографии. Оценка техники и артистизма. |
| | | <u>Акробатическая подготовка</u> Закрепление изученного. Контрольное занятие. | 4 | Контрольное занятие по акробатике. Оценка техники и безопасности выполнения элементов. |
| | | <u>Коллективно-творческие дела</u> Показательные выступления. Отчёт перед родителями и выпускниками. Культура сцены. | 3 | Оценка подготовки и выступления. |

| | | | | |
|---|--------|---|---|--|
| 5 | Январь | <u>Инструктаж по ТБ.</u> Гигиена как условие сохранения здоровья. | 2 | Устный опрос по правилам ТБ и гигиены. |
| | | <u>Общефизическая подготовка</u> Комплекс разминки. Подвижные игры. | 8 | Наблюдение за активностью и участием в играх. |
| | | <u>Специальная физическая подготовка</u> Комплекс разминки. новых элементов. Анализ выполнения. | 3 | Оценка освоения новых элементов и исправления ошибок. |
| | | <u>Хореографическая подготовка.</u> Игры на развитие творческих способностей. | 5 | Оценка участия в играх и проявления творческих способностей. |
| | | <u>Акробатическая подготовка</u> Кувырки. | 3 | Проверка правильности и безопасности выполнения кувырков. |
| | | <u>Коллективно-творческие дела</u> Семейный спортивный праздник. | 1 | Оценка участия и организации праздника. |

| | | | | |
|---|---------|---|---|---|
| 6 | Февраль | <u>Общефизическая подготовка</u> Разминка. Игры -эстафеты. | 9 | Оценка участия и командной работы в эстафетах. |
| | | <u>Специальная физическая подготовка</u> Отработка выразительности исполнения базовых элементов. | 7 | Оценка выразительности и артистизма при выполнении элементов. |

| | | | | |
|---|------|--|---|---|
| | | <u>Хореографическая подготовка</u> Отработка выразительности исполнения базовых движений. | 3 | Оценка выразительности и артистизма при выполнении движений. |
| | | <u>Акробатическая подготовка</u> Переворот в сторону (колесо). | 4 | Оценка правильности и безопасности выполнения колеса. |
| | | <u>Коллективно-творческие дела</u> День рождения объединения. | 1 | Участие в подготовке и проведении праздника. |
| 7 | Март | <u>Общефизическая подготовка</u> Отработка изученного материала. | 9 | Повторение и закрепление изученного материала по ОФП. |
| | | <u>Специальная физическая подготовка</u> Отработка изученного материала. | 8 | Повторение и закрепление изученного материала по СФП. |
| | | <u>Хореографическая подготовка</u> Отработка изученного материала. | 3 | Повторение и закрепление изученного материала по хореографии. |
| | | <u>Акробатическая подготовка</u> Отработка изученного материала. | 3 | Повторение и закрепление изученного материала по акробатике. |
| | | <u>Коллективно-творческие дела</u> «8 марта». | 1 | Участие в подготовке и проведении мероприятия. |

| | | | | |
|---|--------|---|----|--|
| 8 | Апрель | <u>Общефизическая подготовка</u> Закрепление. Подготовка к соревнованию. | 9 | Наблюдение за подготовкой к соревнованиям, оценка прогресса. |
| | | <u>Специальная физическая подготовка</u> Закрепление. Подготовка к соревнованию. | 10 | Наблюдение за подготовкой к соревнованиям, оценка прогресса. |

| | | | | |
|---|-----|--|---|---|
| | | <u>Хореографическая подготовка</u> Контрольное занятие. Творческие задания. | 4 | Контрольное занятие с выполнением творческих заданий. Оценка импровизации и артистизма. |
| | | <u>Акробатическая подготовка</u> Закрепление. Подготовка к соревнованию. | 3 | Наблюдение за подготовкой к соревнованиям, оценка прогресса. |
| 9 | Май | Общефизическая подготовка Сдача нормативов. Тесты на силу, гибкость, подвижность и ловкость. Соревнование. | 9 | Сдача нормативов по ОФП и участие в соревнованиях. |
| | | Специальная физическая подготовка Сдача нормативов. Соревнование. | 8 | Сдача нормативов по СФП и участие в соревнованиях. |
| | | Акробатическая подготовка Контрольное занятие. | 3 | Контрольное занятие по акробатике. Оценка техники и безопасности выполнения элементов. |

| | | | |
|--|--|------------|--|
| | <p>Коллективно-творческие дела</p> <p>Показательные выступления.</p> <p>Отчёт перед родителями и выпускниками. Социометрия.</p> | 2 | <p>Оценка участия в показательных выступлениях и отчёт перед родителями. Анализ социометрических данных.</p> |
| | Итого | 216 | |

**Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования**

Детско-юношеский центр «Звёздочка» г. Томска



634012, г. Томск, ул. Елизаровых, 2,

тел. (8-3822) 42-52-33\$ факс: (8-3822) 41-43-90,

e-mail: matova@dczvezdochka.ru, сайт: <http://zvezdochka.edu.tomsk.ru>

План занятия

**Тема: «Введение в дополнительную общеобразовательную
общеразвивающую программу**

«Чир спорт»

Педагог дополнительного образования

Бобкова Екатерина Александровна

План занятия

Тема: Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Чир спорт».

Цель занятия: Ознакомить учащихся с чир спортом, как направлением физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи:

- заинтересовать учащихся данным видом деятельности;
- познакомить с основными базовыми элементами;
- стимулировать двигательную активность учащихся;
- показать возможности будущей совместной деятельности.

Тип занятия: вводное.

Форма занятия: групповая.

Оборудование: ноутбук, помпоны, корзины (2 шт.), колонка для воспроизведения музыки в формате MP3.

Продолжительность занятия: 30 минут.

Возраст учащихся: 9-10 лет. **Количество**

учащихся: 12 чел. **Дата проведения:** 9

октября 2025 г. **План занятия:**

1. Организационный этап. (2-3 минуты)
2. Основной этап. (17-19 минут)
3. Контрольно-диагностический этап. (4 минуты)
4. Заключительный этап. (4 минуты)

Ход занятия

1. Организационный этап. (2-3 минут)

- Приветствие/знакомство.
- Мотивация к совместной деятельности.

2. Основной этап. (17-19 минут)

- Знакомство с чир спортом, как с группой поддержки и видом спорта. Демонстрация фото и видеоматериала о чир спорте.
- Разминка в движении, расстановка по линиям, разминка на месте, через активное включение в совместную деятельность.
- Разучивание основных базовых элементов, соединение в связку.
- Выполнение связки с помпонами.
- Активизация мыслительных процессов, составление и разучивание «кричалки».

3. Контрольно-диагностический этап (4 минуты)

- Знакомство с одной из форм предъявления результата по программе (выступление).
Выполнение связки под музыку.
- Проверка полученных знаний, с помощью метода «Вопрос-ответ». (Что нового Вы сегодня узнали? Как Вы думаете, где бы вы могли применить это небольшое танцевальное выступление?)

4. Заключительный этап. (4 минуты)

- Экспресс – диагностика заинтересованности учащихся к занятиям чир спортом с помощью помпонов. Совместная оценка итогов занятия.
- Построение. Поощрение. Приглашение на занятия по чир спорту.

Базовые положения рук

| | |
|---|--|
| <p style="text-align: center;">Хай ви</p>  | <p style="text-align: center;">Описание:</p> <p>прямые руки расположены «в стороны-вверх» под углом примерно 30° к вертикали. Тыльные стороны ладоней направлены вверх. Кисти не заламываются вверх/вниз.</p> |
| <p style="text-align: center;">Лоу ви</p>  | <p style="text-align: center;">Описание:</p> <p>прямые руки расположены «в стороны-вниз» под углом примерно 30° к вертикали. Тыльные стороны ладоней направлены вверх. Кисти не заламываются вверх/вниз.</p> |
| <p style="text-align: center;">Верхний тачдаун</p>  | <p style="text-align: center;">Описание:</p> <p>руки вытянуты вверх в одну линию с корпусом, локоть находится над плечом, кисть над локтем. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны).</p> |
| <p style="text-align: center;">Нижний тачдаун</p>  | <p style="text-align: center;">Описание:</p> <p>руки вытянуты вертикально вниз и прижаты к корпусу. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны).</p> |

Руки на бедрах



Описание:

кулаки упираются в тазовые кости, тыльные стороны кистей направлены вперед.

Т



Описание:

Прямые руки расположены в стороны и слегка вперед. Кисти не заламываются, являются продолжение руки. Тыльные стороны кистей направлены вверх.

Ломаное Т



Описание:

Руки согнуты в локтях из положения «Т», при этом кисть находится на одной линии с плечом. Тыльные стороны кистей направлены вверх.

Сильный человек



Описание:

Руки согнуты в локтях под углом 90°, разведены ровно в стороны, кисть расположена над локтем, локоть напротив плеча. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны).

| | |
|---|---|
| <p style="text-align: center;">Вёдра</p>  | <p style="text-align: center;">Описание:</p> <p>Руки выпрямлены вперед перед собой параллельно полу, тыльные стороны кистей направлены вверх (пальцы вниз).</p> |
| <p style="text-align: center;">Свечи</p>  | <p style="text-align: center;">Описание:</p> <p>Руки выпрямлены вперед перед собой параллельно полу, тыльные стороны кистей направлены в разные стороны (наружу).</p> |
| <p style="text-align: center;">Кинжалы</p>  | <p style="text-align: center;">Описание:</p> <p>Руки согнуты в локтях и прижаты к корпусу, кисть расположена над локтем и в одной линии с плечом. Тыльные стороны кистей направлены в разные стороны (наружу).</p> |
| <p style="text-align: center;">Диагональ</p>  | <p style="text-align: center;">Описание:</p> <p>Комбинированное движение: одна рука находится в позиции «лоу ви», другая рука в позиции «хай ви», корпус при этом направлен ровно вперед.</p> |

| | |
|--|---|
| <p style="text-align: center;">К - кей</p>  | <p style="text-align: center;">Описание:</p> <p>Комбинированное движение: одна рука находится в позиции «лоу ви», другая рука в позиции «хай ви». Обе руки направлены в одну сторону (обе вправо или обе влево).</p> |
| <p style="text-align: center;">Лук и стрела</p>  | <p style="text-align: center;">Описание:</p> <p>Комбинированное движение, одна рука в положении «Т», другая в положении «ломаное Т».</p> |
| <p style="text-align: center;">Индеец</p>  | <p style="text-align: center;">Описание:</p> <p>Руки согнуты в локтях под углом 90° и расположены на уровне плеч друг над другом: локоть над кистью, кисть над локтем (лежат одна на другой). Тыльные стороны кистей направлены вверх.</p> |

Сводная карта результативности

| № | Ф.И. | Предметные результаты по разделам программы | | | | Метапредметные результаты | | | Личностные результаты | | | | | |
|---|------|---|----------|---------|---------|---------------------------|--------------|-----------------|-----------------------|------------------------|-----------|----------------|-----------------|---------------|
| | | 1 ОФП | 2 СФП | 3 ХП | 4 АП | познавательные | регулятивные | коммуникативные | интерес | организационно-волевые | поведение | самореализация | | |
| | | | | | | | | | | | | дню город | город всерос | ме жд н |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | |

В таблице нет отдельного раздела, отражающего динамику личностного физического развития. Она проявляется через оценку выполнения и сдачу нормативов по общефизической и акробатической подготовке (раздел 1 и 4 в предметных результатах). Система оценивания, критерии описаны в Пояснительной записке в подразделе «*Ожидаемые результаты и способы проверки*»

Оценка уровня физической подготовленности учащихся

| Контроль ное упражнен ие | Баллы | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----|---------|-------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--|
| | 10, 0 | 9,5 | 9,0 | 8,5 | 8,0 | 7,5 | 7,0 | 6,5 | 6,0 | 5,5 | 5,0 | 4,5 | 4,0 | 3,5 | 3,0 | |
| Прыжок в длину с места | 2 0 0 | 1 9 5 | 1 9 0 | 1 8 5 | 1 8 0 | 175 | 17 0 | 1 6 5 | 160 | 155 | 150 | 145 | 140 | 135 | 130 | |
| Отжимани е от пола, раз | 3 0 | 2 8 | 2 6 | 2 4 | 2 0 | 16 | 14 | 1 2 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | |
| Складки из положения лежа на спине за 1 мин, раз | 2 0 | 1 9 | 1 8 | 1 7 | 1 6 | 15 | 14 | 1 3 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | |
| Прыжки со скакалкой | 2 2 | 2 1 | 2 0 | 1 9 | 1 8 | 17 | 16 | 1 5 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|---|--|--|--|
| за 25 сек, раз | | | | | | | | | | | | | | | |
| Шпагаты в 3-х положения х (правой, левой, | | | | | | | | | | | Голени и бедр плотно прилега ют к | Голени и бедр плотно прилегают к полу | Голени и бедр недостаточн о прилегают к полу | Голени и бедр прилега ют к полу, | Ноги разведе ны на 145°и касаютс |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|--|--|---|
| прямой) | | | | | | | | | | полу | | | ноги разведен ы на 170° | я пола лодыжк ами. |
| Наклон вперед из седа ноги вместе. Держать 3 сек. | | | | | | | | | | Полная складка: все точки туловищ а касаются прямых ног | Полная складка: все точки туловища касаются прямых ног | Полная «складка», но с удержанием прямых ног руками | Касание грудью ног С удержан ием прямых ног руками | Касание головой ног с удержан ием руками слегка согнуты х ног |
| Мост, держат 3 сек. | | | | | | | | | | Ноги и руки прямые, плечи, перпенди кулярно полу | Ноги и руки прямые, плечи, перпендику лярно полу | Ноги слегка согнуты, плечи перпендикул ярно полу. | Ноги слегка согнуты , плечи незначи тельно отклоне ны от вертика | Ноги сильно согнуты , плечи отклоне ны от вертика ли на 45° |

Ключевые упражнения и игры

1. Групповое взаимодействие

Совместный счет. Задание: досчитать до десяти (по количеству участников). Хитрость состоит в том, что считать надо коллективно: кто-то говорит “один”, кто-то другой - “два” и т.д., договариваться о порядке счета нельзя. Если очередное число произносят одновременно два человека, счет начинается сначала. Упражнение выполняется с открытыми или с закрытыми глазами. Разговаривать запрещается. Педагог фиксирует, до сколько удалось довести счет в каждую из попыток. Упражнение проходит интереснее, когда участники располагаются не по кругу, а врассыпную. Если участники сами установят определенный порядок произнесения чисел (по кругу, через одного, по алфавиту и т.п.), следует похвалить их за находчивость.

Квадрат. Построить всю группу в круг, пусть учащиеся закроют глаза. Не открывая глаз, нужно перестроиться в квадрат. Обычно сразу все кричат, предлагая свою стратегию. Через какое-то время выявляется организатор процесса, который фактически строит. После того, как квадрат будет построен, не разрешайте открывать глаза. Спросите, все ли уверены, что они стоят в квадрате? Обычно, есть несколько человек, которые в этом не уверены. Квадрат должен быть ровным. После того, как абсолютно все согласятся, что стоят именно в квадрате, участники открывают глаза. Во время упражнений участники переживают сильные эмоции и делают массу выводов, поэтому после каждого этапа можно устраивать небольшое обсуждение, где можно говорить пожелания для улучшения работы. Самый главный вопрос: каким образом задание можно было сделать качественнее и быстрее?

Машина. Вспомогательного материала нет. Машина «строится» из членов группы. Нужно построить любой действующий механизм. 10 минут обсуждение, как выполнить задание. 10 минут строительство модели, не произнося ни слова, Затем представление модели. После выполнения задания предлагается разойтись по малым группам и поговорить о том, что произошло.

Рисование лидера (или заданного образа). Участвуют несколько групп. Группе выдаётся лист бумаги (А4), фломастеры. Группе предлагают в течение 10 минут обсудить выполнение задания, при этом группа не касается материалов. Следующие 10 минут группа рисует лидера, не произнося ни слова. По истечении этого времени группы представляют свои работы. В заключение ведущий анализирует, что произошло в группе в момент работы: как себя чувствовал каждый, какую роль выполнял, почему взял на себя данную роль, была ли у него возможность высказаться, внести предложение, всех ли выслушали в процессе подготовки, была ли доброжелательность между членами группы. Встречались ли подобные ситуации в жизни, что чувствовали? Чему научились в этом упражнении, какие уроки для себя извлекли?

Приветствие. По кругу так поприветствовать друг друга, чтобы поднялось настроение.

Комплимент. Каждый по кругу говорит соседу справа комплимент.

2. Развитие творческих способностей

10 слов. К любому предмету придумываем 10 подходящих определений. А теперь наоборот – 10 самых неподходящих. А теперь 10 прилагательных, характеризующих его и начинающихся на буквы «К», «А» и «М»...

Названия. Представляем себя главными редакторами крупной газеты и придумываем названия всему: предметам, ситуациям, действиям, событиям, как если бы это был материал для первой полосы нашего издания. Пусть эти названия будут разными по стилю и настроению...

Мост. Перед группой стоит стул с бумагой, скрепками, скотчем. Необходимо из предложенного материала построить мост, чтобы он не касался стула.

Слово. Подсобный материал – спички. Группа выстраивается в линию. Члены группы действуют поочередно. Необходимо написать слово, используя как можно больше спичек. Время выполнения - 10 минут. Задание рассчитано на выдумку членов группы, на изолированность друг от друга, отсутствие помощи, на самостоятельное принятие решения.

Тест «Мотивы учебной деятельности»

Инструкция: «Прочитай анкету, подчеркни пункты, которые соответствуют твоим стремлениям и желаниям».

1. Учусь потому, что на занятиях интересно.
2. Учусь потому, что заставляют родители.
3. Учусь потому, что хочу получать хорошие отметки.
4. Учусь для того, чтобы подготовиться к будущей профессии.
5. Учусь потому, что в наше время учатся все, незнайкой быть нельзя.
6. Учусь потому, что хочу завоевать авторитет у товарищей по учебе.
7. Учусь потому, что нравится узнавать новое.
8. Учусь потому, что нравится педагог.
9. Учусь потому, что хочу избежать плохих отметок и неприятностей.
10. Учусь потому, хочу больше знать.
11. Учусь потому, что люблю мыслить, думать, соображать.
12. Учусь потому, что хочу быть первым во всём.

Обработка и анализ результатов:

1. Проведите классификацию мотивов, разделив на следующие группы:
 - а) широкие социальные мотивы – 4-5;
 - б) мотивация благополучия - 1,11;
 - в) престижная мотивация – 6, 12;
 - г) мотивация содержания – 7, 10;
 - д) мотивация прессом 2, 9;
 - е) узкие социальные мотивы – 3, 8.
2. Качественный анализ по критериям:
 - а) богатство и разнообразие мотивов;
 - б) социальная ценность мотивов;
 - в) присутствие в структуре мотивации познавательных интересов.

Анкеты и тесты о ЗОЖ

Анкета «Моя семья и здоровый образ жизни»

1. Смотрите ли Вы передачи/читаете ли статьи о здоровом образе жизни?

- Да, регулярно.
- Да, иногда.
- Нет, не интересуюсь.

2. Используете ли Вы полученные знания о ЗОЖ в своей жизни?

- Да, стараюсь применять постоянно.
- Иногда применяю, когда есть возможность.
- Нет, полученные знания не применяю.

3. Можно ли назвать образ жизни в вашей семье здоровым?

- Да, безусловно.
- Скорее да, чем нет.
- Скорее нет, чем да.
- Нет, совсем не здоровый.
- Затрудняюсь ответить.

4. Делают ли в вашей семье утреннюю зарядку/занимаются ли спортом регулярно?

- Да, все члены семьи.
- Да, некоторые члены семьи.
- Нет, зарядку не делаем/спортом не занимаемся.
- Иногда занимаемся вместе.

5. Есть ли у членов вашей семьи вредные привычки (курение, злоупотребление алкоголем и т.п.)?

- Да, есть.
- Нет, вредных привычек нет.
- Не знаю.

6. Как организовано питание в вашей семье?

- Полноценное и сбалансированное питание с достаточным количеством овощей и фруктов.

- Стараемся питаться здоровой пищей, но не всегда получается.
- Отдаем предпочтение каким-то одним видам продуктов (например, мясным).
- Выбираем продукты по принципу доступности и цены, не всегда обращая внимание на их состав.
- Другое (укажите): _____

7. Как воздействует на вас психологический климат в семье?

- Положительно, чувствую поддержку и понимание.
- Нейтрально.
- Отрицательно, часто возникают конфликты и напряжение.

8. Что вы считаете здоровым образом жизни? (Опишите своими словами)

9. Воздействуют ли на вас в семье с целью формирования привычки к здоровому образу жизни (пример: разговоры о важности ЗОЖ, совместные занятия спортом)?

- Да, постоянно.
- Да, иногда.
- Нет, не воздействуют.

10. Занимаетесь ли Вы закаливанием (обливание холодной водой, контрастный душ и т.п.)?

- Да, регулярно.
- Да, иногда.
- Нет, не занимаюсь.

11. Играете ли в подвижные игры вместе с семьей (например, на улице, в парке)?

- Да, регулярно.
- Иногда.
- Нет, не играем.

12. Считаете ли Вы сами себя здоровым человеком?

- Да, считаю себя здоровым.
- Скорее да, чем нет.
- Скорее нет, чем да.
- Нет, считаю себя нездоровым.
- Затрудняюсь ответить.

13. Считаете ли Вы, что болеете чаще других детей/людей?

- Да, болею чаще.
- Примерно так же, как и другие.
- Болею реже.

14. Каковы, на Ваш взгляд, причины Ваших заболеваний? *(Можно выбрать несколько вариантов)*

- Недостаточная физическая активность.
- Неправильное питание.
- Недостаток сна.
- Стрессы и переживания.
- Наследственность.
- Предрасположенность к простудным и другим заболеваниям.
- Плохая экология.
- Другое (укажите): _____

15. Ваши предложения, как приучать всех членов семьи вести здоровый образ жизни? (Напишите конкретные действия и идеи). _____

Тест «Я и моё здоровье»

Цель теста: Самооценка состояния здоровья и выявление факторов риска, связанных с образом жизни.

Инструкция: Вам предлагается перечень утверждений. Ответьте на каждое утверждение "Да" или "Нет", исходя из того, насколько часто это применимо к вам. Постарайтесь быть максимально честным, чтобы получить наиболее объективный результат. Помните, этот тест - инструмент для самоанализа.

Утверждения:

1. У меня часто бывает плохой аппетит или его отсутствие.
 1. Да
 2. Нет
2. После нескольких часов работы (физической или умственной) у меня начинает болеть голова.
 1. Да
 2. Нет
3. Часто я чувствую себя усталым и подавленным, иногда раздраженным или угрюмым.
 1. Да
 2. Нет
4. В течение последнего года у меня были серьезные заболевания, требующие обращения к врачу.
 1. Да
 2. Нет
5. Я практически не занимаюсь спортом, физическими упражнениями или активным отдыхом.
 1. Да
 2. Нет
6. За последнее время я заметно прибавил в весе (более 3 кг).
 1. Да
 2. Нет
7. У меня часто кружится голова или бывают приступы слабости.
 1. Да
 2. Нет
8. В настоящее время я курю или употребляю табачные изделия.
 1. Да
 2. Нет
9. В детстве я перенес серьезные заболевания, которые могли повлиять на моё здоровье в будущем.
 1. Да
 2. Нет

10. У меня часто бывает плохой сон (трудно заснуть, часто просыпаюсь ночью) и неприятные ощущения (усталость, разбитость) утром после пробуждения.
1. Да
 2. Нет
11. Я часто испытываю стресс и тревогу.
1. Да
 2. Нет
12. У меня есть хронические заболевания (например, аллергия, астма, диабет и т.д.).
1. Да
 2. Нет

Обработка результатов:

За каждый ответ "Да" поставьте себе 1 балл и посчитайте общую сумму.

- **1-3 балла:** Ваше здоровье в хорошем состоянии. Продолжайте вести здоровый образ жизни и не пренебрегайте профилактическими мерами.
- **4-7 баллов:** Ваше отношение к своему здоровью требует внимания. Вам следует пересмотреть некоторые привычки и внести коррективы в свой образ жизни.
- **8-12 баллов:** Ваше здоровье находится в зоне риска. Вам необходимо серьезно заняться своим здоровьем, проконсультироваться с врачом и изменить свои привычки.

Интерпретация результатов:

- **1-3 балла:** Вы ведете здоровый образ жизни и уделяете должное внимание своему здоровью. Продолжайте в том же духе, чтобы сохранить здоровье на долгие годы! Регулярно проходите профилактические осмотры у врача.
- **4-7 баллов:** Ваше здоровье требует большего внимания. Проанализируйте свои привычки и определите, что можно улучшить. Возможно, стоит увеличить физическую активность, сбалансировать питание или научиться справляться со стрессом. Рекомендуется консультация с врачом для получения индивидуальных рекомендаций.
- **8-12 баллов:** Ваше здоровье нуждается в серьезной коррекции. Обратитесь к врачу для детального обследования и выявления возможных проблем. Вам необходимо изменить свой образ жизни, отказаться от вредных привычек и разработать план оздоровления. Не откладывайте заботу о своем здоровье!

Важно: Этот тест не является медицинским заключением. Он предназначен для самоанализа и стимуляции к заботе о своем здоровье. При любых сомнениях или проблемах со здоровьем обратитесь к квалифицированному врачу.

Основные изменения:

- Добавлены утверждения про стресс и хронические заболевания.
- Уточнены формулировки утверждений для лучшего понимания.
- Расширены варианты интерпретации результатов с более конкретными рекомендациями.
- Добавлен дисклеймер о том, что тест не является медицинским заключением.
- Общее количество вопросов увеличено до 12, для большей точности результатов.

Результаты участия в конкурсах, фестивалях, соревнованиях

| Форма мероприятия (с указанием названия мероприятия, организатора) | Учебный год | Уровень мероприятия | Результат (участие, наличие победителей, призеров, лауреатов с указанием Ф.И. обучающего (воспитанника)) |
|---|--------------------|----------------------------|---|
| Очные | | | |
| | | | |
| Заочные | | | |
| | | | |

Календарный учебный график

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
|---------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|---|------------------------------------|
| 1 год (стартовый уровень) | 1 сентября | 25 мая | 36 | Инструктаж – 4 ОФП – 80 СФП – 58 Акробатическая подготовка – 30 Хореография – 30 КТД – 14 Итого: 216 часов | 3 раза в неделю по 2 часа (40 мин) |
| 2 год (стартовый уровень) | 1 сентября | 25 мая | 36 | Инструктаж – 4 ОФП – 80 СФП – 58 Акробатическая подготовка – 30 Хореография – 30 КТД – 14 Итого: 216 часов | 3 раза в неделю по 2 часа (40 мин) |
| 3 год (базовый уровень) | 1 сентября | 25 мая | 36 | Инструктаж – 4 ОФП – 100 СФП – 100 Акробатическая подготовка – 50 Хореография – 50 КТД – 20 Итого: 324 часа | 3 раза в неделю по 3 часа (40 мин) |
| 4 год (базовый уровень) | 1 сентября | 25 мая | 36 | Инструктаж – 4 ОФП – 100 СФП – 100 Акробатическая подготовка – 50 Хореография – 50 КТД – 20 Итого: 324 часа | 3 раза в неделю по 3 часа (40 мин) |

Календарный план воспитательной работы

| Дата | Воспитательное мероприятие | Предполагаемый результат |
|---|---|--|
| Модуль «Ключевые дела. Традиции» (значимые традиционные дела коллектива) | | |
| сентябрь ноябрь февраль май | «Давайте познакомимся!» «Именинник –лето, осень, зима, весна!» «Самый сильный!» | Привлечение новых учащихся в объединение. Поздравление учащихся. Выявление самого сильного ученика, по итогам сдачи нормативов по ОФП. |
| Модуль «Учебное занятие» (воспитательные мероприятия в рамках учебной программы) | | |
| сентябрь ноябрь февраль май | «Именинник –лето, осень, зима, весна!» «Самый сильный!» | Поздравление учащихся. Выявление самого сильного ученика, по итогам сдачи нормативов по ОФП. |
| Модуль «Самоуправление» (мероприятия, направленные на самоуправление в ДО, - собрания, работа в творческих группах, советах дела и др.) | | |
| сентябрь октябрь | «Дублёр начинает действовать» | Выявление самого ответственного спортсмена. |
| Модуль «Самоопределение» (главным образом, профориентационные мероприятия) | | |
| декабрь | «Новогодний Чиртополох» | Развитие способностей и талантов. |
| Модуль «Одарённые дети» (участие в конкурсах, иное) | | |
| октябрь ноябрь декабрь февраль апрель июнь | Соревнование «Открытие сезона 2025/2026» «Чемпионат и Первенство Томской области» Городские соревнования по чир спорту» | Участие. Участие и выявление талантливых детей. |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>«Закрытие сезона 2025/2026»</p> <p>«Подарок маме»</p> <p>«Новогодний проспект»</p> <p>«Защитники в моей семье»</p> <p>«8 Марта»</p> | |
| <p>Модуль «Работа с родителями» (родительские собрания, консультации психолога, иных специалистов, др.)</p> | | |
| <p>сентябрь</p> <p>май</p> | <p>Род.собрание на начало учебного года.</p> <p>Род.собрания в течении года.</p> <p>Род.собрание на конец года.</p> | <p>Знакомство с объединением, планы на учебный год.</p> <p>Выездные соревнования, пошив костюмов.</p> <p>Итоги года.</p> |