

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средней общеобразовательной школы
имени Героя Советского Союза Николая Степановича Доровского села Подбельск
муниципального района Похвистневский Самарской области
(ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с.Подбельск)

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 101 — од от 27.08.2019 года

Директор

ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с.Подбельск

Уздяев В.Н.



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности

«ЧЕРЛИДИНГ»

целевая аудитория: обучающиеся в возрасте 5 - 18 лет

срок реализации: 1 год

Составитель:

тренер-преподаватель ДЮСШ

Иваева Т.Н.

ПРИНЯТА

Тренерским советом ДЮСШ-СП

ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с.Подбельск

Решение № 01 от 27 августа 2019 года

РАССМОТРЕНА

Экспертной комиссией ДЮСШ-СП

ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с.Подбельск

Решение № 01 от 21 августа 2019 года

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средней общеобразовательной школы
имени Героя Советского Союза Николая Степановича Доровского села Подбельск
муниципального района Похвистневский Самарской области
(ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с.Подбельск)

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 101 – од от 27.08.2019 года

Директор

ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с.Подбельск

_____ Уздяев В.Н.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности

«ЧЕРЛИДИНГ»

целевая аудитория: обучающиеся в возрасте 5 - 18 лет

срок реализации: 1 год

Составитель:

тренер-преподаватель ДЮСШ

Иваева Т.Н.

ПРИНЯТА

Тренерским советом ДЮСШ-СП

ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с.Подбельск

Решение № 01 от 27 августа 2019 года

РАССМОТРЕНА

Экспертной комиссией ДЮСШ-СП

ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с.Подбельск

Решение № 01 от 21 августа 2019 года

Оглавление:

Пояснительная записка.....	3
Цель программы	4
В ходе реализации программы обучающиеся должны:	4
Содержание курса	7
Примеры, заданий и критерии оценивания образовательных результатов.	11
Модуль №1 Теоретическая подготовка	11
Модуль № 2 Чир-фристайл программа.....	14
Модуль № 3 Физическая подготовка.	15
Модуль № 4 Чир программа	17
ЛИТЕРАТУРА.....	19

Пояснительная записка.

Программа «Чирлидинг, как средство физического воспитания, оздоровления, закаливания» представляет собой оригинальную общеобразовательную программу, направленную на удовлетворение потребностей здоровьесбережения обучающихся ДЮСШ - СП ГБОУ СОШ им. Н. С. Доровского с. Подбельск, в области физической культуры.

Данная образовательная программа разработана для группы обучающихся до 15 человек. Возраст обучающихся: от 5 до 18 лет включительно.

В ходе реализации программы предполагается формирование у обучающихся следующих общекультурных компетенций:

- готовность работать в команде;
- сохранять и укреплять собственное здоровье;
- умение функционировать в нестандартных ситуациях.

Модульная форма выбрана в целях обеспечения данной программе многофункциональности.

Программа состоит из 4 модулей: теоретическая подготовка, чир - фристайл программа, физическая подготовка, чир программа. Последовательность изучения модулей осуществляется в соответствии с уровнем физической подготовки обучающихся. Изучение модулей осуществляется параллельно. Общее количество часов, отводимых на реализацию программы –154 часа, распределение по модулям следующее:

Модуль 1 Теоретическая подготовка	12
Модуль 2 Чир-фристайл программа	46
Модуль 3 Физическая подготовка	55
Модуль 4 Чир программа	41

В завершающей фазе каждого модуля предполагается проведение контрольного мероприятия, время, для проведения которого включено в общее количество часов по соответствующему модулю. Контрольно-измерительные тесты разрабатываются педагогом, реализующим программу, на основе примеров заданий, содержащихся в ней или самостоятельно.

Оценка сформированности каждого образовательного результата производится по совокупности из трех источников:

- текущий контроль по модулю;
- результаты выполнения индивидуальных и групповых заданий.
- участие в соревнованиях.

Обучающимся выставляется положительная оценка, в случае, если в каждом из четырёх модулей в процессе обучения он набрал не менее

1 блок - 24 баллов

2 блок - 7 баллов

3 блок - 11 баллов

4 блок - 11 баллов

а в сумме по 4 модулям - не менее 53 баллов. Максимально 84 балла.

На реализацию программы отводится 3,5 часа в неделю.

Цель программы

Сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой.

Задачи

1. Разработать систему информирования родителей о пользе вида спорта «Чирлидинг».
2. Разработать и внедрить организационно-мотивационный механизм, обеспечивающий формирование интереса у детей и родителей к чирлидингу.
3. Разработать и внедрить систему организации закрепления материала детей в период каникул.

В ходе реализации программы обучающиеся должны:

Знать: информацию о месте и времени занятий; обзор развития чирлидинга в области, стране, за рубежом; достоинства чирлидинга; виды чирлидинга, разновидности номинаций в чирлидинге. Основы безопасности при проведении занятий в

учебном классе, спортивном зале, на соревнованиях, при движении к месту занятий, строение организма человека, влияние физических нагрузок на развитие организма, влияние гигиены на здоровье, роль питания и назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов, понятие о влиянии закаливания на организм спортсмена. Роль врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом, характерные спортивные травмы и их предупреждение, оказание первой доврачебной помощи пострадавшему, правила транспортировки пострадавшего. Обозначение терминов в чирлидинге, Составляющие музыкального сопровождения, виды перестроения в программе, поминутное построение программы, основные позиции рук, ног и корпуса, виды чир и лип прыжков, виды вращений, акробатических элементов, шпагатов, технику выполнения основных элементов в программе, разрешённую форму в этом виде спорта, задачи общей физической подготовки, взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок, значение систематизации круглогодичного тренировочного процесса, значение разминки и заминки. роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства, место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки, чем отличаются станты и пирамиды, виды страховок, уровни стантов и пирамид, составные элементы музыкального сопровождения, разрешенная длительность музыкального сопровождения, правильная постановка корпуса при выполнении основных элементов, запрещенные элементы, работу флаера, составные элементы программы Чир

Уметь: соблюдать контрольное время, находить выход из аварийных ситуаций, соблюдать меры личной гигиены, закалять организм, составлять и соблюдать режим дня, соблюдать правильный и здоровый режим питания, вести самоконтроль, оказывать доврачебную помощь пострадавшему, транспортировать пострадавшего, комбинировать основные элементы программы, просчитывать музыкальное сопровождение, делать перестроения различных видов, показать позиции рук, ног и корпуса., выполнять шпагаты, вращения, лип и чир прыжки, комбинировать спортивную форму, выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног, выполнять разминку и заминку, выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок, выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная; выполнять специальные беговые упражнения; выполнять упражнения на развитие быстроты (бег из различных стартовых положений на короткие и средние дистанции, игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе), выполнять упражнения на развитие гибкости (упражнения на растяжку, упражнение с партнером, активные и пассивные упражнения с предметами), выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, работать синхронно, просчитывая работу вслух,

комбинировать основные элементы программы, правильно выполнять поддержки и выбросы, самостоятельно отрабатывать элементы, комбинировать форму. распределять силы на выполнения всей программы до конца .

Владеть: Соблюдают Т/Б., соблюдают меры личной гигиены, составляют и соблюдают режим дня, соблюдают правильный и здоровый режим питания, ведут самоконтроль, оказывают доврачебную помощь пострадавшему, владеют терминологией чирлидинга, Техникой выполнения основных элементов в программе, правилами составления чир-фристайл программы, видами страховок при выполнении акробатических элементов, выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног, выполнять разминку и заминку, выполняют беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок; выполняют бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная; выполняют специальные беговые упражнения; выполняют упражнения на развитие быстроты (бег из различных стартовых положений на короткие и средние дистанции; игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе); выполняют упражнения на развитие гибкости (упражнения на растяжку, упражнение с партнером, активные и пассивные упражнения с предметами); выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, техникой выполнения стантов и пирамид, техникой выполнения чир, лип прыжков, позиций рук, ног, корпуса, шпагатов,

Содержание курса

№	Тема модуля	Содержание модуля	Результаты
1	Теоретическая подготовка	1.История и развитие чирлидинга. 2.Понятие о гигиене, закаливание и режиме спортсмена. 3.Первая доврачебная помощь 4.Основы безопасности. 5. Самоконтроль. 6.терминология чирлидинга	Знают: информацию о месте и времени занятий; обзор развития чирлидинга в области, стране, за рубежом; достоинства чирлидинга; виды чирлидинга, разновидности номинаций в чирлидинге. Основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на соревнованиях, при движении к месту занятий, строение организма человека, влияние физических нагрузок на развитие организма, влияние гигиены на здоровье, роль питания и назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов, понятие о влиянии закаливания на организм спортсмена. Роль врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом, характерные спортивные травмы и их предупреждение, оказание первой доврачебной помощи пострадавшему, правила транспортировки пострадавшего. Обозначение терминов в чирлидинге Умеют: соблюдать контрольное время, находить выход из аварийных ситуаций, соблюдать меры личной гигиены, закалять организм, составлять и соблюдать режим дня, соблюдать правильный и здоровый режим питания, вести самоконтроль, оказывать доврачебную помощь пострадавшему, транспортировать пострадавшего. Владеют: Соблюдают Т/Б., соблюдают меры личной гигиены, составляют и соблюдают режим дня, соблюдают правильный и здоровый режим питания, ведут самоконтроль, оказывают доврачебную помощь пострадавшему, владеют терминологией чирлидинга.
2	Чир-фристайл	1. Техника построения Чир-	Знают: составляющие музыкального сопровождения, виды

	программа	фристайл программы 2. Основные элементы Чир-фристайл программы 3. Внешний вид чирлидера в Чир-фристайл программе	перестроения в программе, поминутное построение программы, основные позиции рук, ног и корпуса, виды чир и лип прыжков, виды вращений, акробатических элементов, шпагатов, технику выполнения основных элементов в программе, разрешённую форму в этом виде спорта Умеют: комбинировать основные элементы программы, просчитывать музыкальное сопровождение, делать перестроения различных видов, показать позиции рук, ног и корпуса, выполнять шпагаты, вращения, лип и чир прыжки, комбинировать спортивную форму. Владеют: техникой выполнения основных элементов в программе, правилами составления чир-фристайл программы, видами страховок при выполнении акробатических элементов.
3	Физическая подготовка	1.Общеразвивающие упражнения. 2.Физические качества. 3.Дозировка физических упражнений.	Знают: задачи общей физической подготовки, взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок, значение систематизации круглогодичного тренировочного процесса, значение разминки и заминки, роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства, место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Умеют: выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног, выполнять разминку и заминку, выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок, выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная; выполнять специальные беговые упражнения; выполнять упражнения на развитие быстроты (бег из различных стартовых положений на короткие и средние дистанции, игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе); выполнять

			упражнения на развитие гибкости (упражнения на растяжку, упражнение с партнером, активные и пассивные упражнения с предметами), выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие. Владеют: выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног, выполнять разминку и заминку, выполняют беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок; выполняют бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная; выполняют специальные беговые упражнения; выполняют упражнения на развитие быстроты (бег из различных стартовых положений на короткие и средние дистанции; игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе); выполняют упражнения на развитие гибкости (упражнения на растяжку, упражнение с партнером, активные и пассивные упражнения с предметами); выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие.
4	Чир- программа	1.Внешний вид чирлидера в чир-программе 3.Техника построения чир-программы. 4.Основные элементы, станты и пирамиды.	Знают: чем отличаются станты и пирамиды, виды страховок, уровни стантов и пирамид, составные элементы музыкального сопровождение, разрешенная длительность музыкального сопровождения, правильная постановка корпуса при выполнении основных элементов, запрещенные элементы, работу флаера, составные элементы программы Чир. Умеют: работать синхронно, просчитывая работу вслух, комбинировать основные элементы программы, правильно

			выполнять поддержки и выбросы, самостоятельно отрабатывать элементы, комбинировать форму. распределять силы на выполнения всей программы до конца. Владеют: техникой выполнения стантов и пирамид, техникой выполнения чир, лип прыжков, позиций рук, ног, корпуса, шпагатов.
--	--	--	--

Примеры, заданий и критерии оценивания образовательных результатов.

№	Примеры заданий	Критерии оценивания
Модуль №1 Теоретическая подготовка		
Текущий контроль по модулю –24 баллов. Групповая работа – 11 баллов.		
Тема 1.История и развитие чирлидинга.		
	Чирлидинг в России является одним из самых молодых видов спорта. 1.1. Кто знает, как возник вид спорта чирлидинг. 1.2. Кому впервые пришла в голову идея руководить болельщиками во время футбольного матча.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающиеся приводят примеры исторических событий - 1балл <u>Групповая работа:</u> Обучающиеся дополняет ответы – 1 балл.
	История возникновения групп поддержки началась в Соединенных Штатах Америки и многие известные люди этой страны состояли в группах поддержки. 2.1 Используя интернет ресурсы найдите и приведите примеры известных людей, которые занимались чирлидингом. 2.2 С помощью презентации, расскажите где, кроме спорта может пригодиться чирлидинг	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся приводит примеры известных людей, которые занимались чирлидингом – 1балл Обучающийся приводит примеры, где кроме спорта может пригодиться чирлидинг -1балл Обучающийся дополняет ответ товарищей– 1 балл; <u>Групповая работа:</u> Обучающийся анализирует ответы товарищей-1балл
Тема 2. Понятие о гигиене.		
	1.1.Через месяц будут проводиться соревнования. От результатов, показанных на этих соревнованиях тобой, зависит твое участие в области. Выбери из предложенных вариантов режима дня (варианты предлагаются) тот, который наилучшим образом подойдет тебе в период подготовки к соревнованиям. 1.2.Для того, чтобы стать успешным человеком,	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся выбирает адекватный вариант – 1 балл; Обучающийся аргументирует свой выбор – 1 балл; Обучающийся выбирает принципы – 1 балл; Обучающийся аргументирует свой выбор – 1 балл; Обучающийся перечисляет 80% особенностей – 1 балл. <u>Групповая работа:</u>

необходимо уметь организовывать свою жизнедеятельность. В этом процессе важную роль играет режим дня. Какие из перечисленных принципов необходимо учитывать при разработке режима дня: принцип ритмичности, принцип смены видов деятельности, принцип последовательности, принцип постоянства. Объясни свой выбор. 1.3. Перечисли особенности, которые необходимо учитывать при разработке режима дня.	Обучающийся, после обсуждения в группе представляет список особенностей, которые необходимо учитывать при разработке режима дня для конкретного участника группы – 1 балл; Обучающийся, после обсуждения в группе представляет режим дня, разработанный для конкретного участника группы -1 балл.
Тема3. Первая доврачебная помощь5\2	
2.1. Прочитай текст, выбери правильный ответ (текст и варианты ответов прилагаются). Обоснуй свой выбор. 2.2. При выполнении Чир программы есть высокая вероятность травмирования при падении. Представьте ситуацию: во время тренировки выбросов товарищ получил травму колена. Окажи медицинскую помощь, объясни ход своих действий. 2.3. Представьте ситуацию: Во время тренировки пирамиды один из детей не удержал равновесие и при падении получил расщепление брови. Используя имеющиеся подручные средства и медицинскую аптечку, окажи первую медицинскую помощь при травме. 2.4. Представьте ситуацию: ваш друг во время игры натер стопу. Разработайте алгоритм действий по оказанию медицинской помощи вашему товарищу по команде во время игры.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся выбирает вариант ответа -1 балл; Обучающийся аргументирует выбор - 1 балл; Обучающийся описывает последовательность действий по оказанию первой медицинской помощи – 1 балл; Обучающийся выполняет последовательность действий по оказанию первой медицинской помощи – 1 балл; Обучающийся объясняет ход своих действий– 1 балл; <u>Групповая работа:</u> Обучающийся анализирует действия другого участника группы по оказанию первой медицинской помощи в заданной конкретной ситуации – 1 балл;
Тема4. Основы безопасности. 9\6	

	1. Для того чтобы занятие было безопасным, необходимо знать требования по технике безопасности. 2. Выберите из предложенного списка те требования по ТБ, которые актуальны для занятий спортом.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся перечисляет количества требований по ТБ – 1 балл; Обучающийся выбирает из предложенного списка актуальные требования по ТБ, проводит анализ высказывания и приводит аргументацию своей формулировки – 1 балл; Обучающийся формулирует принцип по каждому из предложенных высказываний – 1балл: <u>Групповая работа:</u> Обучающийся анализирует принципы, сформулированные другими участниками группы – 1 балл. Обучающийся ранжирует сформулированные принципы по степени важности -1 балл.
	3.Прочитайте текст (текст с описанием чрезвычайной ситуации прилагается), охарактеризуйте ситуацию, описанную в нём. Запишите основные правила поведения в описанной ситуации. 4. Представьте ситуацию: в соседнем с вами помещении произошло короткое замыкание и возгорание спортивных снарядов. Разработайте и запишите алгоритм ваших действий в данной ЧС.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся характеризует ситуацию – 1 балл; Обучающийся приводит список, содержащий 80% правил поведения в описанной ситуации – 1 балл; Обучающийся разрабатывает алгоритм действий в заданной чрезвычайной ситуации – 1 балл. <u>Групповая работа:</u> Обучающийся моделирует ЧС – 1 балл; Обучающийся организует действия группы в ЧС – 1 балл.
Тема 5. Самоконтроль. 4\2		
	Чтобы не нанести вред своему организму необходимо контролировать свое самочувствие. Одним из основных показателей самочувствия является ЧСС. 1.1. Как можно измерить ЧСС 1.2. Измерь свою ЧСС.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся перечисляет способы измерения ЧСС – 1 балла; Обучающийся измеряет ЧСС верно – 1 балла; Обучающийся строит график изменения ЧСС в течении тренировки -1 балл.

	1.3.Зная свое ЧСС, можно узнать, как влияют разные нагрузки на твой организм, и составить график нагрузок. Фиксируй свою ЧСС в течение тренировки, проанализируй и сделай выводы.	Обучающийся анализирует ЧСС в течение тренировки -1 балл. <u>Групповая работа:</u> Обучающийся помогает одноклассникам измерить ЧСС – 1 балл; Обучающийся анализирует выводы других участников группы – 1 балл.
--	--	---

№	Примеры заданий	Критерии оценивания
Модуль № 2 Чир-фристайл программа		
Текущий контроль по модулю 7 - баллов. Групповая работа 4 - баллов.		
Тема 1. Техника построения Чир-фристайл программы		
1.	Чтобы правильно составить Чир-фристайл программу, нужно знать последовательность выполнения обязательных элементов по нарастающей сложности. 1.1Я продиктую вам название основных элементов, а вы запишете их последовательность в тетрадь. 1.2. Укажите перечень основных элементов Чир-фристайл программы, допустимых для дошкольного возраста. 1.3. Реши тесты №1, 2 3	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся записывает правильно 8 элементов из 10 предложенных -1балл; Обучающийся указывает не менее 10 элементов - 1 балл; Обучающийся при решении теста, делает не более 2 ошибок - 1 балл; Обучающийся проводит анализ работы– 1 балл; <u>Групповая работа:</u> Обучающийся проверяет работы, выполненные другими участниками группы – 1 балл. Обучающийся проводит анализ по высказыванию товарищей -1балл
Тема 2. Основные элементы Чир-фристайл программы		
	Для того чтобы дети понимали что от них требует тренер, им нужно знать терминологию в Чир-фристайл программе.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся, соотнося рисунки с названиями, делает ошибку не более 1раза -1балл;

	2.1. На листке в одном столбике указаны рисунки позиций рук, а напротив них, название позиций в хаотичном порядке. Соотнесите рисунок с названием 2.2. На листке в одном столбике указаны рисунки чир-прыжков, а напротив их названия в хаотичном порядке. Соотнесите рисунок с названием. 2.3. Для того чтобы элементы программы были засчитаны, нужно знать основные ошибки в их исполнении. Перед вами на проекторе изображены картинки прыжков в исполнении. Укажите номер картинки, где исполнение по- вашему правильное. Объясните почему?	Обучающийся при выборе вариантов делает не более 1 ошибки - 1 балл; Обучающийся проводит анализ работы– 1 балл; <u>Групповая работа:</u> Обучающийся проверяет работы выполненные другими участниками группы – 1 балл. Обучающийся проводит анализ по высказыванию товарищей -1балл
№	Примеры заданий	Критерии оценивания
Модуль № 3 Физическая подготовка.		
Текущий контроль по модулю –11 баллов. Групповая работа – 11 баллов.		
Тема 1.Тема 1. Общеразвивающие упражнения.		
1.	1.1. Общеразвивающие упражнения — это специально подобранные упражнения для развития и укрепления крупных групп мышц и оздоровления организма. Они способствуют формированию правильной осанки; укреплению опорно-двигательного аппарата; улучшению кровообращения, дыхания, обменных процессов, деятельности нервной системы. С их помощью развиваются и укрепляются мышцы плечевого пояса, туловища, ног, подвижность суставов; нормализуются процессы напряжения и	Текущий контроль: Обучающийся формулирует принципы -1 балла; Обучающийся проводит анализ высказывания и приводит аргументацию своей формулировки - 1 балл; Обучающийся составляет комплексы ОРУ - 1 балла; Обучающийся составляет комплекс разминки - балла; Обучающийся составляет комплекс заминки - 1 балла; <u>Групповая работа:</u> Обучающийся проверяет работы, выполненные другими участниками группы – 1 балл. Обучающийся проводит анализ по высказыванию товарищей

	расслабления; они содействуют развитию также психофизических качеств. По какому принципу составляется комплекс ОРУ? 1.2. Почему именно так? 1.3. Перед выполнением следующего задания, нам нужно хорошенько размять и подготовить мышцы ног. Составь комплекс ОРУ для мышц ног. 1.4. Перед началом соревнований необходимо подготовить мышцы к работе на дистанции. Расскажи, какие упражнения применяются для разминки? 1.5. После финиша необходимо подготовить организм к более спокойному, привычному ритму жизни, сделать этот переход более плавным. Составь план заминки.	-1балл Обучающийся приводит альтернативный комплекс ОРУ- 1 балл; Обучающийся приводит альтернативный комплекс разминки - 1 балл; Обучающийся приводит альтернативный комплекс заминки - 1 балл;
Тема 2. Физические качества. 3/3		
	Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании. 1.1. Какие физические качества тебе известны? 1.2. Расскажи про каждое из них. 1.3. Через 2 месяца предстоят серьезные соревнования, а у тебя западают скоростные качества. Расскажи, как можно их повысить?	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся формулирует принципы – 1 балла; Обучающийся проводит анализ высказывания и приводит аргументацию своей формулировки – 1 балл; Обучающийся составляет план работы по повышению физ. Качеств - 1 балла; <u>Групповая работа:</u> Обучающийся дополняет формулировки принципов, высказанные другими участниками группы – 1 балл. Обучающийся проводит анализ по высказыванию товарищей -1балл Обучающийся приводит альтернативный план работы - 1 балл;

Тема3. Дозировка физических упражнений		
	1.1. Правильная дозировка физических упражнений имеет важное значение, так как от ее величины зависит ответная реакция организма. Какие принципы дозирования ты знаешь? 1.2. Составь такой комплекс ОРУ, чтобы хорошо размять все группы мышц, но при этом должны остаться силы для основного упражнения – прыжки в длину с места.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся приводит принципы дозирования физ. нагрузки – 1 балла; Обучающийся аргументирует свой ответ -1 балл; Обучающийся составляет правильный комплекс ОРУ – 1 балл <u>Групповая работа:</u> Обучающийся проверяет работы выполненные другими участниками группы – 1 балл. Обучающийся проводит анализ по высказыванию товарищей -1балл Обучающийся приводит альтернативный комплекс ОРУ-1 балл;

№	Примеры заданий	Критерии оценивания
Модуль №4 Чир-программа		
Текущий контроль по модулю–11 баллов. Групповая работа– 5 баллов.		
Тема 1. Техника построения чир- программы.		
1.	Для того чтобы физических сил хватило на все выступление, нужно знать правильное распределение основных элементов в программе. 1.1.Используя предложенные карточки, составьте правильную схему построения программы 1.2. Какие чир-прыжки можно использовать? 1.3.Какие элементы должны выполняться всем составом?	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся составляют правильную схему построения программы -1балл; Обучающийся правильно перечисляет чир-прыжки – 1 балл; Обучающийся показывает по нарастающей сложности эти чир-прыжки - 1б Обучающийся перечисляет элементы программы, выполняемые всем составом– 1 балл; Обучающийся демонстрирует технику выполнения элементов, выполняемых всем составом – 1 балл;

		Обучающийся объясняет свой ответ – 1балл; <u>Групповая работа:</u> Обучающийся дополняет ответы товарищей – 1 балл; Обучающийся в группе составляют и показывают примерную чир-программу – 2 балла.
Тема 2. Основные элементы, станты и пирамиды		
	Для того чтобы Чир-программа была зрелищной и не опасна для здоровья, флаэру и базе нужно работать слажено и технично. 1.1.Какие существуют варианты спуска флаэра с поддержки? 1.2. Из предложенных уровней выберите на каком можно исполнять элементы в юниорской возрастной категории. 1.3.Выберите на предложенных рисунках правильное выполнение выброса базой. 1.4. Последовательность поднятия базой флаэра на третий уровень.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся перечисляет варианты спуска флаэра с поддержки -1балл; Обучающийся правильно выбирает разрешенный уровень для юниорской возрастной категории – 1 балл; Обучающийся выбирает картинку с правильным выполнением выброса – 1 балл; Обучающийся рассказывает последовательность поднятия базой флаэра на третий уровень – 1 балл; Обучающийся объясняет свой ответ – 1балл; <u>Групповая работа:</u> Обучающийся дополняет ответы товарищей – 1 балл; Обучающийся в группе наглядно показывает элементы – 1 балл;

ЛИТЕРАТУРА.

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Волков В.Н. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
3. Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. М.: Физкультура и спорт, 1989.
4. Гаверский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М.: Терра-Спорт, 2002.
5. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Ритмические упражнения, хореография и игры. – Москва, 2004.
6. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. – Ростов, 2005.
7. Комплексная оценка физического развития состояния здоровья детей и подростков. - Москва, 2004.
8. Коркин В.П. Акробатика, М.: ФиС, 1983.
9. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Силовая подготовка детей школьного возраста. – Москва, 2002.
10. Линда Ре Чеппел. Как стать тренером по черлидингу. – Канада, 2001.
11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991.
12. Морсакова Е.Н. Физическая культура. – Москва, 2005.
13. Никитушкин В.Г.. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва «Легкая атлетик. Бег на короткие дистанции». – М.: Советский спорт, 2005.
14. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. – Москва, 2004.
15. Правила соревнований по черлидингу - Европейская ассоциация черлидинга (ЕСА), 2015.
16. Правила соревнований по черлидингу - М.: ООО «Федерация черлидинга России», 2015.
17. Цыпина Н.А. Ритмика. – Москва, 2003.