

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 50 Василеостровского района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ ДЕТСКИЙ САД №50 ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА)**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 50
Василеостровского района
Протокол № 2 от 30.09.2024

УТВЕРЖДЕНА
Заведующим
ГБДОУ детского сада № 50
Василеостровского района
_____ М.А. Мисник
Приказ № 1-ПУ от 15.10.2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского
сада № 50 Василеостровского района Санкт-Петербурга

Физкультурно-спортивной направленности

«Фристайл бэби»

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 4- 6 лет

Разработчик:
педагог дополнительного образования,
Ромашко Александра Олеговна

Санкт-Петербург
2024

Содержание

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
Основные характеристики Программы.....	3
Направленность Программы	3
Адресат Программы.....	3
Актуальность Программы.....	3
Отличительные особенности Программы.....	4
Уровень освоения Программы	4
Объем и срок освоения Программы	5
Цели и задачи Программы.....	5
Планируемые результаты освоения Программы.....	5
Организационно-педагогические условия реализации Программы	6
Язык реализации Программы.....	6
Форма обучения	6
Особенности реализации Программы.....	6
Условия набора и формирования групп	6
Формы организации и проведения занятий	6
Материально-техническое оснащение Программы	8
Кадровое обеспечение. Программы	8
Учебный план (1 год обучения).....	9
Календарный учебный график.....	9
Рабочая программа (1 год обучения).....	11
Задачи 1 года обучения.....	11
Содержание 1 года обучения	12
Планируемые результаты освоения Программы (1 год обучения).....	15
Календарно-тематическое планирование (1 год обучения).....	17
Оценочные и методические материалы.....	29
Оценочные материалы	29
Методические материалы.....	30

1. Пояснительная записка

Основные характеристики программы

Программа спроектирована в соответствии с современными требованиями и следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 04. 09. 2014 №1726-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 г. №09- 3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
- Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р «План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей» (п.12,17,21);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41).
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 № 617-р «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чир фристайл бэби» имеет физкультурно-спортивную направленность и представляет собой образовательно-воспитательную систему, разработанную для создания благоприятных условий для общего физического развития детей дошкольников и подготовки их к дальнейшим занятиям «чир спортом».

Уровень освоения программы –

Адресат Программы– обучающиеся 4-6 лет, наличие специальных способностей в данной предметной области не требуется.

Актуальность реализации Программы

Одной из главных задач национальной политики в области образования является создание условий для формирования здоровой, творческой, разносторонне развитой личности, готовой к активной жизненной позиции. В соответствии с Законом РФ «Об образовании» здоровье детей отнесено к приоритетным направлениям государственной политики. Воспитание здорового образа жизни является неотъемлемой частью всестороннего развития личности учащегося и формирования интереса к овладению ценностями физической культуры, потребности двигательной активности. Данная программа направлена на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества. Актуальность программы также заключается в том, что она создает условия для продвижения учащихся к образцам физического совершенства. Позволяет им приобретать различные двигательные умения и

навыки, развивать эмоционально-волевую сферу, формировать этические установки, создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества.

Чир спорт – сложнокоординационный вид спорта, сочетающий элементы танцев гимнастики, акробатики, он направлен на создание зрелищности и пластической выразительности спортивных состязаний. Это современный и массовый вид спорта, который соответствует направлению политики Министерства спорта России. Это украшение всех физкультурных и культурно-массовых праздников, неотъемлемый компонент проведения Спартакиад. Кроме того, он пользуется большой популярностью среди детей и подростков. Чир спорт содействует воспитанию волевых и нравственных качеств личности, способствует развитию лидерских качеств и чувства коллективизма с самого детства.

При разработке программы учитывались возрастные, физиологические, психологические особенности данной возрастной категории.

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

Педагогическая целесообразность программы заключается в ее ориентации на определенный возраст, физическую подготовленность и пол обучающихся. Обучение выстраивается на принципах доступности, биологической целесообразности, интеграции, индивидуализации, возрастных изменений в организме, его биоритмической структуры, красоты и эстетической целесообразности, гармонизации всей системы ценностных ориентаций подростков. Программа разработана с учетом корректировки в современных условиях теоретических концепций и практики функционирования чирлидинга как вида спорта.

Направление «фристайл» является одной из дисциплин «перформанса» представляет собой спортивный танец, сочетающий различные танцевальные направления спортивной хореографии, в программе обязательны: базовые движения и положения рук, чир прыжки, вращения, поддержки, гимнастические и акробатические элементы; при этом обязательно использование специальных помпонов.

Расширяются основы научных знаний о целостности организма человека, общих и наиболее важных закономерностях функционирования организма в различные возрастные периоды жизнедеятельности. Данная программа позволяет учащимся комплексно и целенаправленно применять гигиенические факторы и естественные силы природы в оздоровительных целях при занятиях акробатикой. Особое значение в программе имеет художественное движение, ведь музыка – уникальная, совершенная «информационная система» (Н. Бекетова), хранящая звучащий образ мира. Мультикультурность программы, в частности, раскрывается через синтез физкультурных двигательных действий с хореографическими (с освоением французских названий танцевальных движений. Например, пируэт – круговой поворот тела на носке в танцах)

Уровень освоения Программы – .

Объем и срок освоения Программы – 32 академических часа, 1 год обучения, необходимых для ее освоения;

Цель Программы — развитие творческих и личностных способностей ребенка, развитие его физических данных при помощи средств спортивной гимнастики.

Задачи Программы:

Обучающие:

- Научить основным упражнениям общей физической подготовки и специальной физической подготовки;
- Научить правильному исполнению базовых элементов дисциплины «фристайл»;
- Обучить правилам вида спорта «фристайл», терминологии применяемой в дисциплине «фристайл»;

- Обучить выразительности исполнения танцевальной программы;
- Научить приемам релаксации и самодиагностики.

Развивающие:

- Развитие физических данных ребенка: шаг, гибкость, растяжка, выворотность, прыжок, вращение;
- Развить координационно-пространственные способности учащихся, добиться синхронности исполнения танца, за счет взаимодействия внутри коллектива;
- Развить чувство ритма и музыкальное исполнение танцевальных движений и спортивных элементов;
- Развитие психических процессов таких как: память (тренировка зрительной и слуховой, двигательной и механической памяти), развитие внимания (его концентрация на конкретных объектах и общей картине), работа с восприятием окружающего мира через изучение возможностей собственного тела;
- Развить коммуникабельность, сформировать навыки общения в коллективе.

Воспитательные:

- Привить интерес к физической культуре и спорту;
- Воспитание нравственных и волевых качеств личности: стремление к победе, упорство, трудолюбие, целеустремленность, выносливость;
- Воспитание положительных качеств личности, таких как смелость, настойчивость, дисциплинированность, выдержка, организованность, ответственность;
- Воспитание в учащихся навыков взаимодействия и сотрудничества;
- Воспитание личности учащегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

Планируемые результаты освоения Программы

Личностные:

Обучающийся:

- Сформирован интерес к физической культуре и спорту;
- Обладают такими нравственными и волевыми качествами личности как: стремление к победе, упорство, трудолюбие, целеустремленность, выносливость;
- Обладают такими качествами личности как: смелость, настойчивость, дисциплинированность, выдержка, организованность, ответственность;
- Умеют продуктивно взаимодействовать с членами спортивной группы, ощущают себя неотъемлемой частью команды, умеют нести коллективную ответственность;
- Личность учащегося имеет установку на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

Метапредметные:

Обучающийся:

- Развита физические данные ребенка: шаг, гибкость, растяжка, выворотность, прыжок, вращение;
- Развита координационно-пространственные способности учащихся, учащиеся способны исполнять координационно сложные элементы, высокий уровень взаимодействия внутри коллектива позволяет добиться синхронности исполнения программы;
- Развито чувство ритма и музыкальное исполнение движений, элементов;
- Развита зрительная, слуховая, двигательная, механическая память, развито внимание (его концентрация на конкретных объектах и общей картине), учащиеся способны воспринимать окружающий мир через возможности своего тела;
- Развита коммуникативные способности, сформированы навыки общения в коллективе

Предметные:

Обучающийся:

- Научатся правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки
- Научатся правильному исполнению базовых элементов дисциплины «чир фристайл»;
- Изучат правила вида спорта «чир спорт» и терминологию, применяемую в дисциплине «чир фристайл»;
- Научатся выразительному исполнению танцевальных программ;
- Научатся чувствовать своё тело, самостоятельно регулировать необходимую нагрузку, освоят разнообразные приемы релаксации и самодиагностики

Организационно-педагогические условия реализации Программы.

Язык реализации

Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Форма обучения очная.

Особенности реализации программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Фристайл бэби» реализуется во второй половине дня в период с октября по май месяц включительно (в летний период программа не реализуется) в специально закреплённом помещении для организации дополнительных образовательных услуг. Содержание программы дополнительного образования не дублирует содержательный раздел образовательной программы дошкольного образования.

Условия набора и формирования групп

Наполняемость групп не более 10-15 человек. В группы принимаются учащиеся 4-7 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности. Занятия проводятся два раза в неделю, продолжительность занятий в соответствии с требованиями санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи". Возможно зачисление в группу в течение всего года обучения по желанию родителей.

Набор и формирование групп происходит без учета навыков и умений детей.

Срок освоения программы: 1 год.

Формы организации занятий.

Осуществляется в форме групповых занятий

Форма проведения занятий – комплексные занятия, организованные в форме групповых занятий, с использованием подвижных игр, игровых упражнений, игр-соревнований, объединённых единой темой и сюжетом.

Материально-техническое оснащение Программы

Занятия по Программе проводятся в музыкально-физкультурном зале, в котором созданы оптимальные условия, имеются:

- ✓ оборудование для мест хранения спортивного инвентаря (стеллажи 2 шт.)
- ✓ резинки для фитнеса (15 шт.)
- ✓ скакалки (15 шт.)
- ✓ ноутбук для педагога;
- ✓ экран;
- ✓ маты;
- ✓ аудио аппаратура;
- ✓ карнавальные помпоны (15 пар);

Кадровое обеспечение Программы:

Занятия проводит педагог дополнительного образования.

Должен иметь профессиональную подготовку, систематически проходить повышение квалификации в соответствии с действующим законодательством в сфере образования.

Должен знать методики построения и проведения занятий спортивной направленности для детей в возрасте от 4 до 6 лет, санитарно-эпидемиологические требования к помещениям и оборудованию, для проведения занятий с детьми.

Должен уметь подбирать эффективные методы и приемы обучения на занятиях с учетом возрастных особенностей детей. Использовать в работе с детьми современные образовательные и развивающие технологии.

2. Учебный план 1 года обучения

№ п/	Название разделов / тем	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на тренировках	1	1	-	Тестирование
2.	История фристайл спорта	1	1	-	Наблюдение, Устный опрос
3.	Правила вида спорта Терминология	1	1	-	Наблюдение педагога
4.	Общая и специальная физическая подготовка	3	-	3	Наблюдение педагога
5.	Базовые движения рук	4	-	4	Наблюдение педагога
6.	Основы акробатики	4	-	4	Наблюдение педагога
7.	Фристайл-прыжки	3	-	3	Наблюдение педагога
8.	Пируэты	2	-	2	Наблюдение педагога
9.	Стретчинг	4	-	4	Наблюдение педагога
10.	Поддержки	2	-	2	Наблюдение педагога
11.	Разучивание танцевальных связок	4	-	4	Наблюдение педагога

12.	Постановка программы	5	-	5	Наблюдение педагога
13.	Контрольное занятие Представление готовой программы	1	-	1	Наблюдение педагога
	Итого:	32	3	29	

3. Календарный учебный график

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	октябрь	май	32	64	64	2 раза в неделю по 25 минут

4. Рабочая программа к Дополнительной общеразвивающей программе Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 50 Василеостровского района Санкт-Петербурга социально-гуманитарной направленности «Фристайл бейби» (1 год обучения)

Задачи:

Обучающие задачи:

- Научить основным упражнениям общей физической подготовки и специальной физической подготовки;
- Научить правильному исполнению базовых элементов дисциплины «фристайл»;
- Обучить правилам вида спорта «чир спорт», терминологии применяемой в дисциплине «фристайл»
- Обучить выразительности исполнения танцевальной программы
- Научить приемам релаксации и самодиагностики;

Развивающие задачи:

- Развитие физических данных ребенка: шаг, гибкость, растяжка, выворотность, прыжок, вращение;
- Развить координационно-пространственные способности учащихся, добиться синхронности исполнения танца, за счет взаимодействия внутри коллектива;
- Развить чувство ритма и музыкальное исполнение танцевальных движений и спортивных элементов
- Развитие психических процессов таких как: память (тренировка зрительной и слуховой, двигательной и механической памяти), развитие внимания (его концентрация на конкретных объектах и общей картине), работа с восприятием окружающего мира через изучение возможностей собственного тела;
- Развить коммуникабельность, сформировать навыки общения в коллективе.

Воспитательные задачи:

- Привить интерес к физической культуре и спорту;
- Воспитание нравственных и волевых качеств личности: стремление к победе, упорство, трудолюбие, целеустремленность, выносливость;
- Воспитание положительных качеств личности, таких как смелость, настойчивость, дисциплинированность, выдержка, организованность, ответственность;
- Воспитание в учащихся навыков взаимодействия и сотрудничества;
- Воспитание личности учащегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности

Содержание Программы (1 год обучения)

Содержание Программы разделено на несколько тесно взаимосвязанных разделов, работа по которым ведется параллельно:

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория: Знакомство с дисциплиной, с правилами поведения в спортивном зале и формой одежды. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Знакомство с правилами проведения соревнований по фристайл спорту, разновидности его дисциплин. Кодекс спортсменов. Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи.

Форма контроля: тестирование

Тема 2. История фристайла.

Теория: Возникновение групп поддержки по в США. Появление первых европейских федераций. Первый чемпионат Европы в Германии. Формирование первых правил соревнований и критерии оценки соревновательных программ. Создание международной федерации (2008 г.). Создание Международного союза. Разграничение программ на два основных направления. История в России с 1995 года. Признание вида спорта на территории РФ и включение в государственный реестр видов спорта (2007 год). Общая численность занимающихся по данным Министерства спорта РФ 50 тысяч человек.

Форма контроля: зачет (тестирование)

Тема 3. Правила вида спорта. Терминология.

Теория: Правила разработаны в соответствии с Правилами Международного союза (ICU – International Cheer Union) и распространяются на все официальные спортивные соревнования по виду спорта. Деление спортивных дисциплин чир спорта на два вида: артистические - «перфоманс» (джаз, фристайл, хип-хоп) и акробатические. Требования настоящих Правил к количеству спортсменов на соревновательной площадке в зависимости от дисциплины. На соревнованиях присутствует деление спортсменов в зависимости от возрастных категорий (мальчики, девочки - 8-11 лет, юниоры, юниорки - 12-16 лет, мужчины, женщины - 14 лет и старше) Обязанности участников соревнований регулируются п. 1.11.1 Правил вида спорта. Непосредственное руководство соревнованиями осуществляет главная судейская коллегия. В соответствии с правилами вся команда должна быть одета в единообразную форму и сценический костюм, иметь специальную профессиональную обувь для выступлений. Требования по безопасности на соревнованиях и тренировках. Запрет на ношение разного рода украшений (сережки, кольца, подвески, пирсинг). Ответственность за нарушение требований настоящих Правил, начисление штрафных баллов судьями.

Форма контроля: зачет (тестирование)

Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Теория: Значение ОФП для общего здоровья человека. ОФП во фристайле. Значение СФП для спортсмена Особенности и правила выполнения упражнений. Основные комплексы упражнений ОФП и СФП.

Практика: Комплекс упражнений по ОФП и СФП:

- Подъем туловища из положения «лежа на спине»;
- Подъем туловища из положения «лежа на животе» (лодочка);
- Выпрыгивания («лягушки»);
- Сгибание- разгибание рук в упоре лежа (отжимания);
- Прыжок в длину с места;
- Челночный бег 3х10 с высокого старта;
- Наклон вперед (складка);
- удержание равновесия, стойка на одной ноге, другая согнута в колене;

- упражнение «рыбка» (прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе) - наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, руками коснуться пола, исходное положение: лежа на спине

Форма контроля: Зачет посредством сдачи итоговых нормативов

Тема 5. Базовые движения

Теория: Положение рук и кистей. 4 базовых положения кистей: кулак (четыре пальца сжаты в кулак, а большой палец прижат поверх них, кулак и запястье находятся на одной линии), клинок (пальцы вытянуты, большой палец прижат, ладонь плоская), клэп-хлопок (ладони соединяются плашмя), класп-хлопок (одна ладонь захватывает другую). Базовые движения с любым из двух положений кисти: кулак или клинок, положение кистей для всей команды определяет тренер. Базовые положения ног. Позиции ног в чирлидинге. Практика: Разучивание танцевальных связок, направленных на развитие координации движений, состоящих из совокупности базовых положений рук и кистей.

Форма контроля: зачет (тестирование)

Тема 6. Основы акробатики

Теория: Акробатика как раздел гимнастики с упражнениями на силу, ловкость, прыгучесть и баланс (удержание равновесия или эквилибристика). Выполнение акробатических элементов требует хорошей растяжки мышц и подвижности суставов. Акробатика в чирлидинге на данном этапе является подготовкой к дальнейшему разучиванию более сложных элементов (кувырок, колесо, стойка на руках) Акробатика как визуальный эффект для повышения зрелищности чирлидинговой программы. Оценка сложности, точности, чистоты, четкости и визуального эффекта.

Критерии оценки:

- ♣ Прямой корпус, натянутые ноги, руки чирлидера во время выполнения элементов
- ♣ Четкость приземления (выполняется на две ноги вместе)
- ♣ Стабильность положения при приземлении
- ♣ Техника выполнения элемента

Практика: Разучивание техники выполнения различных элементов:

- кувырки и перекаты (Акробатические упражнения, развивающие вестибулярный аппарат (ориентировку в пространстве)
- Упоры (упражнения, укрепляющие мышцы рук, туловища и служащие подводящими к стойкам на руках)
 - Мосты (Выполнение мостов способствует развитию силы, гибкости, кроме того, они являются подводящими к выполнению переворотов вперед и назад)
 - Стойки (Разучивание и повторение стоек на лопатках, голове, руках укрепляет и развивает мышцы туловища, рук и шеи, тренирует вестибулярный аппарат и улучшает ориентацию в пространстве)
 - Равновесия (упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы ног и спины)

Тема 7. Чир-прыжки

Теория: Быстрое, резкое перемещение тела вверх отталкиванием ног от точки опоры с выполнением вида прыжка в воздухе и последующим приземлением на две ноги. Оценивается техника, высота и чистота прыжка, включая приземление.

Критерии оценки:

- ♣ Техника выполнения прыжка
- ♣ Растяжка чирлидеров и сила прыжка
- ♣ Натянутость ног и рук чирлидеров во время прыжка (колени и локти не должны быть согнуты)
- ♣ Стабильность приземления (тихое и устойчивое)
- ♣ Количество участников, выполняющих дополнительный прыжок (все участники/часть команды)
- ♣ Количество выполнений прыжка (двойной прыжок, серии прыжков)
- ♣ Визуальная эффектность прыжков

♣ Сложность прыжков

Виды прыжков в чирлидинге:

- Стредл (Прыжок ноги врозь, ноги прямые, колено направлено вперед)
- Абстракт (Одна нога поднята перед корпусом, согнута, колено направлено во внешнюю сторону; другая - отведена назад, колено максимально согнуто и направлено во внешнюю сторону) - Так (Прыжок в группировку. Колени прижаты к груди)
- Стэг сит (Одна нога прямая, поднята в сторону как можно выше, колено направлено вверх, вторая - перед корпусом, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону)
- Херки (Одна нога прямая, поднята в сторону, вторая отведена назад, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону)
- Хедлер (Одна нога прямая поднята вверх как можно выше, вторая - согнута, колено направлено вниз)
- Точ тач (Прямые ноги подняты в стороны как можно выше, колени направлены вверх) - Универсальный (Сначала выполняется прыжок точ тач, руки при этом выводятся вверх, далее для продления прыжка в воздухе прямые руки резко переводятся в нижнее положение. Приземление на две ноги)
- Пайк (Прямые соединенные вместе ноги подняты вперед параллельно полу)

Практика: Разучивание танцевальных связок состоящих из различных комбинаций нескольких прыжковых элементов. Комбинации разучиваются в чистом виде. Выполняются прыжки по выбору команды.

Тема 8. Пируэты

Теория: Пируэт – вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360 градусов.

Виды пируэтов (ан. тур):

- тур en dehors из 2 позиций,
- тур en dedans из 2 позиции,
- туры рique, туры degage, - «солнышко»,
- джазовые вращения (джазовый пируэт, «карандаш»).

Критерии оценки:

- ♣ Устойчивость пируэта, соблюдение равновесия
- ♣ Количество вращений (одинарный/двойной)
- ♣ Техничность исполнения
- ♣ Четкое завершение элемента.

Практика: Разучивание танцевальных связок, состоящих из различных комбинаций нескольких прыжковых элементов. Комбинации разучиваются в чистом виде.

Тема 9. Стретчинг

Теория: Изучение мышечного каркаса, основы анатомии и физиологии при работе с различными группами мышц. Комплекс упражнений на растяжку и гибкость. Помогает улучшить работу и эластичность связок, мышц, увеличить подвижность суставов.

Практика: исполнение упражнений на растяжку мышц задней поверхности голени, мышц передней поверхности бедра, мышц задней поверхности бедра, мышц внутренней поверхности бедра, а также мышц спины.

Тема 10. Поддержки

Теория: Танцевальные поддержки являются одним из средств художественной выразительности в танце и насыщают танцевальную программу яркими визуальными элементами. К поддержкам относятся позы и различные положения, в которых база удерживает флайера под живот, спину, бедра, руки, ступни. Они выполняются силой, толчком и толчком с полетом. В чир данс программах исполняются парные поддержки, поддержки в тройках и групповые поддержки с большим количеством участников.

Практика: Техника исполнения парных поддержек. Техника исполнения поддержек в тройках. Техника исполнения групповых поддержек. Техника безопасности для базы и для флайера

Тема 11. Разучивание танцевальных связок

Теория: Разбор и разучивание танцевальных блоков программы для соревнований. Танцевальные связки строятся в основном на основе базовых движений Чир спорта, должны включать в себя разнообразные движения, быть энергичным. Выполняется всей командой минимум на 8 счетов.

Практика: Разучивание и отработка танцевальных связок, включающих обязательные элементы фристайл программы: Чир-прыжки (примеры см. выше), лип-прыжки (см. выше), пируэты (см. выше), шпагаты, махи.

Шпагат — положение тела, при котором ноги находятся на одной линии, разведенные в противоположных направлениях.

Критерии оценки:

- ♣ Растяжка и гибкость
- ♣ Техника исполнения
- ♣ Натянутость ног во время выполнения элемента (колени не должны быть согнуты)
- ♣ Разнообразие шпагатов.

Мах – резкое движение ногой вперед, назад, в сторону или круговое движение ногой (мах веер). При выполнении махов колено должно быть «натянуто». Технически правильное выполнение махов – быстрым резким движением от бедра. Махи выполняются синхронно с максимальной амплитудой. Баллы даются за гибкость, сложность, технику выполнения и комбинации махов.

Критерии оценки:

- ♣ Растяжка и гибкость
- ♣ Техника исполнения
- ♣ Натянутость ног во время выполнения элемента (колени не должны быть согнуты)
- ♣ Разнообразие комбинаций махов

Тема 12. Постановка программы

Практика: Построение программы для выступлений, на основании требований «Правил вида спорта» к составлению соревновательных программ. Постановка программы осуществляется с учетом физических навыков учеников, уровня их общей и специальной физической подготовки, умений исполнять элементы фристайла. Готовая программа в полной мере должна соответствовать правилам предъявляемым к дисциплине «фристайл»

Тема 13. Контрольное занятие.

Представление готовой программы. Практика: Демонстрационный показ готовой танцевальной программы в дисциплине «фристайл». Объяснение учащимися оснований её соответствия правилам спорта.

Планируемые результаты освоения Программы

Личностные:

Обучающийся:

- Проявляют интерес к физической культуре и спорту, интересуются спортивными достижениями на государственном и мировом уровне;
- Умеют концентрировать максимум усилий на учебно-тренировочном процессе, добросовестно выполняют тренировочные задания.
- Умеют стойко переносить интенсивные нагрузки, способны дисциплинированно и ответственно преодолевать все сложности на пути к достижению спортивного результата;
- Ощущают себя неотъемлемой частью команды; следят не только за своими успехами и неудачами, но и отслеживают командные результаты, умеют продуктивно взаимодействовать внутри команды и сотрудничать друг с другом;
- Имеют установку на здоровый образ жизни, соблюдают тренировочный план, имеют сформированный режим дня, включающий здоровый сон, питание и время отдыха.

Метапредметные:

Обучающийся:

- Пользоваться своими физическими данными и развивать их: имеют шаг (мин. 110 гр.), развитую гибкость (умеют выполнять элемент: мост из положения стоя), хорошую растяжку (шпагаты во всех направлениях), выворотность (умеют выполнять движение «бабочка» и «лягушка», при условии что колени и бедра лежат на полу), прыжок (чистое исполнение лип-прыжков), вращение (чистое исполнение пируэта со 2 и 4 позиции);
- Исполнять координационно сложные элементы (переворот вперед со сменой ног, лип в сторону, прыжок той-тач, колесо в затяжке и пр.)
- Музыкально исполнять танцевальные движения и спортивные элементы;
- Одинаково уверенно воспринимать и воспроизводить хореографический текст, пользуясь любым видом памяти. Умеет долго концентрировать внимание и выполнять монотонные повторения.
- Продуктивно взаимодействовать с членами команды. Умеют выстраивать внутри группы взаимоотношения, учитывая наличие специфических узкогрупповых целей и внутригрупповой системы ценностей.

Предметные:

Учащиеся умеют:

- Правильно исполнять основные упражнения общей физической подготовки и специальной физической подготовки;
- Правильно исполнять базовые элементы дисциплины «чир фристайл»;
- Выразительно исполнять танцевально-спортивные программы;

Знают:

- Правила «чир спорта», владеют терминологией применяемой в дисциплине «чир фристайл»
- Приемы релаксации и самодиагностики, умеют отслеживать импульсы своего тела, контролировать процессы возбуждения и торможения

**Календарно-тематическое планирование
(1 год обучения)**

№ занятия	Месяц	Структура	Колич. часов	Форма контроля
1	октябрь	Вводное занятие. Техника безопасности на тренировке.	1	Наблюдение, Устный контроль (беседа, опрос)
2		История фристайла	1	Наблюдение, Устный контроль (беседа, опрос)
3		Правила вида спорта Терминология	1	Наблюдение, Устный контроль беседа, опрос
4		Общая и специальная физическая подготовка Разминка: Игра «Волшебный лес» В игру входит комплекс упражнений: Бег, прыжки, приседания. Комплекс упражнений на руки: круговые движения рук в напряжении, «мельница» (вращения рук по часовой стрелке), отжимания на коленях.	1	Наблюдение
5		Общая и специальная физическая подготовка Разминка: Танцевальная игра «Африка» В игру входит комплекс танцевальных движений, направленных на выносливость и пластичность (дети должны показать пластику животных: обезьяна, пантера, мышки...) Комплекс упражнений на ноги: Приседания, поднятия ног в планке, прыжки с высоким подниманием ног.	1	Наблюдение
6		Базовые движения рук Разминка: Бег 10 минут с совмещением упражнений: подскоки через правы/левый бок, прыжки с поджиманием ног, планка. Разучивание базовых позиций рук во фристайле: High V (хай ви) -прямые руки расположены «в стороны-вверх» под углом примерно 40° к вертикали. Кисти не заламываются вверх/вниз, а являются ровным продолжением рук. 1. Low V (лоу ви) - прямые руки расположены «в стороны-вниз» под углом примерно 40° к вертикали. Кисти не заламываются вверх/вниз, а являются ровным продолжением рук. 2. High touchdown (верхний тачдаун) - руки вытянуты вверх под углом примерно 40° к вертикали. Руки параллельны друг другу и не разводятся в стороны. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны).	1	Наблюдение

7		<p>Базовые движения рук Разминка: Танцевальная разминка «До-Ре-Ми» Бег по кругу, поочередное поднимание рук, хлопки, поочередное поднимание ног, прыжки на месте. Отработка базовых движений рук: хай ви, лоу ви, верхний тачдаун.</p>	1	Наблюдение
8		<p>Основы акробатики Разминка: Прыжки на скакалке Упражнения на весь комплекс мышц: вращения головой, рук, ног, наклоны вправо/ влево. На матах: отработка группировки (из положения стойки, руки вверх, быстро присесть, сгруппироваться), упражнение «колобок» (перекат в группировке), обратный кувырок</p>	1	Наблюдение
9		<p>Основы акробатики Разминка: Игра «Волшебный лес» В ходе игры выполняется комплекс упражнений: приседания, прыжки, наклоны. Упражнения на весь комплекс мышц: вращения головой, рук, ног, наклоны. Отработка перекатов вперед/назад.</p>	1	Наблюдение
10	ноябрь	<p>Чир-прыжки Разминка: Бег с различным комплексом упражнений: прыжки, планка. Отработка махов: поочередное поднимание ног, руки в позе хай ви. Отработка «Шаг-прыжок» И.п.узк. ст.,руки прижаты к груди, локти вниз Прыжки влево 4р. 1-шаг влево, руки развести в стороны 2-прыжком поворот влево на 90 градусов (полоборота), руки прижать к груди. Ходьба на месте. Прыжки вправо 4р. <i>Ходьба на месте,восстановление дыхания</i></p>	1	Наблюдение
11		<p>Чир-прыжки Разминка: Музыкальная разминка, направленная на разогрев всех групп мышц. Отработка махов, руки в позе хай ви. Отработка «Шаг-прыжок» Изучение прыжка «Той тач»: Прыжок ноги врозь (разножка). 8-12раз И.п. узк.ст.,руки вниз Прыжок ноги врозь в воздухе-руки в стороны.</p>	1	Наблюдение
12		<p>Чир-прыжки Разминка: Игра «Собираемся по группкам» Игра направлена на выносливость, ориентирование в пространстве. Отработка махов, «шаг-прыжок» и «той-тач».</p>	1	Наблюдение
13		<p>Пируэты Танцевальная разминка (свободная). Разминка направлена на раскрепощение и артистичность обучающихся, раскрытие индивидуальной пластики.</p>	1	Наблюдение

	<p>Упражнение «Трясучка»: встряхиваем ручки, ножки, все тело.</p> <p>Отработка равновесия, упражнение «Ласточка» (стойка на одной ноге).</p> <p>Изучение стойки для пируэта: свободная нога находится в положении «пассе». Так же прямая свободная нога может быть отведена в сторону, назад или вперед на угол до 45 градусов.</p> <p>Отработка вращений.</p>		
14	<p>Пируэты</p> <p>Разминка: Игра «У оленя дом большой».</p> <p>Игра направлена на внимательность, развитие выносливости. Включает в себя комплекс упражнений: приседания, бег, прыжки, хлопки.</p> <p>Отработка пируэта на 180 градусов.</p>	1	Наблюдение
15	<p>Стретчинг</p> <p>Танцевальная разминка, флеш-моб.</p> <p>Направлена на развитие выносливости и разогрев мышц перед растяжкой.</p> <p>Упражнение «Лодочка»</p> <p>И.п.: лежа на животе, ноги согнуты в коленях.</p> <p>1 – взять руками за стопы;</p> <p>2 – прогнуться назад, держась за стопы;</p> <p>3 – переднюю поверхность бедра оторвать от пола, колени разведены;</p> <p>4 – опустить ноги на пол;</p> <p>5-8 – лечь на пол, отпустить ноги.</p> <p>Упражнение «Наклонись»</p> <p>И.п.: широкая стойка ноги врозь, пальцы ног направлены вперед, ладони положить на бедра, вытянуть весь позвоночник вверх.</p> <p>1 – на выдохе потянуться вперед – вверх, наклониться вперед до полного касания руками пола;</p> <p>2 – наклониться еще ниже и поставить предплечья на пол.</p> <p>Упражнение «Качающееся дерево»</p> <p>И.п.: стоя на коленях.</p> <p>1 – вытянуть в сторону левую ногу, пятка левой ноги на одной прямой с правым коленом;</p> <p>2 – опустить плечи и вытянуть руки в стороны ладонями вверх;</p> <p>3 – на выдохе наклонить туловище влево, тянуться до касания левой рукой левой ноги;</p> <p>4 – выпрямиться.</p> <p>То же в другую сторону.</p>	1	Наблюдение
16	<p>Стретчинг</p> <p>Разминка: Игра «Лесной хоровод»</p> <p>Направленно на развитие выносливости и артистичности (хоровод водят зайчики, лисички, мышки, медведи).</p> <p>Отработка упражнений: «Наклонись», «качающееся дерево», «лодочка».</p> <p>Разучивание упражнений: «Складочка», «Выпады на правую/левую ногу», «Шпагат правый/левый».</p>	1	Наблюдение

17		Поддержки Танцевальная разминка «Часики» Направлена на разминку рук. Отработка базовой поддержки «стойка на коленях», махи с поддержкой.	1	Наблюдение
18		Поддержки Разминка: комплекс упражнений на руки (отжимания с колен), ноги (приседания), пресс. Эстафета с хлопками. Отработка поддержек: стойка на коленях и махи.	1	Наблюдение
19	декабрь	Разучивание танцевальных связок Танцевальная разминка (свободная). Направлена на раскрытие артистичности и индивидуальной пластики обучающегося. Разучивание бровки, 1-ая связка. Отработка под музыку.	1	Наблюдение
20		Разучивание танцевальных связок Разминка: Флеш-моб «Часики» Танцевальная разминка на все группы мышц. Отработка 1-ой связки. Разучивание второй связки, бровка. Соединение двух связок, отработка под музыку.	1	Наблюдение
21		Общая и специальная физическая подготовка Разминка на скакалке. Игра «Зайчики» Упражнения: - Подъем туловища из положения «лежа на спине»; - Подъем туловища из положения «лежа на животе» (лодочка); - Выпрыгивания («лягушки»); - Сгибание- разгибание рук в упоре лежа (отжимания); - Прыжок в длину с места; - Челночный бег 3x10 с высокого старта.	1	Наблюдение
22		Общая и специальная физическая подготовка Кардио-разминка под музыку. Комплекс упражнений: прыжки, махи, хлопки, наклоны. Упражнения: Отжимания, пресс, планка.	1	Наблюдение
23		Базовые движения рук Новогодний флеш-моб «Смотрите в небе самолет» Отработка базовых движений рук: хай ви, лоу ви, верхний тачдаун. Изучение новых базовых движений: Low touchdown (нижний тачдаун) - руки вытянуты вниз под углом примерно 40° к вертикали. Руки параллельны друг другу и не разводятся в стороны. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны). T - прямые руки расположены в стороны и выводятся немного вперед. Кисти не заламываются, а являются продолжением руки. Тыльные стороны кистей направлены вверх. Ломаное T - руки согнуты в локтях из положения «T». Тыльные стороны кистей направлены вверх. Отработка под музыку.	1	Наблюдение

24		<p>Базовые движения рук Разминка: Танцевальный флеш-моб «Мы сейчас пойдём налево...» Отработка базовых движений рук: хай ви, лоу ви, верхний тачдаун, нижний тачдаун, Т, ломаное Т. Отжимания, прыжки.</p>	1	Наблюдение
25		<p>Основы акробатики Разминка: Танцевальный флеш-моб «Лепим снеговика» Бег, хлопки в планке, прыжки. Отработки стойки на руках на матах, колесо, курбет.</p>	1	Наблюдение
26		<p>Основы акробатики Разминка: Игра «Африка». Отработка кувырков вперед/назад, стойка на руках, колесо, курбет.</p>	1	Наблюдение
27		<p>Чир-прыжки Танцевальная разминка (свободная) Отработка махов, «шаг-прыжок» и «той-тач» Изучение и отработка переворотов на полу.</p>	1	Наблюдение
28	январь	<p>Чир-прыжки Разминка: Бег, ходьба (руки в базовых чировских позициях). Изучение чир-прыжков: «Лоу ви». И.п.ст. ноги на шир.плеч, руки вниз скрестно. 1-2 руки через стороны вверх -скрестить, подняться на носки 3-4руки вперед-вниз, оставить скрестно, опуститься на всю стопу. «Махи вперед». И.п.узк.ст.ноги врозь, руки прижать к груди, локти вниз 1-мах правой ногой вперед,левая рука вверх,правая прижата к груди 2-и.п. 3-мах левой ногой вперед, правая рука вверх, левая прижата к груди 4-и.п. «Выпады». И.п.узк.ст.ноги врозь,руки прижаты к груди,локти вниз 1-выпад вправо,левая рука в сторону вверх,правая в сторону вниз(диагональ) 2-и.п., ногу приставить 3-левую ногу согнуть в колене,высоко поднять,опустить 4-правую ногу согнуть в колене,высоко поднять,опустить То же в левую сторону-выпад,и.п.,согнуть правую,затем левую ногу.</p>	1	Наблюдение
29		<p>Пируэты Танцевальная разминка с комплексом упражнений на все группы мышц. Отработка пируэта на 180 градусов. Отработка пируэта по парам.</p>		Наблюдение

30		Пируэты Разминка: Игровая эстафета на две команды. Отработка пируэта на 180 градусов. Изучение джазового вращения (вращение с согнутой ногой)	1	Наблюдение
31		Стретчинг Разминка: Игра «Волшебный лес» Выпады на правую и левую ногу, растяжка поперечного шпагата. Растяжка шпагата с помощью резинок для фитнеса.	1	Наблюдение
32		Стретчинг Разминка: Танцевальная разминка (свободная) Бег с комплексом упражнений: прыжки, выпрыгивания. Растяжка «Мостик», «складочка» и наклоны.	1	Наблюдение
33		Разучивание танцевальных связок Танцевальная разминка Повтор 1ой и 2ой связок. Разучивание третьей связки бровки.	1	Наблюдение
34	Февраль	Общая и специальная физическая подготовка Разминка: Игра «Африка». 1. основная стойка, руки на поясе. 1 — шаг вперед, руки за голову; 2 — исходное положение. То же влево (6 раз). 2. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — наклон вправо (влево); 2 — исходное положение (6 раз). 3. .И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1-2 — присесть, руки вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п. — стойка на коленях, руки на поясе. 1-2 — поворот туловища вправо (влево), коснуться правой рукой пятки левой ноги; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз). 4. И. п. — основная стойка, руки на поясе. На счет 1-4 — прыжки на правой ноге; на счет 5-8 — прыжки на левой ноге. После небольшой паузы повторить прыжки. 5. Ходьба в колонне по одному.	1	Наблюдение

35	<p>Общая и специальная физическая подготовка Танцевальная разминка (свободная). Упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>И. п.</i> — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 — сгибая руки к плечам, подняться на носки; 3 — опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. <i>И. п.</i> — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо (влево), правую руку в сторону; 2 — вернуться в исходное положение (6 раз). 3. <i>И. п.</i> — стойка ноги на ширине ступни, руки вверх. 1-2 — глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. <i>И. п.</i> — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (4-6 раз). 	1	Наблюдение
36	<p>Общая и специальная физическая подготовка Разминка: Игра «Удочка» Направлена на прыжки в высоту.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>И. п.</i> — стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 — правую руку к плечу; 2 — левую руку к плечу; 3 — правую руку вниз; 4 — левую руку вниз (4-5 раз). 2. <i>И. п.</i> — основная стойка, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, руки вперед; 3 — встать, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз). 3. <i>И. п.</i> — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 2 — исходное положение. То же влево (6-8 раз). 4. <i>И. п.</i> — основная стойка, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 	1	Наблюдение
37	<p>Базовые движения рук Разминка: Игра «Теремок» Направленна на внимательность и выносливость. Отработка базовых движений рук: хай ви, лоу ви, верхний тачдаун, нижний тачдаун, Т, ломаное Т. Изучение новых базовых движений рук: Muscle man- руки согнуты в локтях под углом 90°, разведены в стороны, кисть расположена над локтем, локоть напротив плеча. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны). Punch- комбинированное положение: одна рука находится в положении «верхний тачдаун», другая рука в «руки на бедрах». Baskets- руки вытянуты вперед параллельно друг другу и параллельно полу, тыльные стороны кистей направлены вверх (пальцы вниз).</p>	1	Наблюдение

38	<p>Базовые движения рук Разминка: Танцевальная разминка Отработка базовых движений рук: хай ви, лоу ви, верхний тачдаун, нижний тачдаун, Т, ломаное Т, мускл мэн,панч,баскетс. Отработка под музыку.</p>	1	Наблюдение
39	<p>Основы акробатики Разминка: Бег, прыжки, махи. Отработка кувырков вперед/назад, стойки на руках, колеса.</p>	1	Наблюдение
40	<p>Основы акробатики Разминка: Танцевальный флеш-моб с использованием базовых позиций рук в черлидинге. Отработка стойки на руках, колес, кувырков вперед/назад.</p>	1	Наблюдение
41	<p>Стретчинг Разминка: Игра в догонялки Упражнение «Поза лотоса» 1 – взяться за стопу правой ноги руками и положить ее на левое бедро, колено на пол; 2 – взяться за стопу левой ноги руками и положить ее на правое бедро сверху; 3 – руки поставить в упор. 4 – вернуться в и.п. Повторить с другой ноги. Упражнение «Гимнаст» И.п.: сед согнув ноги врозь, стопы на полу, руками обхватить голени. 1 – взяться правой рукой за правую стопу с внутренней стороны; 2 – выпрямить правую ногу в сторону – вверх, придерживая ее рукой; 3-4 – вернуться в и.п. То же с другой ноги. Упражнение «Коробочка» И.п.: сед на пятках. 1 – сложить ладони за спиной пальцами вниз; 2 – повернуть ладони пальцами вверх, локти отвести назад, вдох; 3 – на выдохе наклониться вперед; 4 – вернуться в и.п. Отработка правого и левого шпагатов.</p>	1	Наблюдение

42		<p>Стретчинг Разминка: Игра «Волшебный лес» Упражнение «Звездочка» 1 – сесть на пол между стопами, руки в упоре сзади; 2 – передвигая руки назад, лечь на спину; 3 – слегка развести колени в стороны; 4 – руки положить в стороны, ладони прижать к полу. Упражнение «Сосна» 1 – развести носки врозь; 2 – вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны – вниз, ладони направлены в пол; 3 – полуприсед; 4 – вернуться в и.п. Упражнение «Лучик» 1 – наклониться к прямой ноге, руками тянуться вперед, выдох; 2 – выпрямиться, вытянуть позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться; 3 – наклониться вперед грудью к прямой ноге, руками тянуться вперед; 4 – вернуться в и.п. Отработка поперечного шпагата, мостика.</p>	1	Наблюдение
43		<p>Общая физическая подготовка Разминка: Танцевальная разминка Выполнение комплекса упражнений: отжимания с колен, приседания, планка, пресс. Растяжка в конце занятия.</p>	1	Наблюдение
44		<p>Общая физическая подготовка Разминка: Игра «Лесной хоровод». Выполнение комплекса упражнения на все группы мышц.</p>	1	Наблюдение
45	март	<p>Базовые движения рук Разминка: Танцевальная разминка Отработка базовых движений рук: хай ви, лоу ви, верхний тачдаун, нижний тачдаун, Т, ломаное Т, мускл мэн, панч, баскетс. Разучивание новых базовых движений рук: Кинжалы- 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). Диагональ- комбинированное движение: одна рука находится в позиции «лоу ви», другая рука в позиции «хай ви», корпус при этом направлен ровно вперед, плечи ровные. L- комбинированное движение: одна рука находится в позиции «Т», другая рука в позиции «верхний тачдаун».</p>	1	Наблюдение
46		<p>Базовые движения рук Разминка: Игра «Теремок» Отработка базовых движений рук: хай ви, лоу ви, верхний тачдаун, нижний тачдаун, Т, ломаное Т, мускл мэн, панч, баскетс, кинжалы, диагональ, L. Отработка положений рук под музыку.</p>	1	Наблюдение

47	<p>Основы акробатики Разминка: Игра «У оленя дом большой» Отработка кувырков вперед/назад, колеса, стойка на руках.</p>	1	Наблюдение
48	<p>Основы акробатики Разминка: Танцевальный флеш-моб с использованием базовых движений рук черлидинга. Отработки махов, колес, стойки на руках.</p>	1	Наблюдение
49	<p>Основы акробатики Игра: «Смотрите в небе самолет» Отработка колес, стойки на руках, мостик.</p>	1	Наблюдение
50	<p>Стретчинг Разминка: Бег, прыжки, планка Упражнение «Солнышко» 1 – на выдохе наклониться в левую сторону, пока левая рука не коснется пола, правая рука вытянута вверх; 2 – вернуться в и.п. Упражнение «Фламинго машет крыльями» 1 – согнуть правую ногу и, помогая себе руками, поставить правую ступню пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого бедра как можно выше; 2 – руки в стороны, и потянуться ими; 3 – через стороны поднять руки вверх, потянуться; 4 – развести руки в стороны и опустить их. 5-8 – вернуться в и.п. Упражнение «Елочка» 1 – напрячь мышцы передней поверхности бедра, подтянуть вверх коленные чашечки; 2 – напрячь ягодичные мышцы; 3 – напрячь мышцы брюшного пресса, подобрать живот; 4 – поднять грудную клетку – растягиваются мышцы спины в стороны от позвоночника; 5 – вытянуть шею вверх, не поднимая и не опуская подбородок; 6 – поднять прямые руки над головой; 6-8 – опустить руки, расслабиться, выдох. Отработка поперечного шпагата с использованием фитнес-резинок.</p>	1	Наблюдение

51	апрель	Стретчинг Разминка: Танцевальный флеш-моб «Африка» Упражнение «Муравей» 1 – потянуться вверх, выпрямит спину, вдох; 2 – на выдохе наклониться вперед, руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладоней; 3-4 – вернуться в и.п. Упражнение «Пантера» 1 – на выдохе наклониться к чуть согнутой правой ноге, левая нога максимально отведена назад и выпрямлена, руками опереться в пол перед стопой правой ноги, вдох; 2 – на выдохе наклониться еще ниже и поставить локти на пол, ладони лежат на полу, голова прямо; 3 – опереться на ладони; 4 – выпрямиться. Упражнение «Веточка» 1 – на выдохе поднять руки над головой; 2 – вернуться в и.п. Отработка мостика, правый/левы шпагат.	1	Наблюдение
52		Разучивание танцевальных связок Танцевальная разминка (свободная) Игра «Зеркало» Разучивание новой связки для бровки.	1	Наблюдение
53		Разучивание танцевальных связок Разминка: флеш-моб «Часики» Повторение связки для бровки. Отработка движений под музыку.	1	Наблюдение
54		Стретчинг Разминка: Спортивная эстафета. Упражнения, направленные на все группы мышц. Растяжка левого и правого шпагата, мостик, наклоны.	1	Наблюдение
55		Стретчинг Разминка: Игра «Серый волк» Отработка махов, растяжка на поперечный шпагат с помощью фитнес-резинок.	1	Наблюдение
56		Разучивание танцевальных связок Разминка: Игра-зеркало. Повторение ранее выученных связок.	1	Наблюдение
57		Разучивание танцевальных связок Разминка: Танцевальная разминка с элементами базовых движений рук чир-спорта. Разучивание новой танцевальной связки.	1	Наблюдение
58		Разучивание танцевальных связок Разминка: Игра «Волшебный лес» Отработка всех ранее выученных связок для бровки, подбор песни для постановки программы.	1	Наблюдение
59		Постановка программы Разминка: Бег с прыжками Разучивание программы с элементами ранее выученных танцевальных связок.	1	Наблюдение
60		май	Постановка программы Разминка: Игра «Утка» Повтор программы, отработка отдельных элементов.	1

61	Постановка программы Разминка: Танцевальная игра «До-ре-ми» Отработка программы.	1	Наблюдение
62	Постановка программы Разминка: Игра «Зеркало» Отработка программы. Разбор ошибок.	1	Наблюдение
63	Постановка программы Танцевальная разминка (свободная) Отработка программы.	1	Наблюдение
64	Контрольное занятие Представление готовой программы	1	Наблюдение (Анализ работы обучающихся)

5. Методические и оценочные материалы

5.1. Оценочные материалы

Для того чтобы обеспечить оптимальное спортивно -хореографическое развитие, педагог должен знать результаты своей работы в индивидуальном проявлении. Эти знания позволяют успешнее определять содержательную сторону учебного процесса и воспитательные задачи. В связи с этим проводится: - начальный контроль – в течение октября педагог определяет начальный уровень спортивно - хореографических данных учащихся, в виде беседы и просмотра учащихся для определения уровня физических данных; - текущий контроль – на каждом занятии в виде педагогического наблюдения, самоанализа деятельности и взаимооценки, коллективной рефлексии, плановые и внеплановые показательные выступления, ведения видеозаписей танцевальных композиций. - промежуточный – декабрь в виде показательных выступлений; - итоговый – май - показательные выступления. **Промежуточная аттестация** проводится педагогом дополнительного образования в середине и конце первого года обучения (январь, май).

Целями проведения промежуточной аттестации являются:

- оценка достижений конкретного обучающегося, позволяющая выявить пробелы в освоении им Программы и учитывать индивидуальные потребности обучающегося в осуществлении образовательной деятельности;
- оценка динамики индивидуальных образовательных достижений, продвижения в достижении планируемых результатов освоения Программы

Формами промежуточной аттестации являются: наблюдение, устный опрос обучающихся.

Итоги промежуточной аттестации обучающихся оформляются в форме индивидуальных дневников наблюдений, содержащих описание достигнутой динамики и трудностей, испытываемых обучающимся при освоении разделов Программы.

Дневник наблюдений

(ФИО ребёнка) _____

Дата _____ Группа _____

ФИО	Начало уч. года.			Середина уч. года			Конец уч. года		
	Стрет.	Акробат.	Пласт.	Стрет.	Акроб.	Пласт.	Стрет.	Акроб.	Пласт.
Итог:									

Итоговое оценивание проводится после прохождения обучающимися полного курса обучения по Программе.

Стретчинг: Оценка прогресса в растяжке (шпагат правый/левый/поперечный, складочка)

Акробатика: Оценка динамики обучающегося (устойчивость стоек, легкость исполнения элементов)

Пластика: четкость исполнения танцевальных движений.

Критерии оценивания:

5 баллов – обучающийся не имеет трудностей при выполнении упражнений;

4 балла -обучающийся имеет положительную динамику в упражнениях, но испытывает трудности при выполнении некоторых заданий.

3 балла – обучающийся имеет среднюю динамику, испытывает сложности с исполнением некоторых упражнений.

2 балла – обучающийся имеет низкую динамику, испытывает сложности с большинством упражнений.

1 балл – не проявляет интереса к программе, не выполняет упражнений.

Результаты суммируются:

32 – 45 б. – высокий уровень усвоения Программы

16– 31б. – средний уровень усвоения Программы

1– 15б. – низкий уровень усвоения Программы

5.2. Методические материалы.

Программа «Чир фристайл бэби» рассчитана на один год обучения и охватывает возраст от 5 до 6 лет. При проведении занятий по аэробике применяются различные методы обучения:

- показ;
- объяснение;
- беседа.

Специфичные методы, обеспечивающие разнообразие (вариативность) танцевальных движений:

- метод музыкальной интерпретации;
- метод усложнения;
- метод сходства;
- метод блоков.

Метод музыкальной интерпретации используется при построении танцевальных композиций. В его реализации выделяется два подхода: первый связан с конструированием конкретного упражнения, а второй – с вариациями движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. В основе первого подхода лежит составление упражнения на заданную музыку с учетом содержания, форма, ритма, динамических оттенков, т.е. конструирование упражнения с учетом основ музыкальной грамоты. Второй подход – метод музыкальной интерпретации (движения сочетаются как стихи к песне).

Метод усложнения – определенная логическая последовательность обучения упражнениям. Усложнение простых по технике упражнений осуществляется за счет разных приемов:

- усложнения темпа движения;
- изменения ритма движения;
- введение новых движения;
- изменение техники выполнения движения;
- изменение направления движения;
- амплитуда движения;
- предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

В результате применения этих приемов переход от элементарных к более сложным по координационной структуре движениям осуществляется занимающимися без особых усилий.

Метод сходства используется в том случае, когда при подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна двигательная тема. Направление перемещений или стиль движений.

Метод блоков проявляется в объединении между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение. Этот метод позволит добиться нужного качества исполнения упражнений. Также используется интервальный метод и метод круговой тренировки, суть которых заключается в чередовании упражнений (серий, блоков), направленных на совершенствование силовых возможностей разных мышечных групп, развивающих аэробную выносливость. Применение их дает возможность обеспечить комплексное воздействие на организм занимающихся.

В практической работе используется специальный язык – терминология, приемы визуальной информации для контакта с занимающимися, для того, чтобы передать им информацию об упражнениях об упражнениях не прерывая занятия, для исправления ошибок и поощрения занимающихся. Все применяемые способы общения с занимающимися делятся на группы:

- приемы обучения упражнениям и их проведения;
- приемы исправления ошибок;
- приемы регулирования нагрузки;
- приемы организации занимающихся.

Указания и команды, используемые в акробатике:

1. Словесные (вербальные):

- речевые обозначения (термины);
- речевые указания (начало и окончание движений, направление, осанка и техника движения);
- цифровое (число повторений упражнений – счет прямой и обратный);
- речевая мотивация (поощрение).

2. Визуальные (невербальные):

- язык движений (тела) показ упражнений с соблюдением требований к технике;
- специфичные жесты (направление движений, пальцевый счет, специальные обозначения);
- мимика (улыбок, кивок головой).

В словесных указаниях обычно используется одно-два слова, являющиеся вспомогательными пояснениями, информацией о смене движений, похвалой или корректировкой. Применение оптических (визуальных) указаний и символики сочетается со словесными указаниями (занимающихся быстрее воспринимают зрительную информацию).

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия: словесные (беседа, объяснение, анализ материала); наглядные (показ видеоматериалов, показ педагогом приемов исполнения); практические (тренировочные упражнения).

Учебно-методический комплекс

1. Бакшева Т.В. Эстетическое воспитание в подготовке квалифицированных кадров в области физической культуры и спорту / Проблемы детской антропологии: Материалы Всероссийской научной конференции. - Ставрополь: Кавказский край, 2001. С. 50-51.
2. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность //Теор. и практ. физ. культ., 1995, № 4, С. 2-7.

Для педагога:

1. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Ценности физической культуры в здоровом стиле жизни // теория и практика физической культуры. 1994, № 4. - С. 3-5.
2. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. – М.: Терра-Спорт, 2001г.
3. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. – М.: Физкультура и спорт, 1997г.
4. [Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности /Теор. и практ. физ. культ. 2001. № 4. С. 7-8.](#)

Обязательная:

1. Образовательная программа по спортивной аэробике. Коричко Ю.В.
2. Образовательная программа детского объединения «Аэробика». Судаленко Т.В.

Дополнительная:

1. Теория и практика физической культуры. Научно-теоритический журнал №6, 2002. С. 130-137.

Литература:

1. Визель Т.Г. Основы нейропсихологии: учебник для студентов вузов / Т. Г.Визель. — М.: АСТАстрель Транзиткнига, 2017. — 264 с.
2. Ермолаева Т.И., Логинова Л.Г. Педагогические технологии в сфере дополнительного образования. – Москва – Самара, 1998г. — 30 с.
3. Колганова В.С., Пивоварова Е.В. Нейропсихологические занятия с детьми. - М.: Айрис-пресс, 2021г. — 416 с
4. Микляева Н. В., Полозова О. А. Фонетическая и логопедическая ритмика в ДОУ: Пособие для воспитателей и логопедов. Айрис-Пресс, 2006 г.
5. Милостивенко Л.Г. Методические рекомендации по преодолению ошибок чтения и письма у детей, СПб, 1996 г.
6. Тумакова Г.А. Ознакомление дошкольника со звучащим словом. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. М.: Мозаика-Синтез, 2006 г. – 144с.
7. Цветкова Л.С. «Методика нейропсихологической диагностики детей. Изд 4-е. исправленное и дополненное. - М.: Педагогическое общество России, 2002. - 96 с.