

Министерство образования и науки Самарской области

Детско-юношеская спортивная школа – структурное подразделение
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
Самарской области средней общеобразовательной школы
имени Героя Советского Союза Николая Степановича Доровского
с.Подбельск муниципального района Похвистневский Самарской области
(ДЮСШ - СП ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского)

Принята на заседании
Педагогического совета
ДЮСШ - СП ГБОУ СОШ
им. Н.С. Доровского
Протокол № 01 от 01.08.2023 г.

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ
им. Н.С. Доровского с.Подбельск
_____ Уздяев В.Н.
Приказ № 75-од от 01.08.2023г.



C=RU, O=ГБОУ СОШ
им.Н.С.Доровского с.Подбельск,
CN=В.Н.Уздяев,
E=podbel_sch_phvy@samara.edu.ru
00e2de620d21d26701
2023.08.16 15:50:09+04'00'

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Чирлидинг»

направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 5–17 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Юсупова Лилия Раисовна,
тренер-преподаватель

с. Подбельск, 2023

Оглавление

| | |
|---|----|
| 1. Пояснительная записка..... | 4 |
| 2.Содержание программы | 9 |
| 3.Ресурсное обеспечение программы | 16 |
| 4.Список литературы | 17 |
| 5.Приложения..... | 18 |

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чирлидинг» составлена в соответствии с приказом №196 от 9 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Министерства просвещения Российской Федерации Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы от 18.11.2015 года № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации.

Программа «Чирлидинг, как средство физического воспитания, оздоровления, закаливания», представляет собой дополнительную общеобразовательную (общеразвивающую) программу среднего (полного) общего образования, направленную на удовлетворение потребностей обучающихся ДЮСШ - СП ГБОУ СОШ им. Н. С. Доровского с. Подбельск, постоянно проживающих в селе с. Подбельск м.р. Похвистневский Самарской области, в области физической культуры, раздел «Циклические виды спорта» «Чирлидинг»

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность программы - физкультурно-спортивная.

1.2. Актуальность программы. Занятия чирлидингом являются одной из инновационных форм в системе дополнительного образования. Данное направление активно развивается в нашей стране. Это создает условие для продвижения обучающихся к образцам физического совершенства. Позволяет им приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу, формировать эстетические установки, создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества. Занятия чирлидингом развивают физические способности, а также смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, взаимоуважение, взаимовыручку, ответственность, умение работать в команде, т. е. коммуникативную социальную и нравственную компетенции обучающихся. Воспитывается музыкальность, чувство ритма и чувство красоты. Происходит развитие паралингвистической системы (качество голоса, его диапазон, тональность), экстралингвистической системы (около речевые приемы), оптико-кинестической системы (знаки, мимика, пантомимика, жесты).

В спортивно-досуговой деятельности обучающихся устанавливается гармоничная связь между обучением и здоровьем, развиваются физические качества личности, происходит снятие напряжения, накопившегося утомления.

1.3. Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании и основана на модульном принципе освоения материала, что позволяет более вариативно организовать

образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся.

1.4. Педагогическая целесообразность данной программы определена тем, что, спортсмен-чирлидер в процессе занятий чирлидингом совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках музыки, физики, геометрии, ОБЖ, физической культуры. А также способствует удовлетворению потребностей в разнообразной физической активности, азарте и желании достичь успеха, выработке уверенности в себе, чувстве безопасности, самоутверждению, творческому самовыражению, формирует дух товарищества и взаимовыручки. Через здоровьесберегающие, личностно-ориентированные, информационно-коммуникационные, игровые технологии.

Цель программы: создание условий для развития личности ребенка, способного к творческому самовыражению через овладение основами чирлидинга.

1.5. Задачи программы:

Обучающие:

- способствовать приобретению знаний, умений и навыков по чирлидингу;
- формирование основ знаний по чирлидингу,
- обучение умениям и навыкам оказания помощи в различных ситуациях.
- формирование необходимых теоретических знаний в области чирлидинга;
- формировать элементарные представления в области физической культуры и спорта;
- формировать элементарные представления в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

Воспитательные:

- воспитать привычку к систематическим занятиям физической культурой и спортом,
- сформировать потребность в ведении здорового образа жизни;
- обеспечить формирование социальной активности и гражданской позиции воспитанников.

Развивающие:

- развивать познавательную активность учащихся, потребность в самообразовании;
- развивать физическую подготовленность учащихся.
- развивать потребность в повышении интеллектуального уровня.
- развивать способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.
- развивать коммуникативные умения, включающие навыки работы в команде, умение слушать и слышать других.

1.6. Возраст обучающихся программы: 5–17 лет.

Срок реализации программы. Программа рассчитана на 1 год, 44 учебные недели, 154 учебных часов в год.

1.7. Форма обучения – очная.

Форма организации деятельности обучающихся – парная, групповая, индивидуальная.

Основными видами организации занятий являются:

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;
- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;
- занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях.

Режим занятий – два занятия в неделю, 2 и 1,5 академических часа, с предусмотренным перерывом обучения не менее 5–10 минут в группах после каждых 45 минут обучения.

Особенности формирования групп и определения объема недельной нагрузки занимающихся

| Направленность | Период подготовки | Минимальная наполняемость группы (человек) | Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек) | Максимальный количественный состав группы (человек) | Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах |
|-------------------------|-------------------|--|--|---|--|
| Физкультурно-спортивная | Весь период | 10 | 15-20 | до 25 | 3,5 |

Наполняемость группы из оптимального количественного состава 15 человек. Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе.

Группы формируются из вновь зачисляемых детей в учреждение, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

1.8. Ожидаемые результаты освоения программы.

По окончании освоения программы обучающийся должен показать следующие результаты:

| Личностные | Метапредметные | Предметные |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • чувство дружбы, товарищества, | <ul style="list-style-type: none"> • регулятивные УУД: умение | <ul style="list-style-type: none"> • умение организовывать и быть |

| | | |
|---|--|---|
| <p>взаимопомощи;</p> <ul style="list-style-type: none"> • чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество • умение объяснять свои чувства и ощущения от восприятия объектов, иллюстраций; • уважительное отношение к чужому мнению; • приобретение чувства уверенности в себе, веры в свои возможности; • умение бережно относиться к людям и предметам их труда | <ul style="list-style-type: none"> • определять с помощью педагога цель деятельности на занятии; • выявлять и формулировать учебную проблему совместно с педагогом; • предлагать приемы и способы выполнения отдельных заданий; • определять в диалоге с педагогом успешность выполнения своего задания. <p>познавательные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сравнивать свои действия, анализировать свои ошибки и с помощью педагога найти наиболее правильное и рациональное применение своих возможностей для быстрого усвоения практической части. • находить необходимые знания путем просмотра видео роликов с различных мероприятий. Посещение различных спортивных соревнований по чирлидингу. <p>коммуникативные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение слушать педагога и товарищей, высказывать свое мнение; • умение выполнять | <p>активным участником тренировочного процесса</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение овладевать навыками работы с различным приспособлением и оборудованием. • приобретение навыков и умений и использование полученных знаний в реальных условиях. • умение использовать свой технический арсенал для успешного выполнения поставленной задачи с целью оказания грамотной своевременной помощи попавшим в беду людям. |
|---|--|---|

| | | |
|--|---|--|
| | задания индивидуально, в группе, в паре с партером | |
|--|---|--|

1.9. Критерии и способы определения результативности

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

- текущий контроль по модулю;
- результаты выполнения индивидуальных и групповых заданий;
- выполнение нормативов (КН).

Реализация программы завершается зачётом.

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

1 модуль - 24 баллов

2 модуль - 7 баллов

3 модуль - 11 баллов

4 модуль - 11 баллов

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

На реализацию программы отводится 3,5 часов в неделю.

В завершающей фазе каждого модуля предполагается проведение контрольного мероприятия. Время проведения мероприятия включено в общее количество часов по соответствующему модулю.

Материально-техническое обеспечение позволяет реализовать все запланированные образовательные результаты во всех модулях в полной мере. В случаях успешного и быстрого освоения какого-либо модуля, оставшееся время может быть использовано для закрепления знаний и умений, получаемых в других модулях. Так же, возможно изучение двух или трёх модулей параллельно, реализация некоторых образовательных результатов из Модуля 3 и Модуля 4 в процессе изучения других модулей.

Контрольно-измерительные задания и упражнения по каждому модулю, контрольно-измерительные материалы – нормативы ВФСК «ГТО» и тесты на знание основ в спортивном ориентировании содержатся в разделе «Приложения». Так же, дополнительные задания и упражнения предполагается разрабатывать тренеру-преподавателю, реализующему программу, на основе примеров заданий, содержащихся в ней или самостоятельно, опираясь на материалы, предоставленные в разделе «Приложения».

1.10. Формы проведения занятий.

- лекции;
- работа с литературой и регламентирующими документами;
- работа со спортивными картами;
- демонстрация фото-видео материала;
- групповые теоретические и практические занятия по расписанию;

- занятия по индивидуальным планам и выполнение домашних заданий;
- участие в спортивных соревнованиях;
- учебно-тренировочные сборы, походы, экскурсии;
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных кинофильмов;

Методы отслеживания результативности.

- Опрос,
- зачет,
- анализ спортивных результатов и технико-тактического уровня учащихся.
- контрольные нормативы.

2. Учебный план на учебный год

| № п/п | Наименование модуля | Количество часов | | |
|----------|--------------------------|------------------|--------|----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1. | Теоретическая подготовка | 16 | 8 | 8 |
| 2. | Чир-фристайл программа | 29 | 7 | 22 |
| 3. | Физическая подготовка | 80 | 4 | 76 |
| 4. | Чир- программа | 29 | 4 | 25 |
| | Итого | 154 | 21 | 133 |

Данная последовательность выбрана с учетом специфики группы, заключающейся в невысоком уровне общей физической подготовки обучающихся, что требует увеличения количество часов в Модулях 2,3 и 4 до 29,80 и 29 часов соответственно.

3. Содержание программы

Программа состоит из 4 модулей. «Теоретическая подготовка», «Чир-фристайл», «Физическая подготовка», «Чир-программа».

1.Модуль «Теоретическая подготовка» (16 часов)

Задачи:

Воспитательные

- воспитать привычку к систематическим занятиям физической культурой и спортом,
- сформировать потребность в ведении здорового образа жизни;
- развивать познавательную активность учащихся, потребность в самообразовании;
- развивать потребность в повышении интеллектуального уровня.

- развивать коммуникативные умения, включающие навыки работы в команде, умение слушать и слышать других.

Обучающие:

- способствовать приобретению знаний, умений и навыков по чирлидингу;
- формирование основ знаний по чирлидингу,
- обучение умениям и навыкам оказания помощи в различных ситуациях.
- формирование необходимых теоретических знаний в области чирлидинга.

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

Знают:

1. Информацию о месте и времени занятий;
2. Обзор развития чирлидинга в области, стране, за рубежом; достоинства чирлидинга;
3. Виды чирлидинга, разновидности номинаций в чирлидинге;
4. Основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на соревнованиях, при движении к месту занятий;
5. Строение организма человека;
6. Влияние физических нагрузок на развитие организма;
7. Влияние гигиены на здоровье, роль питания и назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов;
8. Понятие о влиянии закаливания на организм спортсмена;
9. Роль врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом;
10. Характерные спортивные травмы и их предупреждение, оказание первой доврачебной помощи пострадавшему, правила транспортировки пострадавшего;
11. Обозначение терминов в чирлидинге.

Умеют:

1. Соблюдать контрольное время;
2. Находить выход из аварийных ситуаций;
3. Соблюдать меры личной гигиены;
4. Закалять организм;
5. Составлять и соблюдать режим дня;
6. Соблюдать правильный и здоровый режим питания;
7. Вести самоконтроль;
8. Оказывать доврачебную помощь пострадавшему;
9. Транспортировать пострадавшего.

Учебно-тематический план модуля «Теоретическая подготовка»

| № | Тема занятия | Количество часов | | | Форма контроля |
|----|-----------------|------------------|----------|-------|----------------|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 0 | 1 | Беседа, |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|
| | | | | | тестирование |
| 2. | История возникновения и развития чирлидинга | 1 | 0 | 1 | Беседа, тестирование |
| 3. | Порядок и содержание работы спортивной школы | 1 | 0 | 1 | Беседа, тестирование |
| 4. | Краткий исторический обзор развития чирлидинга, как вида спорта в России и за рубежом | 1 | 0 | 1 | Беседа, тестирование |
| 5. | Особенности вида спорта чирлидинг | 1 | 0 | 1 | Беседа, тестирование |
| 6. | Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях | 1 | 0 | 1 | Беседа, тестирование |
| 7. | Одежда и снаряжение чирлидера | 0 | 1 | 1 | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 8. | Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии | 0 | 1 | 1 | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 9. | Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований | 0 | 1 | 1 | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 10. | Одежда и обувь чирлидера | 1 | 0 | 1 | Беседа, тестирование |
| 11. | Подготовка к тренировкам и соревнованиям | 0 | 1 | 1 | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 12. | Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и | 1 | 0 | 1 | Беседа, тестирование |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|----|--|
| | взаимодействие | | | | |
| 13. | Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья | 0 | 1 | 1 | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 14. | Врачебный контроль и самоконтроль | 0 | 1 | 1 | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 15. | Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом | 0 | 1 | 1 | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 16. | Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность | 0 | 1 | 1 | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| | ИТОГО: | 8 | 8 | 16 | |

Содержание модуля «Теоретическая подготовка» (16 часов)

Вводное занятие. История возникновения и развития чирлидинга. Порядок и содержание работы спортивной школы. Краткий исторический обзор развития чирлидинга, как вида спорта в России и за рубежом.

Особенности вида спорта чирлидинг.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.

Одежда и снаряжение чирлидера.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнованиях. Контрольное время на тренировках и соревнованиях.

Одежда и обувь чирлидера. Подготовка к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды чирлидеров при различных номинациях. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность

2.Модуль «Чир-фристайл программа» (29 часов)

Задачи:

Воспитательные

- воспитать привычку к систематическим занятиям физической культурой и спортом,
- сформировать потребность в ведении здорового образа жизни;

Развивающие:

- развивать познавательную активность учащихся, потребность в самообразовании;
- развивать потребность в повышении интеллектуального уровня;
- развивать коммуникативные умения, включающие навыки работы в команде, умение слушать и слышать других.

Обучающие:

- способствовать приобретению знаний, умений и навыков по чирлидингу;
- формирование основ знаний по чирлидингу,
- формирование необходимых теоретических знаний в области чирлидинга.

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут

Знать:

1. Составляющие музыкального сопровождения;
2. Виды перестроения в программе;
3. Поминутное построение программы;
4. Основные позиции рук, ног и корпуса;
5. Виды чир и лип прыжков;
6. Виды вращений, акробатических элементов;
7. Виды шпагатов;
8. Технику выполнения основных элементов в программе;
9. Разрешённую форму в этом виде спорта.

Уметь:

1. Комбинировать основные элементы программы;
2. Просчитывать музыкальное сопровождение;

3. Делать перестроения различных видов;
4. Показать позиции рук, ног и корпуса;
5. Выполнять шпагаты;
6. Выполнить вращения;
7. Выполнить лип и чир прыжки;
8. Комбинировать спортивную форму.

Учебно-тематический план модуля «Чир-фристайл программа»

| № | Тема занятия | Количество часов | | | Форма контроля |
|----|--|------------------|----------|-------|--|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1. | Составляющие музыкального сопровождения. | 1 | 0 | 1 | Беседа, тестирование |
| 2. | Виды перестроения в программе. | 0 | 2 | 2 | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 3. | Поминутное построение программы. | 0 | 2 | 2 | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 4. | Основные позиции рук, ног и корпуса. | 0 | 3 | 3 | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 5. | Виды чир и лип прыжков. | 0 | 3 | 3 | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 6. | Виды вращений, акробатических элементов, шпагатов. | 0 | 3 | 3 | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 7. | Техника выполнения основных элементов в программе. | 0 | 3 | 3 | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 8. | Разрешённая форма в | 1 | 0 | 1 | Беседа, |

| | | | | | |
|-----|---|----------|-----------|-----------|--|
| | этом виде спорта. | | | | тестирование |
| 9. | Техника выполнения основных элементов в программе. | 0 | 3 | 3 | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 10. | Правила составления чир-фристайл программы. | 1 | 0 | 1 | Беседа, тестирование |
| 11. | Виды страховок при выполнении акробатических элементов. | 0 | 3 | 3 | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 12. | Основные положения правил соревнований по чирлидингу. | 1 | 0 | 1 | Беседа, тестирование |
| 13. | Правила соревнований. | 1 | 0 | 1 | Беседа, тестирование |
| 14. | Виды соревнований по чирлидингу. | 1 | 0 | 1 | Беседа, тестирование |
| 15. | Права и обязанности участников. | 1 | 0 | 1 | Беседа, тестирование |
| | ИТОГО: | 7 | 22 | 29 | |

Содержание модуля «Чир-фристайл программа»

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. Техника выполнения основных элементов в программе. Разрешённая форма в этом виде спорта. Техника выполнения основных элементов в программе. Правила составления чир-фристайл программы. Виды страховок при выполнении акробатических элементов. Основные положения правил соревнований по чирлидингу. Правила соревнований. Виды соревнований по чирлидингу. Права и обязанности участников.

3.Модуль Физическая подготовка (80 часов)

Задачи:

Воспитательные

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития;

Развивающие:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами общефизической подготовки;
- приобретение необходимых теоретических знаний по технике безопасности;

Обучающие:

- обучить основным принципам составления комплексов общеразвивающих упражнений;
- обучить вести дневник самоконтроля;
- обучить составлять комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с конкретной целью;

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут

Знать:

1. Задачи общей физической подготовки;
2. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок;
3. Значение систематизации круглогодичного тренировочного процесса, значение разминки и заминки;
4. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства;
5. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Уметь:

1. Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног;
2. Выполнять разминку и заминку;
3. Выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
4. Выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная;
5. Выполнять специальные беговые упражнения;
6. Выполнять упражнения на развитие быстроты (бег из различных стартовых положений на короткие и средние дистанции, игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе);
7. 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);
8. Кувырки, перекаты;
9. Упражнения на равновесие.

Учебно-тематический план модуля «Физическая подготовка»

| № | Тема занятия | Количество часов | | | Форма контроля |
|----|--|------------------|----------|-------|--|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1. | Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. | 1 | 4 | 5 | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 2. | Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. | 0 | 4 | 4 | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 3. | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки. | 0 | 4 | 4 | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 4. | Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. | 0 | 4 | 4 | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 5. | Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки. | 0 | 4 | 4 | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 6. | Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. | 0 | 4 | 4 | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 7. | Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером. | 0 | 4 | 4 | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 8. | Подвижные игры и эстафеты. | 1 | 6 | 7 | Наблюдение, практическое |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|
| | | | | | выполнение упражнений и элементов |
| 9. | Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-чирлидеров: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости. | 1 | 5 | 6 | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 10. | Упражнения для развития выносливости. | 0 | 4 | 4 | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 11. | Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. | 0 | 4 | 4 | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 12. | Бег с картой. | 0 | 4 | 4 | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 13. | Упражнения на развитие быстроты. | 0 | 4 | 4 | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 14. | Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. | 0 | 4 | 4 | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 15 | Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Упражнения на развитие ловкости. | 0 | 4 | 4 | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |

| | | | | | |
|-----|--|---|----|----|--|
| 16. | Кувьрки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. | 1 | 4 | 5 | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 17. | Упражнения на равновесие. | 0 | 4 | 4 | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 18. | Упражнения для развития силы и силовой выносливости. | 0 | 5 | 5 | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| | ИТОГО: | 4 | 76 | 80 | |

Содержание модуля «Физическая подготовка»

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в чирлидинге. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы.

Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-чирлидеров: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости.

Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности.

Бег с картой.

Упражнения на развитие быстроты.

Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег.

Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Упражнения на развитие ловкости.

Кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.

Упражнения на равновесие.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

4.Модуль «Чир- программа» (29 часов)

Задачи:

Воспитательные

- воспитать привычку к систематическим занятиям физической культурой и спортом,
- сформировать потребность в ведении здорового образа жизни;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, умения взаимодействовать с другими.

Развивающие:

- развитие координации, гибкости, быстроты реакции, ловкости, общей физической выносливости;
- развитие навыков общения со сверстниками, установления прочных дружеских контактов;
- развитие двигательных координационных способностей ребенка;

Обучающие:

- создание условий для подготовки детей к действиям в различных экстремальных ситуациях.
- способствовать приобретению знаний, умений и навыков по чир-программе;

- формирование основ знаний по чир-программе,
- формирование необходимых теоретических знаний в области чир-программы.

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут

Знать:

1. Чем отличаются станты и пирамиды;
2. Виды страховок;
3. Уровни стантов и пирамид;
4. Составные элементы музыкального сопровождение;
5. Разрешенная длительность музыкального сопровождения;
6. Правильная постановка корпуса при выполнении основных элементов;
7. Запрещенные элементы;
8. Работу флаера;
9. Составные элементы программы Чир.

Уметь:

1. Работать синхронно, просчитывая работу вслух;
2. Комбинировать основные элементы программы;
3. Правильно выполнять поддержки и выбросы;
4. Самостоятельно отрабатывать элементы;
5. Комбинировать форму;
6. Распределять силы на выполнения всей программы до конца.

Учебно-тематический план модуля «Чир-программа»

| № | Тема занятия | Количество часов | | | Форма контроля |
|----|----------------------------|------------------|----------|-------|--|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1. | Отличия стантов и пирамид. | 1 | 2 | 3 | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 2. | Виды страховок. | 0 | 2 | 2 | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 3. | Уровни стантов и пирамид. | 0 | 1 | 1 | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|
| 4. | Составные элементы музыкального сопровождения. | 1 | 1 | 2 | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 5. | Разрешенная длительность музыкального сопровождения. | 1 | 1 | 2 | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 6. | Правильная постановка корпуса при выполнении основных элементов. | 0 | 2 | 2 | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 7. | Запрещенные элементы. | 1 | 0 | 1 | Беседа, тестирование |
| 8. | Работа флаера. | 0 | 2 | 2 | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 9. | Составные элементы программы Чир. | 0 | 2 | 2 | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 10. | Работа над синхронностью. | 0 | 1 | 1 | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 11. | Комбинирование основных элементов программы. | 0 | 1 | 1 | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 12. | Техника выполнения поддержек и выбросов. | 0 | 2 | 2 | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 13. | Комбинирование формы чирлидера. | 0 | 1 | 2 | Наблюдение, практическое |

| | | | | | |
|-----|---|---|----|----|--|
| | | | | | выполнение упражнений и элементов |
| 14. | Техника выполнения стантов и пирамид. Техника выполнения чир, лип прыжков. Позиции рук, ног, корпуса, шпагатов. | 0 | 2 | 2 | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 15. | Раскладка сил на выполнения всей программы на соревнованиях. | 0 | 1 | 1 | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 16. | Особенности тактики в различных видах соревнований по чирлидингу. | 0 | 1 | 1 | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 17 | Контрольные упражнения и соревнования. | 0 | 2 | 2 | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| | ИТОГО: | 4 | 25 | 29 | |

Содержание модуля «Чир-программа»

Отличия стантов и пирамид. Виды страховок. Уровни стантов и пирамид. Составные элементы музыкального сопровождения. Разрешенная длительность музыкального сопровождения.

Правильная постановка корпуса при выполнении основных элементов. Запрещенные элементы. Работа флаера. Составные элементы программы Чир.

Работа над синхронностью. Просчитывание работы в команде вслух. Комбинирование основных элементов программы. Техника выполнения поддержек и выбросов. Самостоятельная отработка элементов. Комбинирование формы чирлидера.

Техника выполнения стантов и пирамид. Техника выполнения чир, лип прыжков. Позиции рук, ног, корпуса, шпагатов.

Раскладка сил на выполнения всей программы на соревнованиях. Особенности тактики в различных видах соревнований по чирлидингу.

Контрольные упражнения и соревнования

4. Ресурсное обеспечение программы

Методическое обеспечение программы

- Программа, учебные пособия и методические разработки в соответствии с изучаемыми темами.
- «Рабочая тетрадь начинающего чирлидера»

Материально-технические условия реализации программы

Для успешного выполнения программы подготовки чирлидеров необходима соответствующая материальная база, достаточное количество участников в соревнованиях различного ранга, моральная и материальная поддержка администрации учреждений образования и родителей.

Материальная база включает в себя:

- помещение для теоретических занятий;
- Помещение для практических занятий, оснащенное зеркалами, хореографическим станком, музыкальным проигрывателем, матами для тренировок;
- наглядные пособия;
- Флеш- карта (устройство для хранения цифровой информации);
- Спортивный инвентарь (помпоны, скакалки, мячи и т.д.); индивидуальная спортивная форма;
- Планшет

Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется тренером-преподавателем, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должны соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом №298н от 5 мая 2018 года Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации.

5.Список литературы

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 чирлидингу. – 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 чирлидингу. –Европейская ассоциация чирлидинга (ЕСА), 2015.
16. Правила соревнований по чирлидингу. - М.: ООО «Федерация чирлидинга России», 2015.
17. Цыпина Н. А. Ритмика. –Москва, 2003.

Приложение 1

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. | | |
| | <p>Чирлидинг в России является одним из самых молодых видов спорта.</p> <p>1.1. Кто знает, как возник вид спорта чирлидинг.</p> <p>1.2. Кому впервые пришла в голову идея руководить болельщиками во время футбольного матча.</p> | <p><u>Текущий контроль:</u> Учащийся приводит примеры исторических событий -1балл</p> <p><u>Групповая работа:</u> Учащийся дополняет ответы – 1 балл.</p> |
| | <i>История возникновения групп поддержки началась в</i> | <p><u>Текущий контроль:</u> Обучающийся приводит примеры</p> |

| | |
|---|---|
| <p><i>Соединенных Штатах Америки</i> и многие известные люди этой страны состояли в группах поддержки.</p> <p>2.1 Используя интернет-ресурсы найдите и приведите примеры известных людей, которые занимались чирлидингом.</p> <p>2.2 С помощью презентации, расскажите, где, кроме спорта может пригодиться чирлидинг</p> | <p>известных людей, которые занимались чирлидингом – 1балл</p> <p>Обучающийся приводит примеры, где кроме спорта может пригодиться чирлидинг -1балл</p> <p>Обучающийся дополняет ответ товарищей– 1 балл;</p> <p><u>Групповая работа:</u></p> <p>Обучающийся анализирует ответы товарищей-1балл</p> |
|---|---|

Тема 2. Понятие о гигиене.

| | |
|--|---|
| <p>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 прилагаются) тот, который наилучшим образом подойдет тебе в период подготовки к соревнованиям.</p> <p>1.2. Для того, чтобы стать успешным человеком, 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.</p> <p>1.3. Перечисли особенности, которые необходимо учитывать при разработке режима дня.</p> | <p><u>Текущий контроль:</u></p> <p>Обучающийся выбирает адекватный вариант – 1 балл;</p> <p>Обучающийся аргументирует свой выбор – 1 балл;</p> <p>Обучающийся выбирает принципы – 1 балл;</p> <p>Обучающийся аргументирует свой выбор – 1 балл;</p> <p>Обучающийся перечисляет 80% особенностей – 1 балл.</p> <p><u>Групповая работа:</u></p> <p>Обучающийся, после обсуждения в группе представляет список особенностей, которые необходимо учитывать при разработке режима дня для конкретного участника группы – 1 балл;</p> <p>Обучающийся, после обсуждения в группе представляет режим дня, разработанный для конкретного участника группы -1 балл.</p> |
|--|---|

Тема3. Первая доврачебная помощь5\2

| | |
|------------------------------------|---------------------------------|
| <p>2.1. Прочитай текст, выбери</p> | <p><u>Текущий контроль:</u></p> |
|------------------------------------|---------------------------------|

| | |
|---|--|
| <p>правильный ответ (текст и варианты ответов прилагаются). Обоснуй свой выбор.</p> <p>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.</p> <p>2.3. Представьте ситуацию: во время тренировки пирамиды один из детей не удержал равновесие и при падении получил рассечение брови. Используя имеющиеся подручные средства и медицинскую аптечку, окажи первую медицинскую помощь при травме.</p> <p>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.</p> | <p>Обучающийся выбирает вариант ответа - 1 балл;</p> <p>Обучающийся аргументирует выбор - 1 балл;</p> <p>Обучающийся описывает последовательность действий по оказанию первой медицинской помощи – 1 балл;</p> <p>Обучающийся выполняет последовательность действий по оказанию первой медицинской помощи – 1 балл;</p> <p>Обучающийся объясняет ход своих действий– 1 балл;</p> <p><u>Групповая работа:</u></p> <p>Обучающийся анализирует действия другого участника группы по оказанию первой медицинской помощи в заданной конкретной ситуации – 1 балл;</p> |
|---|--|

Тема4. Основы безопасности. 9\6

| | |
|---|---|
| <p>1. Для того чтобы занятие было безопасным, необходимо знать требования по технике безопасности.</p> <p>2. Выберите из предложенного списка те требования по ТБ, которые актуальны для занятий спортом.</p> | <p><u>Текущий контроль:</u></p> <p>Обучающийся перечисляет количества требований по ТБ – 1 балл;</p> <p>Обучающийся выбирает из предложенного списка актуальные требования по ТБ, проводит анализ высказывания и приводит аргументацию своей формулировки – 1 балл;</p> <p>Обучающийся формулирует принцип по каждому из предложенных высказываний – 1балл:</p> <p><u>Групповая работа:</u></p> <p>Обучающийся анализирует принципы</p> |
|---|---|

| | | |
|---|--|--|
| | | 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. 1.3. Зная свое ЧСС, можно узнать, как влияют разные нагрузки на твой организм, и составить график нагрузок. Фиксируй свою ЧСС в течении тренировки, проанализируй и сделай выводы. | <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. Обучающийся анализирует ЧСС в течении тренировки -1 балл. <u>Групповая работа:</u> Обучающийся помогает одноклассникам измерить ЧСС – 1 балл; Обучающийся анализирует выводы других участников группы – 1 балл. |
| 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 | <u>Текущий контроль:</u> Обучающийся записывает правильно 8 элементов из 10 предложенных -1балл; Обучающийся указывает не менее 10 |

| | |
|---|---|
| <p>выполнения обязательных элементов по нарастающей сложности.</p> <p>1.1 Я продиктую вам название основных элементов, а вы запишете их последовательность в тетрадь.</p> <p>1.2. Укажите перечень основных элементов Чир-фристайл программы, допустимых для дошкольного возраста.</p> <p>1.3. Реши тесты №1, 2 3</p> | <p>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</p> |
|---|---|

Тема 2. Основные элементы Чир-фристайл программы

| | |
|---|--|
| <p>Для того чтобы дети понимали, что от них требует тренер, им нужно знать терминологию в Чир-фристайл программе.</p> <p>2.1. На листке в одном столбике указаны рисунки позиций рук, а напротив них, название позиций в хаотичном порядке. Соотнесите рисунок с названием</p> <p>2.2. На листке в одном столбике указаны рисунки чир-прыжков, а напротив их названия в хаотичном порядке. Соотнесите рисунок с названием.</p> <p>2.3. Для того чтобы элементы программы были засчитаны, нужно знать основные ошибки в их исполнении.</p> <p>Перед вами на проекторе изображены картинки прыжков в исполнении. Укажите номер картинки, где исполнение, по-вашему, правильное. Объясните почему?</p> | <p><u>Текущий контроль:</u> Обучающийся, соотнося рисунки с названиями, делает ошибку не более 1 раза -1балл; 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</p> |
|---|--|

Модуль № 3 Физическая подготовка.

Текущий контроль по модулю –11 баллов. Групповая работа – 11 баллов.

Тема 1. Тема 1. Общеразвивающие упражнения.

| | | |
|------------------|---|---|
| <p>1.</p> | <p>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 расслабления; они содействуют развитию также психофизических качеств.</p> <p>По какому принципу составляется комплекс ОРУ?</p> <p>1.2. Почему именно так?</p> <p>1.3. Перед выполнением следующего задания нам нужно хорошенько размять и подготовить мышцы ног. Составь комплекс ОРУ для мышц ног.</p> <p>1.4. Перед началом соревнований необходимо подготовить мышцы к работе на дистанции. Расскажи, какие упражнения применяются для разминки?</p> <p>1.5. После финиша необходимо подготовить организм к более спокойному, привычному ритму жизни, сделать этот переход более плавным. Составь план заминки.</p> | <p>Текущий контроль:</p> <p>Обучающийся формулирует принципы – 1 балла;</p> <p>Обучающийся проводит анализ высказывания и приводит аргументацию своей формулировки – 1 балл;</p> <p>Обучающийся составляет комплексы ОРУ – 1 балла;</p> <p>Обучающийся составляет комплекс разминки – 1 балла;</p> <p>Обучающийся составляет комплекс заминки – 1 балла;</p> <p><u>Групповая работа:</u></p> <p>Обучающийся проверяет работы выполненные другими участниками группы – 1 балл.</p> <p>Обучающийся проводит анализ по высказыванию товарищей -1балл</p> <p>Обучающийся приводит альтернативный комплекс ОРУ – 1 балл;</p> <p>Обучающийся приводит альтернативный комплекс разминки – 1 балл;</p> <p>Обучающийся приводит альтернативный комплекс заминки– 1 балл;</p> |
|------------------|---|---|

Тема 2. Физические качества. 3/3

| | | |
|--|---|---|
| | <p>Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании.</p> <p>1.1. Какие физические качества тебе известны?</p> <p>1.2. Расскажи про каждое из них.</p> <p>1.3 Через 2 месяца предстоят серьезные соревнования, а у тебя западают скоростные качества. Расскажи, как можно их повысить?</p> | <p><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;</p> <p><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;</p> |
| Тема3. Дозировка физических упражнений | | |
| | <p>1.1. Правильная дозировка физических упражнений имеет важное значение, так как от ее величины зависит ответная реакция организма. Какие принципы дозирования ты знаешь?</p> <p>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.</p> | <p><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</p> <p><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;</p> |
| Модуль №4 Чир-программа | | |
| Текущий контроль по модулю–11 баллов. Групповая работа– 5 баллов. | | |
| Тема 1. Техника построения чир- программы. | | |
| <p>1.</p> | <p>Для того чтобы физических сил хватило на все выступление, нужно знать правильное распределение основных элементов в программе.</p> <p>1.1. Используя предложенные карточки, составьте правильную схему построения программы</p> <p>1.2. Какие чир-прыжки можно</p> | <p><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</p> |

| | | |
|---|--|--|
| | <p>использовать? 1.3. Какие элементы должны выполняться всем составом?</p> | <p>программы, выполняемые всем составом – 1 балл; Обучающийся демонстрирует технику выполнения элементов, выполняемых всем составом – 1 балл; Обучающийся объясняет свой ответ – 1 балл; <u>Групповая работа:</u> Обучающийся дополняет ответы товарищей – 1 балл; Обучающийся в группе составляют и показывают примерную чир-программу – 2 балла;</p> |
| Тема 2. Основные элементы, станты и пирамиды | | |
| | <p>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.</p> | <p><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 – 1 балл; <u>Групповая работа:</u> Обучающийся дополняет ответы товарищей – 1 балл; Обучающийся в группе наглядно показывает элементы – 1 балл;</p> |

КОНТРОЛЬНО-ПРИЕМНЫЕ и ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ОФП

| ЮНОШИ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---------------------------|------|------|------|---------|-------|-------|-------|-----------------------------|-----|-----|-----------------------------------|----|----|----|--|----|----|
| вид | Бег с высокого старта (с) | | | | Бег (с) | | | | Прыжок в длину с места (см) | | | Подтягивание на перекладине (раз) | | | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) | | |
| | лет | м* | 3 | 4 | 5 | м* | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | п* | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 |
| 6-8 | 30 | 6,8 | 6,3 | 6,0 | 1000 | б/у | б/у | б/у | 112 | 115 | 118 | н | 7 | 9 | 11 | 9 | 12 | 15 |
| 9 | 30 | 6,3 | 5,9 | 5,6 | 1000 | 6,00 | 5,30 | 5,00 | 115 | 130 | 160 | н | 8 | 10 | 12 | 10 | 13 | 16 |
| 10 | 30 | 6,3 | 5,9 | 5,6 | 1000 | 6,00 | 5,30 | 5,00 | 115 | 130 | 160 | н | 8 | 10 | 12 | 10 | 13 | 16 |
| 11 | 60 | 10,8 | 10,3 | 9,8 | 1000 | 5,00 | 4,30 | 4,10 | 155 | 170 | 190 | в | 6 | 8 | 9 | 11 | 15 | 20 |
| 12 | 60 | 10,8 | 10,3 | 9,8 | 1000 | 5,00 | 4,30 | 4,10 | 155 | 170 | 190 | в | 6 | 8 | 9 | 11 | 15 | 20 |
| 13 | 60 | 10,8 | 10,3 | 9,8 | 1000 | 5,00 | 4,30 | 4,10 | 155 | 170 | 190 | в | 6 | 8 | 9 | 11 | 15 | 20 |
| 14 | 60 | 10,0 | 9,2 | 8,5 | 2000 | 10,15 | 9,45 | 9,00 | 175 | 190 | 210 | в | 7 | 9 | 11 | 15 | 20 | 25 |
| 15 | 60 | 10,0 | 9,2 | 8,5 | 2000 | 10,15 | 9,45 | 9,00 | 175 | 190 | 210 | в | 7 | 9 | 11 | 15 | 20 | 25 |
| 16 | 100 | 15,0 | 14,2 | 13,8 | 3000 | 14,30 | 13,50 | 13,00 | 190 | 210 | 230 | в | 9 | 11 | 14 | 22 | 27 | 32 |
| 17 | 100 | 15,0 | 14,2 | 13,8 | 3000 | 14,30 | 13,50 | 13,00 | 190 | 210 | 230 | в | 9 | 11 | 14 | 22 | 27 | 32 |
| 18-24 | 100 | 14,0 | 13,7 | 13,3 | 3000 | 13,50 | 13,20 | 12,25 | 210 | 235 | 245 | в | 11 | 13 | 16 | 27 | 31 | 35 |
| девушки | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| вид | Бег с высокого старта (с) | | | | Бег (с) | | | | Прыжок в длину с места (см) | | | Подтягивание на перекладине (раз) | | | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) | | |
|-------|---------------------------|------|------|------|---------|-------|-------|-------|-----------------------------|-----|-----|-----------------------------------|----|----|----|--|----|----|
| | лет | м* | 3 | 4 | 5 | м* | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | п* | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 |
| 6-8 | 30 | 7,00 | 6,50 | 6,10 | 1000 | б/у | б/у | б/у | 110 | 113 | 116 | н | 6 | 8 | 10 | 8 | 11 | 13 |
| 9 | 30 | 6,8 | 6,3 | 5,9 | 1000 | 7,00 | 6,30 | 6,00 | 115 | 125 | 150 | н | 7 | 9 | 11 | 9 | 12 | 14 |
| 10 | 30 | 6,8 | 6,3 | 5,9 | 1000 | 7,00 | 6,30 | 6,00 | 115 | 125 | 150 | н | 7 | 9 | 11 | 9 | 12 | 14 |
| 11 | 60 | 11,2 | 10,4 | 10,0 | 500 | 3,00 | 2,20 | 2,15 | 155 | 160 | 170 | н | 9 | 11 | 17 | 7 | 8 | 14 |
| 12 | 60 | 11,2 | 10,4 | 10,0 | 500 | 3,00 | 2,20 | 2,15 | 155 | 160 | 170 | н | 9 | 11 | 17 | 7 | 8 | 14 |
| 13 | 60 | 11,2 | 10,4 | 10,0 | 500 | 3,00 | 2,20 | 2,15 | 155 | 160 | 170 | н | 9 | 11 | 17 | 7 | 8 | 14 |
| 14 | 60 | 10,8 | 10,2 | 9,4 | 2000 | 11,40 | 11,10 | 10,30 | 155 | 165 | 180 | н | 11 | 19 | 22 | 10 | 15 | 20 |
| 15 | 60 | 10,8 | 10,2 | 9,4 | 2000 | 11,40 | 11,10 | 10,30 | 155 | 165 | 180 | н | 11 | 19 | 22 | 10 | 15 | 20 |
| 16 | 100 | 18,0 | 16,5 | 15,7 | 2000 | 11,00 | 10,30 | 10,00 | 155 | 170 | 185 | н | 17 | 22 | 26 | 10 | 15 | 20 |
| 17 | 100 | 18,0 | 16,5 | 15,7 | 2000 | 11,00 | 10,30 | 10,00 | 155 | 170 | 185 | н | 17 | 22 | 26 | 10 | 15 | 20 |
| 18-24 | 100 | 16,9 | 16,3 | 15,5 | 2000 | 11,00 | 10,25 | 9,40 | 165 | 180 | 195 | н | 21 | 25 | 30 | 13 | 18 | 23 |

Нормативы ВФСК ГТО

На этой странице вы можете найти и скачать нормативы для выполнения ГТО для мужчин, женщин и детей с разбивкой по возрасту в формате PDF. - <https://www.gto.ru/norms>