

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад № 11 Пушкинского района Санкт-Петербурга  
196627, Санкт-Петербург, поселок Шушары, территория Ленсоветовский, д. 35, строение 1

**ПРИНЯТА**  
Педагогическим советом ГБДОУ  
Детский сад № 11 Пушкинского района СПб  
От 30.08.2024 года  
Протокол № 1

**УТВЕРЖДЕНА**  
Заведующим ГБДОУ детский сад  
№ 11 Пушкинского района СПб  
Т. Е. Киреева  
Приказ № 98-о.д. от 30.08.2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Чирлидинг»**

**Возраст обучающихся: 5-7 лет  
Срок освоения: 1 год**

Разработчик:  
Беккер Анастасия Константиновна  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург,  
2024

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка _____	3
1.1.	Направленность программы _____	3
1.2.	Актуальность программы _____	3
1.3.	Адресат программы _____	3
1.4.	Уровень освоения _____	3
1.5.	Объем и срок освоения _____	3
1.6.	Отличительные особенности программы _____	3
1.7.	Цель и задачи программы _____	4
1.8.	Планируемые результаты _____	4
1.9.	Условия реализации программы и материально-техническое оснащение _____	5
1.10.	Язык реализации _____	5
1.11.	Форма обучения _____	5
1.12.	Особенности реализации _____	6
1.13.	Условия набора и формирования групп _____	6
1.14.	Формы организации и проведения занятий _____	6
1.15.	Кадровое обеспечение _____	6
2.	Учебный план _____	6
3.	Календарный учебный график _____	7
	Список литературы _____	9
	Приложение 1	
	Приложение 2	Оценочные материалы

## **Пояснительная записка**

### **1.1. Направленность программы - физкультурно-спортивная.**

Программа носит инновационный характер и представляет собой целостный процесс овладения общими навыками в физической культуре и сочетание танцевального направления ЧИР. В процессе занятий большое внимание уделяется развитию координации, гимнастике, хореографии, специально-физическим упражнением, а также игропластике.

### **1.2. Актуальность программы**

В годы дошкольного возраста закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется его личность.

Одной из важнейших задач учебно-воспитательного процесса является физическое развитие детей. В этот период дети интенсивно растут и развиваются, движения становятся их потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

Разносторонность чирлидинга позволяет гармонично развиваться всем физическим, психологическим качествам ребёнка. Использование музыки различного содержания в процессе физического воспитания детей обогащает движения, вносит разнообразие в их характер, помогает овладению техникой различных упражнений. В результате музыкально - двигательного воспитания дети овладевают различными скоростями движения, умением сознательно регулировать степень мышечного напряжения и придавать движению различную окраску.

Поэтому возникла необходимость создания программы физкультурно-спортивной направленности, которая дополняла бы программу по физическому воспитанию и способствовала оздоровлению детей.

**1.3. Адресат программы:** возраст детей, участвующих в реализации программы соответствует возрасту детей дошкольного возраста: 5-6 лет - старшая группа, 6-7 лет - подготовительная группа. Наличие базовых знаний, специальных способностей и определенной физической и практической подготовки не требуется. Важное условие - отсутствие противопоказаний к занятиям физической культурой.

### **1.4. Уровень освоения - общекультурный.**

### **1.5. Объем и срок освоения.**

Количество часов: 36 (1 раз в неделю).

Срок освоения: 1 год.

### **1.6. Отличительные особенности программы**

Данная программа является адаптацией программы для учреждений дополнительного образования детей по чирлидингу (авторы-составители: М.В. Тянюгина, О. М. Сурина). Программа рассчитана на подготовку чирлидеров-дошкольников в условиях дошкольного образовательного учреждения.

В программе определены цели и задачи учебно-тренировочного процесса, представлен программный материал по разделам, даны средства и формы подготовки, система контрольных нормативов.

### **1.7. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** совершенствовать уровень общей физической подготовки дошкольников средствами чирлидинга.

Исходя из цели программы предусматривается решение следующих **основных задач** для детей 5—7 лет.

**1. Образовательные:**

- ознакомить детей с историей возникновения и развития чирлидинга;
- изучить базовые элементы чирлидинга;

**2. Развивающие:**

- содействие физическому, культурному и духовному развитию подрастающего поколения;
- развитие у чирлидеров сплочённости, чувства команды, потребности в поддержке коллектива, за который выступаешь;
- формировать умение действовать по плану;

**3. Воспитательные:**

- привлечение обучающихся к здоровому образу жизни и к участию в различных спортивных соревнованиях;
- вовлечение подрастающего поколения в систематические занятия спортом, направленные на развитие личности.

### **1.8. Планируемые результаты освоения:**

**Старшая группа (5-6 лет).** По окончании обучения, занимающиеся знают:

- Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с помпонами.
- Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях.
- Умеют исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку.
- Умеют работать в команде.

**Подготовительная группа (6-7 лет).** После обучения занимающиеся знают:

- О правилах личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.
- Владеют техникой выполнения упражнений и исполнения движений.
- Умеют ориентироваться в пространстве, слушать музыку и выполнять определенные упражнения, сочетать движения с музыкальным темпом.
- Умеют работать в команде;
- Умеют выполнять танцевальные связки, элементы, кричалки самостоятельно.

### **1.9. Условия реализации программы и материально-техническое оснащение:**

Для реализации данной программы в детском саду должны быть созданы следующие условия:

- Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.
- Техническое обеспечение: зал (музыкальный или физкультурный); фонотека с музыкальными произведениями; музыкальный центр/колонка; реквизит к танцевальным постановкам.

Особое техническое оснащение не требуется.

### **1.10. Язык реализации**

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации.

### **1.11. Форма обучения**

Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность занятий:

5- 6 лет - 25 минут,

6-7 лет - 30 минут.

Количество детей в одной группе составляет не более 25 человек.

Форма обучения – очная.

### **1.12. Особенности реализации:** ДОП реализуется в дневное время.

В процессе занятия освоение содержания происходит от простого к сложному.

Итогом обучения по ДОП будет сдача нормативов ОФП и СФП, где дети демонстрируют свои умения, освоенные в процессе занятий.

### **1.13. Условия набора и формирования групп.**

Набор обучающихся осуществляется на основании заявлений родителей (законных представителей) детей. Конкурсный отбор - отсутствует. Наличие особых умений и навыков не предусмотрено.

Деление на группы осуществляется в соответствии с возрастом детей и по сформированным навыкам после проведенного мониторинга.

В случае недобора детей в подгруппы, по возрасту, возможно объединение по сформированным навыкам после проведенного мониторинга.

### **1.14. Формы организации и проведения занятий.**

Поставленная цель и задачи реализуются через работу с детьми в различных формах работы:

- Теоретические занятия;
- Практические общие занятия;
- Индивидуальная работа.

Занятия строятся по определенной структуре:

- Вводная часть (подготовка детей к основной части, разминка);
- Основная часть (составление и изучение базовых элементов и композиций);
- Заключительная часть (выполнение технических элементов под музыку).

Форма организации занятий - подгрупповая.

### **1.15. Кадровое обеспечение.**

Для реализации программы необходим педагог дополнительного образования.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Перечень разделов тем	Всего кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации
<b>1.</b>	<b>Техника безопасности на занятие. Мониторинг</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	Выступление на мероприятиях, презентация/ отчеты на сайте ГБДОУ №11
<b>2.</b>	<b>Базовые элементы чирлидинга.</b>	<b>18</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	
2.1.	Положение тела во время движения.	1	0,5	0,5	
2.2.	Положение кистей: кулак, клинок, клэп (хлопок), клэсп (пряжка).	1	0,5	0,5	
2.3.	Положение ног. Комбинации положения стоя.	1	0,5	0,5	
2.4.	Положение ног. Комбинации положения сидя.	1	0,5	0,5	
2.5.	Положение ног. Комбинации положения лёжа.	1	0,5	0,5	
2.6.	Танцевальные движения.	2	0,5	0,5	
2.7.	Техника правильной постановки голоса.	1	0,5	0,5	
2.8.	Чир – данс.	1	0,5	0,5	
2.9.	Растяжка.	1	0,5	0,5	
2.10.	Техника выполнения прыжков.	1	0,5	0,5	
2.11.	Техника выполнения прыжков. Взмах.	2	0,5	1,5	
2.12.	Техника выполнения прыжков. Подъём.	2	0,5	1,5	
2.13.	Техника выполнения прыжков. Приземление.	2	0,5	1,5	
<b>3.</b>	<b>Хореография.</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	
3.1.	Повороты на месте.	1	0,5	0,5	
3.2.	Повороты с продвижением.	1	0,5	0,5	
3.3.	Демонстрация плие в сочетании с волнами, взмахами, наклонами.	2	0,5	1,5	
3.4.	Упражнения для рук на основе классических позиций.	2	0,5	1,5	
3.5.	Батман тандю.	1	0,5	0,5	
3.6.	Батман жэтэ.	1	0,5	0,5	
<b>4.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
4.1.	Разновидности ходьбы, бега.	1	0,5	0,5	
4.2.	Танцевальные шаги, комбинации.	1	0,5	0,5	
4.3.	Общеразвивающие упражнения.	1	0,5	0,5	
4.4.	Упражнения на растягивание.	1	0,5	0,5	
4.5.	Наклоны вперёд, назад, в стороны. Волны.	1	0,5	0,5	
4.6.	Различные виды махов.	1	0,5	0,5	
4.7.	Упражнения на пресс.	1	0,5	0,5	
4.8.	Сдача контрольных нормативов.	1	0,5	0,5	
<b>Итого:</b>		<b>36</b>	<b>14</b>	<b>22</b>	

### 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
Старшая группа (5-6 лет)	09.09.2024г.	08.06.2025	36	36	1 раз в неделю по 25 минут
Подготовительная группа (6-7 лет)	09.09.2024г.	08.06.2025	36	36	1 раз в неделю по 30 минут

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения
1	12.09	16:20-16:50	Ознакомление техники безопасности.	1	Инструктаж	Спортивный зал
2	19.09	16:20-16:50	Ознакомление техники безопасности. Диагностика	1	Инструктаж	Спортивный зал
3	26.09	16:20-16:50	Базовые элементы чирлидинга.	1	Показ с объяснениям.	Спортивный зал
4	03.10	16:20-16:50	Базовые элементы чирлидинга.	1	Показ с объяснениям.	Спортивный зал
5	10.10	16:20-16:50	Базовые элементы чирлидинга.	1	Показ с объяснениям.	Спортивный зал
6	17.10	16:20-16:50	Базовые элементы чирлидинга.	1	Показ с объяснениям.	Спортивный зал
7	24.10	16:20-16:50	Базовые элементы чирлидинга.	1	Показ с объяснениям.	Спортивный зал
8	31.10	16:20-16:50	Базовые элементы чирлидинга.	1	Показ с объяснениям.	Спортивный зал
9	07.11	16:20-16:50	Базовые элементы чирлидинга.	1	Показ с объяснениям.	Спортивный зал
10	14.11	16:20-16:50	Базовые элементы чирлидинга.	1	Показ с объяснениям.	Спортивный зал
11	21.11	16:20-16:50	Базовые элементы чирлидинга.	1	Показ с объяснениям.	Спортивный зал
12	28.11	16:20-16:50	Базовые элементы чирлидинга.	1	Показ с объяснениям.	Спортивный зал
13	05.12	16:20-16:50	Базовые элементы чирлидинга.	1	Показ с объяснениям.	Спортивный зал
14	12.12	16:20-16:50	Базовые элементы чирлидинга.	1	Показ с объяснениям.	Спортивный зал
15	19.12	16:20-16:50	Базовые элементы чирлидинга.	1	Показ с объяснениям.	Спортивный зал

16	26.12	16:20-16:50	Базовые элементы чирлидинга.	1	Показ с объяснениям.	Спортивный зал
17	09.01	16:20-16:50	Базовые элементы чирлидинга.	1	Показ с объяснениям.	Спортивный зал
18	16.01	16:20-16:50	Базовые элементы чирлидинга.	1	Показ с объяснениям.	Спортивный зал
19	23.01	16:20-16:50	Базовые элементы чирлидинга.	1	Показ с объяснениям.	Спортивный зал
20	30.01	16:20-16:50	Базовые элементы чирлидинга.	1	Показ с объяснениям.	Спортивный зал
21	06.02	16:20-16:50	Хореография	1	Показ с объяснениям	Спортивный зал
22	13.02	16:20-16:50	Хореография	1	Показ с объяснениям	Спортивный зал
23	20.02	16:20-16:50	Хореография	1	Показ с объяснениям	Спортивный зал
24	27.02	16:20-16:50	Хореография	1	Показ с объяснениям	Спортивный зал
25	06.03	16:20-16:50	Хореография	1	Показ с объяснениям	Спортивный зал
26	13.03	16:20-16:50	Хореография	1	Показ с объяснениям	Спортивный зал
27	20.03	16:20-16:50	Хореография	1	Показ с объяснениям	Спортивный зал
28	27.03	16:20-16:50	Хореография	1	Показ с объяснениям	Спортивный зал
29	03.04	16:20-16:50	Специальная физическая подготовка	1	Показ с объяснениям	Спортивный зал
30	10.04	16:20-16:50	Специальная физическая подготовка	1	Показ с объяснениям	Спортивный зал
31	17.04	16:20-16:50	Специальная физическая подготовка	1	Показ с объяснениям	Спортивный зал
32	24.04	16:20-16:50	Специальная физическая подготовка	1	Показ с объяснениям	Спортивный зал
33	15.05	16:20-16:50	Специальная физическая подготовка	1	Показ с объяснениям	Спортивный зал
34	22.05	16:20-16:50	Специальная физическая подготовка	1	Показ с объяснениям	Спортивный зал
35	29.05	16:20-16:50	Специальная физическая подготовка	1	Показ с объяснениям	Спортивный зал
36	05.06	16:20-16:50	Сдача контрольных нормативов	1	Диагностика	Спортивный зал

### Список литературы

1. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С. Ритмические упражнения, хореография и игры. – Москва, 2004 Комплексная оценка физического развития состояния здоровья детей и подростков. – Москва, 2016
2. Колесникова С. В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы.- Ростов, 2021
3. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Силовая подготовка детей школьного возраста. – Москва, 2002 Линда Ре Чепел. Как стать тренером по черлидингу. – Канада, 2015 год.
4. Морсакова Е. Н. Физическая культура.- Москва, 2017
5. Фрилёва Ж. Е., Сайкина Е. Г. Лечебно – профилактический танец. «ФИТНЕС – ДАНС». Учебное пособие – СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2007.

## Базовые элементы чирлидинга

**Положение тела во время движения.**

**Положение ног. Положения рук. Особенности выполнения. Положения кистей.**

**Положения кистей:** кулак, клинок, клэп (хлопок), клапс (пряжка).

КЛЭП - хлопок на уровне ниже подбородка, при котором ладони выпрямлены и полностью касаются друг друга.

КЛАСП - хлопок на уровне ниже подбородка, при котором пальцы согнуты и держат противоположную ладонь, а большие пальцы перекрещены.

**Положения рук:**

- руки строго вниз, прижаты к туловищу;
- руки или кулаки на бедрах;
- хай (высокое) V;
- лоу (низкое) V;
- Т;
- ломанное Т;
- тач-даун;
- форвард Панч (удар кулаком вверх);
- правая диагональ (правая рука вверх);
- левая диагональ (левая рука вверх);
- правое L; левое L
- кинжалы;
- лук и стрела;
- правое К, левое К.

**Положения ног:**

- положения стоя (ноги вместе или врозь);
- положения сидя (комбинация положения стоя с коротким выпадом вперед, ноги врозь, колено согнуто, одно бедро слегка повернуто наружу, вес тела перенесен на бедро);
- передвижения (перекрещивание ног, положение «поп-ту»);
- выбросы (махи) ног, как средство выделения слов чира, чанта или для того, чтобы поставить ногу в другое место;
- выпады (стоя вправо, вперед, назад);
- стойка на колене (стойка на коленях, передняя стойка на колене);
- положения сидя (ноги прямые, вытянуты вперед, согнуты в индийском стиле, согнуты вниз, шпагат);
- положения лежа (ничком, навзничь).

### 1.1. Техника правильной постановки голоса. Отработка правильного звучания голоса.

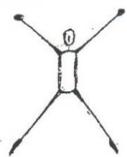
ЧИР - кричалка, цель которой передать информацию зрителям

ЧАНТ - слово или фраза, повторяющаяся много раз с целью активизации зрителей (считается выполненным при достижении контакта со зрителями)

Отработка правильного звучания голоса (отработка модуляции, (акцентирование отдельных слов в чанте или чире), высоты звука, громкости, силы голоса, выразительности).

### 1.2. Прыжки в чирлидинге:

Прыжки: в программе выполняется, как минимум, два прыжка по выбору. При выполнении прыжков, участвует 100% состава команды. Уровни сложности прыжков по мере возрастания:



1. Средл (Звёздочка) – Straddle – прыжок ноги врозь (ноги прямые).



2. Абстракт – Stag eli double hook – одна нога поднята перед корпусом, согнута, колено направлено во внешнюю сторону; другая отведена назад, колено направлено во внешнюю сторону; другая отведена назад, колено максимально согнуто и направлено во внешнюю сторону.



3. Группировка – Tuck – ноги вместе подняты. Колени максимально согнуты и прижаты к груди.



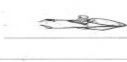
4. Стэг сит – Stag sit – одна нога вытянута в положении той тач, другая согнута в колене в положении «стэг». Руки могут копировать положение ног или быть в положении Т или тач даун);



5. Хёдлер (Барьерист) – Hurdler – одна нога прямая поднята вверх, как можно выше. Вторая согнута, колено направлено вниз.



6. Той Тач – Toe Touch – ноги подняты в стороны как можно выше (по диагонали), колени выпрямлены. Руки в положении Т (как вариант).



7. Пайк – Pike – прямые соединённые вместе ноги подняты вверх как можно выше. Руки вытянуты вперёд.



*Подготовка* (руки в положении хай V, ноги вместе, вес тела перенесен на носки ног, голова поднята, плечи расправлены назад и расслаблены. Перед выполнением один из черлидеров считает «5,6,7,8», для того, чтобы задать темп и обеспечить синхронность выполнения прыжка);

*Взмах* (сразу после счета сделать круговой взмах руками и вытянуть их перед собой.

Колени согнуты, стоять на носках ног. Голова поднята, плечи расправлены и расслаблены);

*Подъем* (сделать круговой взмах руками, сделать прыжок. Прыгая, сначала необходимо достичь самой высокой точки прыжка, а затем перевести ноги в необходимое положение. В прыжке носки ног вытянуть, руки напряжены, голова - вверх);

*Приземление* (на переднюю часть ступни, ноги вместе, руки перед приземлением должны быть в положении T. Ноги делают маховое движение, необходимое для приземления на обе ноги. Приземляться следует на переднюю часть ступни, а затем вес тела переходит на всю ступню до пятки);

*Завершение* (выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч, кулаки на бедра).

### **1.3. Точность, чёткость, синхронность**

Отработка чёткости (движения выполнены правильно):

- кулаки на бёдрах, клэп 5-6-7-8
- хай- V
- левое L
- полная левая диагональ
- тач-даун
- правый хай-V в положении выпад
- левый хай-V в положений выпад
- лоу-V

Отработка точности и синхронности (все члены команды выполняют одинаковое действие в одно и тоже время):

- отработка точности индивидуальных движений (специальные упражнения «Остановись и проверь!», «Посчитай!» и др.);
- отработка синхронности и движений при переходах (специальное упражнение «Постройся!» и др.);
- проверка знаний черлидерами названий всех необходимых движений («Скажи и сделай!» и др.).

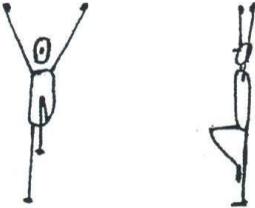
ПРОБС - средство агитации (плакаты, растяжки, мегафоны и т.п.)

ОВЕРЛЕЙ - сокрытие момента перехода от станта к станту с помощью танцевальных элементов, чиров, чантов и других элементов программы.

ФОРМАЦИИ – построения.

**Пирамида** – группа стантов, стоящих достаточно близко, чтобы коснуться друг друга.

- Пирамида из малых стантов с одной базой, флайер в положении «Основная стойка».
- Пирамида из малых стантов с одной базой, флайер в положении «Либерти».
- Пирамида из малых стантов с одной базой, флайер в положении «Стэг».
- Пирамида из малых стантов с одной базой, флайер в положении «Ласточка».
- Пирамида из малых стантов с двумя базами.

<p>ОСНОВНАЯ СТОЙКА (ноги на ширине плеч)</p>	
<p>ЛИБЕРТИ</p>	
<p>СТЕГ</p>	
<p>НОГИ ВМЕСТЕ</p>	
<p>ТОЧ</p>	
<p>ФЛАЖОК</p>	
<p>ЛАСТОЧКА</p>	

## Хореография.

**Освоение элементов хореографической подготовки. Базовая хореографическая подготовка. Упражнения для ног на основе классических позиций.**

**Плие** - сгибание одной либо обеих ног, приседание на двух либо на одной ноге;

**Батман** — движение классического танца, представляющее из себя какое-либо отведение, приведение или сгибание одной, работающей ноги стоя на всей стопе или на полупальцах (пальцы) другой, опорной — вытянутой или согнутой в колене, а также с одновременным выполнением приседания, подъёма на полупальцы (пальцы) либо опускания на всю стопу.

**Релеве** – подъём на полупальцы, пальцы.

### **Основные танцевальные позиции:**

Первоначально построение позиций изучают на середине зала, не соблюдая выворотности.

Выворотность ног вводится вместе с постановкой корпуса.

Порядок изучения: первая (I), вторая (II), третья (III), пятая (V) и четвертая (IV). IV позицию, как наиболее трудную, проходят последней.

#### **I – первая**



Ступни ног, соприкасаясь пятками, развёрнуты носками наружу, образуя прямую линию на полу с равномерным распределением центра тяжести по всей стопе.

#### **II – вторая**



Сохраняется прямая линия первой позиции, но пятки выворотных ног отстоят одна от другой примерно на одну длину стопы с равномерным распределением центра тяжести между стопами.

#### **III – третья**



В том же выворотном положении ног ступни, плотно прилегая, закрывают друг друга наполовину.

#### **IV – четвертая**



Сохраняется выворотность пятой позиции, но ноги не соприкасаются: одна находится параллельно другой на расстоянии стопы.

#### **V – пятая**



Ступни, плотно прилегая, совершенно закрывают друг друга: пятка одной ноги соприкасается с носком другой.

#### **VI – шестая**

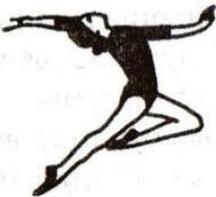


Стопы стоят параллельно друг друга (пятки и носки сомкнуты).

**Лип-прыжки. Жетэ, «касательный», «кольцо» и различные сочетания. Лип-прыжок – прыжок в шпагат с приземлением на одну ногу.**



Жетэ



«Касательный»



«Кольцо»

**Пирюэты** – вращения на одной ноге.

Нога, совершающая вращение, стоит на полупальцах, свободная нога согнута в колене (положение «Либерти»). Руки согнуты в локтях (положение «Т»).

**Тур** – «закрывающееся» вращение на одной ноге.

**Пирюэт** – «раскрывающееся» вращение на одной ноге.

### **Общая и специальная физическая подготовка.**

#### **Разновидности ходьбы, бега. Танцевальные шаги, комбинации. Общеразвивающие упражнения.**

##### Разновидности ходьбы, шагов.

Мягкий шаг — чередование шагов без видимого отталкивания с постановкой ноги «с носка» и последовательным перекатом на всю ступню;

Высокий шаг — выполняется маховым энергичным подниманием бедра до горизонтального положения при сохранении вертикальности голени; аналогично выполняется «высокий бег» с фиксированным положением рук;

Острый шаг — характеризуется коротким движением ноги вперед с резкой акцентированной постановкой на опору и последующим подниманием на полупальцы;

Широкий шаг — напоминает выпады, когда значительное по длине перемещение согнутой ноги вперед сопровождается выпрямлением «задней» ноги при некотором наклоне туловища вперед.

**Формы аттестации**

**Процедуры оценивания:** самостоятельная работа, тестирование, зачёт, участие в конкурсах, соревнованиях.

**Контроль** за освоением учебного материала проводится в форме тестирования, сдачи нормативов, участия в соревнованиях и показательных выступлениях.

**Формы подведения итогов** – это исполнение коллективного танца на физкультурных праздниках; соревнованиях; показательных выступлениях.

**1. Оценочные материалы**

Время проведения	Цель проведения	Форма контроля
В начале года	Определение уровня ОФП и СФП, мотивации к занятиям	Тестирование и анкетирование
В конце года	Определение уровня изменений показателей ОФП и СФП	Тестирование, открытые занятия, контрольные занятия, видеозапись, протоколы соревнований, грамоты, дипломы сертификаты, анкетирование.

**Степень выраженности каждого показателя выявляется по четырём уровням:**

1. *Оптимальный* - высокий образовательный результат (полное освоение содержание образования, имеет творческие достижения).
2. *Достаточный* – полное освоение программы.
3. *Средний* - полное освоение программы, но при выполнении заданий допускаются незначительные ошибки
4. *Недостаточный* - не полное освоение программы, допускает существенные ошибки в знаниях предмета и при выполнении практических заданий.

**Оценочные материалы.**

Сила

1. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.

Фиксируется количество выполненных упражнений в одной попытке 30 секунд.

Вставание в сед из положения лёжа на спине.

ИП – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях 90 градусов. Партнёр держит ноги, руки крест на крест прижаты к груди. Руки не отрывать. Подъём туловища. Руки касаются бёдер.

Гибкость

2. Наклоны туловища вперёд из положения сидя.

Регистрируется результат по перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев при фиксации этого результата в течение 2 секунд, не допускается сгибание ног в коленях. На полу обозначить центральную и перпендикулярную линии. Сидя на полу, ступнями ног следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см.

ИП – сидя на полу, ноги прямые разведены на 20-30 см. выполняется 3 наклона вперёд, на 4й наклон фиксируется результат. Задержаться на 2 секунды в наклоне, стараясь дотянуться как можно дальше.

Координация, ловкость

3. Челночный бег 4 x 9 м.

Фиксируется время (в секундах). На расстоянии 9 м от старта находятся два кубика.

ИП – высокий старт. По сигналу следует с максимальной скоростью добежать до первого кубика, взять его рукой, вернуться обратно и положить на линию старта. То же самое повторить со вторым кубиком.

Статическая координация

4. Проба Ромберга

При выполнении простой позы Ромберга испытуемый стоит, сомкнув ступни ног (пятки и носки вместе), глаза закрыты, руки вытянуты вперёд, пальцы несколько разведены.

Определяется время устойчивости в этой позе. При потере равновесия пробу прекращают и фиксируют время ее выполнения.

Покачивание, быстрая потеря равновесия указывают на нарушение координации.

Дрожание пальцев рук и век также указывает на это, но в значительно меньшей степени.

Координационную позу Ромберга следует применять до и после занятий.

Среднее время сохранения устойчивости в усложнённой позе Ромберга у детей, не занимающихся спортом:

5 – 6 лет – 13 секунд

6 – 7 лет – 16 секунд

У спортсменов время устойчивости значительно больше. Уменьшение времени выполнения пробы Ромберга может наблюдаться при утомлении, перенапряжениях, перетренированности, в период заболеваний, а также при длительных перерывах в занятиях.

**Мониторинг специальной физической подготовки**

1. Прыжки (вправо/влево – в зависимости от прыжка)

- чир-прыжки

- лип-прыжки

2. Пируэты

- пируэт (вправо/влево)

- тур (вправо/влево)

3. Шпагаты

- правый/левый

- поперечный

4. Затыжка, Флажок

«+» - элемент выполнен

Д – имеются недочёты (доработать) – их отметить

«-» - не выполнен

Отмечается в таблице в течение года по каждому из обучающихся.



