

Управление образования администрации муниципального района  
«Корочанский район»  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
Корочанского района Белгородской области

|                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Рассмотрено<br>На педагогическом совете<br>МБУДО «ДЮСШ»<br>Протокол № <u>1</u> от « <u>23</u> » <u>08</u> 2022г. | Утверждаю:<br>Директор МБУДО «Детско-юношеская<br>спортивная школа»<br><br>С.А. Белоусов<br>Приказ № <u>48</u> от « <u>25</u> » <u>08</u> 2023 года |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Дополнительная общеобразовательная  
Общеразвивающая программа «Чир спорт»

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся 5- 18 лет  
Учебный год 39 недель  
Срок реализации 3 года

Разработчик программы:

Тренер - преподаватель  
МБУДО «ДЮСШ»  
Корочанского района:

| № п/п | Ф.И.О.          |
|-------|-----------------|
| 1     | Лавриненко Е.Ф. |

с. Бехтеевка 2023

Программа разработана на основании Федерального закона от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации и учебной программы по виду спорта «Чир спорт», образовательной программы дополнительного образования по черлидингу, Саушкина Т.В., Москва 2014 год; образовательной программы «Аэробика и черлидинг», Постолакий А. С., г.Уфа, 2015 год; образовательная программа дополнительного образования детей по черлидингу, Курчашова Н.Н.,г. Москва, 2014 г.

## **Краткая аннотация**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чир спорт» предназначена для обучающихся 5-18 лет, проявляющих интерес к занятиям спортом. В результате обучения дети разовьют физическую подготовку и овладеют основами чир спорта.

Чир-спорт относится к группе сложно-координационных видов спорта. Этот вид спорта сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика, акробатика). Основным содержанием соревновательных программ является взаимодействие в группе или двойке, оформленное в танцевальной композиции под музыкальное сопровождение, в соответствии с правилами вида спорта.

Чир спорт — вид спорта, которому присущи сильно выраженные элементы гимнастики и акробатики, а упор делается в первую очередь на хореографию. Чир спорт это сначала хореография, а уже потом все остальное. Поэтому различные направления связаны с тем, какой вид танца преобладает в хореографии. Это может быть хип-хоп, данс, фанк или смешанные стили.

Содержание двигательной деятельности спортсменов в чир спорте требует их разносторонней подготовленности и проявления широкого спектра специальных качеств:

- базовая техническая подготовленность заключается во владении основами танцевальной техники, а также индивидуальной, парной и групповой акробатики;
- хореографическая подготовленность, обеспечивающая пластичность, последовательность выполнения действий и выразительность движений;
- физическая подготовленность, основу которой составляют координационные способности, скоростно-силовые способности (взрывная сила), специальная выносливость, гибкость и вестибулярная устойчивость;
- музыкально-ритмические способности, включающие дифференцировку тональностей, темпов и ритмов, выполнение в соответствии с этими дифференцировками двигательных действий и их сочетаний различной структурной сложности;
- способности к взаимодействию партнеров в паре и участников команды в команде, синхронному или асинхронному выполнению двигательных действий базового характера или конкретно-композиционных действий;
- точность выполнения двигательных действий в стабильных и вариативных условиях (способность к коррекции действий в процессе выполнения композиции).

## **I. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Чир спорт» для учащихся группы без уровня сложности, разработана в соответствии с образовательной программой МБУДО «ДЮСШ» Корочанского района и требованиями следующих нормативных документов:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Устав МБУДО «ДЮСШ» Корочанского района.

Учебный год по Программе реализуется с сентября по 31 мая. Учебно - тренировочные занятия по баскетболу проводятся по учебной программе, учебному плану, рассчитанным на 39 недель учебно-тренировочных занятий и рассчитана на 234 учебных часов непосредственно в условиях ДЮСШ в спортивном зале.

#### *1.1. Направленность программы:*

Дополнительная общеобразовательная программа (далее-Программа) «Чир спорт» имеет физкультурно-спортивную направленность и является общеразвивающей.

#### *1.2. Актуальность программы*

Актуальность программы в том, что она создает условия для продвижения обучающихся 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. Занятия черлидингом развивают физические способности, а так же смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, взаимоуважение, взаимовыручку, ответственность, умение работать в команде, т.е. коммуникативную, социальную и нравственную компетенции обучающихся. Дети приобретают хорошую физическую форму, укрепляют здоровье, развивают грацию, пластику, формируют правильную осанку и походку. У подростков развивается координация движений, суставная подвижность, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Воспитывается музыкальность и чувство ритма, чувство красоты. Происходит развитие паралингвистической системы (качество голоса, его диапазон, тональность), экстралингвистической системы (около речевые приемы), оптико-кинестической системы (знаки, мимика, пантомимика, жесты: иллюстраторы, регуляторы, эмблемы, адаптаторы, афоректоры).

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.*

Черлидинг как новый вид спорта был утвержден в России приказом министра спорта В. Фетисовым 12 февраля 2007 г., поэтому образовательные программы только начинают появляться. Черлидинг в России пользуется большой популярностью у детей и подростков. Материалы для тренировочного процесса постепенно нарабатывались федерацией «Черлидерс – группы поддержки спортивных команд», созданной в 1999 г. Сложность заключается в том, что программы «ЧИР», «ДАНС» имеют элементы из акробатики, хореографии, гимнастики, ритмики, музыкальной грамоты и др. В них используются собственные наработки по ОФП и СФП.

#### *1.4. Педагогическая целесообразность*

Педагогическая целесообразность программы заключается в ее ориентации на определенный возраст, физическую подготовленность и пол обучающихся. Обучение выстраивается на принципах доступности, «Не навреди!», 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 черлидинга как вида спорта.

#### *1.5. Цель и задачи программы*

Целью программы для обучающихся 5-17 лет по черлидингу является - формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств черлидинга для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха. 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.

#### *Задачи программы:*

- развитие координационных, ориентационно-пространственных, временных, ритмических способностей;
- освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности,
- воспитание положительных качеств личности, эстетическому и нравственному воспитанию, воспитание качеств взаимодействия и сотрудничества;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом;
- формирование представления о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;
- обучение приемам релаксации и самодиагностики;
- воспитание личности обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

#### *1.6 Возраст обучающихся*

Программа предназначена для мальчиков и девочек с 7 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий и проявляющие интерес к занятиям боксом. Содержание занятий строиться с учётом возрастных и психологических особенностей детей. Программный материал распределяется по гендерному признаку с учётом первоначальных знаний, умений и навыков занимающихся, а также одарённости детей.

1.7. *Срок реализации программы* – 3 года. Общая продолжительность реализации дополнительной общеразвивающей программы составляет 234 часа в год.

Наполняемость групп: 25-30 человек.

1.8. *Форма проведения учебных занятий* – групповые занятия.

1.9. *Форма обучения* – очная (теоретическая и практическая).

1.10. *Режим занятий* – 3 занятия по 2 академических часа в неделю.

Во время занятий предусмотрены перерывы для снятия напряжения и отдыха, проводится динамическая пауза, отводится время на подготовку и уборку своего оборудования и спортивного инвентаря, решение организационных вопросов с родителями. Во время дистанционного обучения теоретические занятия осваиваются вне учреждения с использованием дистанционных технологий, изучением видеоматериалов, а также выполнением упражнений согласно теме занятия. По итогам освоения каждого раздела учащиеся проходят теоретическое тестирование и/или предоставляют на проверку дневник юного спортсмена, присылают видео отчет, на основе которого тренером-преподавателем разрабатываются индивидуальные рекомендации.

1.1. *Планируемые (ожидаемые) результаты*

Результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

*Предметные:*

- знакомство с основами чир спорта;
- освоение основных физических навыков:

*Метапредметные:*

- развить физический навык
- приобретение навыка публичных выступлений;
- приобретение знаний о строении тела, режима дня и тренировок

*Личностные:*

- развитие таланта;
- проявление инициативы в выполнении творческого задания;
- формирование позитивного отношения к творческому процессу, приобретение потребности в самореализации и саморазвитии.

*Результаты воспитания учащихся:*

- воспитание высоких нравственных качеств: чувства коллективизма, взаимопомощи, дружбы, товарищества, взаимопомощи, дисциплинированности, воли к победе;
- будет сформирована потребность в двигательной активности как основы здорового образа жизни;
- будут воспитать морально-волевые качества, формирование ценностных ориентаций и установок на спортивное совершенствование.

В ходе реализации общеразвивающей программы «Бокс» у учащихся формируются компетенции осуществлять **универсальные действия**:

- *личностные* (самоопределение, смыслообразование, нравственно-этическая ориентация),
- *регулятивные* (целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция),
- *познавательные* (общеучебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем),
- *коммуникативные* (планирование сотрудничества, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

1.12. *Критерии оценки достижения планируемых результатов*

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням: высокий, средний, низкий.

**Критерии оценки показателей учащихся по освоению программы (процентное соотношение, освоенных учащимися и предусмотренных программой теоретических знаний и практических умений, физической подготовленности)**

| <b>Кол-во баллов</b> | <b>Требования по теоретической подготовке</b>                               | <b>Требования по практической подготовке</b>                                                     | <b>Результат</b>                  |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| от 100 до 75%        | Освоил в полном объеме все теоретические знания, предусмотренных программой | Освоил в полном объеме практические умения, сдал все нормативы физической подготовки             | Программа освоена в полном объеме |
| От 74 до 50%         | Освоил больше половины теоретических знаний, предусмотренных программой     | Освоил больше половины практических умений, сдал большую часть нормативов физическо-й подготовки | Программа освоена частично        |
| менее 50%            | Освоил меньше половины теоретических знаний, предусмотренных программой     | Освоил меньше половины практических умений, сдал часть нормативов физической подготовки          | Не освоил программу               |

Оценочные материалы, позволяющие определить достижение обучающимися планируемых результатов представлены Приложением №1

*1.13. Формы подведения итогов реализации Программы:*

- спортивный праздник по итогам освоения Программы;
- анализ результатов сдачи контрольных испытаний по теоретической, общефизической подготовки;
- анализ результатов личных спортивных достижений.

*Результаты воспитания учащихся:*

- воспитание высоких нравственных качеств: чувства коллективизма, взаимопомощи, дружбы, товарищества, взаимопомощи, дисциплинированности, воли к победе;
- будет сформирована потребность в двигательной активности как основы здорового образа жизни;
- будут воспитаны морально-волевые качества, формирование ценностных ориентаций и установок на спортивное совершенствование.

## **II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

| № п/п | Название разделов                 | Количество часов |                  |                  |
|-------|-----------------------------------|------------------|------------------|------------------|
|       |                                   | 1-й год обучения | 2-й год обучения | 3-й год обучения |
| 1.    | Теоретическая подготовка          | 8                | 8                | 8                |
| 2.    | Практические занятия:             |                  |                  |                  |
| 2.1   | Общая физическая подготовка       | 40               | 40               | 40               |
| 2.2   | Специальная физическая подготовка | 16               | 16               | 16               |
| 2.3   | Техническая подготовка            | 116              | 116              | 116              |
| 2.4   | Тактическая подготовка            | 24               | 24               | 24               |
| 2.5   | Учебные и тренировочные игры      | 20               | 20               | 20               |
| 2.6   | Соревнования                      | 8                | 8                | 8                |
| 2.7   | Текущие и контрольные испытания   | 2                | 2                | 2                |
| 3.    | Всего часов в неделю              | 6                | 6                | 6                |
|       | Итого:                            | 234              | 234              | 234              |

## **III. Учебно-тематический план**

| Наименование материала               | 9  | 10 | 11 | 12 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | Всего | Формы аттестации (контроля)                                        |
|--------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|--------------------------------------------------------------------|
| Теоретические занятия                | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |    | 8     | Тестовые задания                                                   |
| Общеспортивная подготовка /ОФП/      | 4  | 5  | 4  | 5  | 4  | 5  | 4  | 5  | 4  | 40    | Контрольные нормативы по общеспортивной подготовке (приложение №1) |
| Специальная физическая подготовка    | 2  | 2  | 1  | 2  | 2  | 2  | 1  | 2  | 2  | 16    |                                                                    |
| Техническая подготовка               | 12 | 13 | 13 | 13 | 13 | 11 | 13 | 12 | 12 | 113   |                                                                    |
| Тактическая подготовка               | 2  | 3  | 3  | 3  | 2  | 3  | 3  | 2  | 3  | 24    |                                                                    |
| Учебные и тренировочные игры         | 2  | 2  | 2  | 2  | 3  | 2  | 2  | 3  | 3  | 21    |                                                                    |
| Контрольные игры и соревнования      | 3  |    | 2  |    | 3  |    | 2  |    | 2  | 12    |                                                                    |
| Контрольные и переболевшие испытания |    |    |    |    |    |    |    |    | 2  | 2     |                                                                    |
| Всего:                               | 26 | 26 | 26 | 26 | 28 | 24 | 26 | 26 | 28 | 236   |                                                                    |

## IV. Содержание программы

### 4.1. Теоретическая подготовка

**Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.** Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приёмы создания готовности к конкретному соревнованию.

#### **Влияние физических упражнений на организм человека.**

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.

#### **Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Виды закаливания. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма.

Чир спорт - одна из форм эффективных и привлекательных занятий физическими

упражнениями, доступных для широких масс населения.

История развития и современное состояние чир спорта.

Истоки чир спорта, история рождения и развития чир спорта в России. Режим, питание и гигиена.

## **4.2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

### **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **Общая физическая подготовка**

- Легкая атлетика. Ходьба с изменением темпа. Ходьба в чередовании с бегом, прыжками. Ходьба выпадами. Бег с изменением темпа и с ускорениями (до 60 метров). Бег на скорость (20 метров) с высокого старта. Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (до 1,0 км).

- Прыжки в длину с места.

- Подвижные игры. Различные эстафеты с элементами бега, переноской предметов, преодолением препятствий.

- Строевые упражнения. Стойки «смирно» и «вольно», повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения. Передвижения – обычным шагом, по кругу, по диагонали. Ходьба и бег (различные варианты).

#### **Специальная физическая подготовка**

- Упражнения на силу и быстроту. Поднимание и опускание рук в стороны, вперед, вверх (медленно и быстро); то же с гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений (руки к плечам, на пояс, вверх, в стороны).

- Подтягивание в висе (с помощью), отжимание в упоре от скамейки.

- Поднимание прямых ног на гимнастической стенке до 90 градусов и выше.

Удержание угла в висе.

- Лазание по канату с помощью ног без учета времени.

- Упражнения для развития гибкости:

- наклон вперед из седа ноги врозь;

- мост из положения лежа и стоя;

- поднимание прямой ноги вперед, в сторону, назад у гимнастической стенки;

- выкруты в плечевых суставах с гимнастической палкой;

- шпагаты (прямой, на правую, на левую).

#### **Технико-тактическая подготовка**

Упражнения для развития быстроты и ловкости:

- специально-двигательная подготовка: сочетание прыжков с движениями руками: на каждый прыжок на месте последовательные движения руками – на пояс, к плечам, вверх и в таком же порядке вниз. Быстрое переключение с движений с одной координации на другую. Оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий. Формирование умения оценки движений во времени: выполнение общеразвивающих упражнений медленно и быстро, на время и т.п. Формирование умения оценки пространственных величин: выполнение упражнений с малой и большой амплитудой, на заданную величину по ориентиру. Формирование навыка дифференцировки мышечных усилий: выполнение простых упражнений с минимальным и максимальным усилием.

- Изучение и отработка базовых движений рук. Изучение и отработка базовых шагов в чир спорте. Изучение базовой техники выполнения прыжков и техники приземления. Изучение и отработка прыжков низкого уровня в чир спорте. Изучение и отработка прыжков в шпагат.

Базовые движения хореографии:

- основные позиции ног: шестая, вторая параллельная, выпады, упоры на одной ноге.

- основные позиции рук: горизонтальные позиции рук в горизонтальной плоскости; вертикальные – позиции рук в вертикальной плоскости; диагональные позиции рук вверх - в

стороны, вниз - в стороны.

- Движения ног:- с полным переносом веса (steps), с частичным переносом веса (part pressure steps).

- Корпус: пульсирующие и круговые движения грудной клеткой, горизонтальные смещения корпуса(dislodge), пульс одинарный (heart beat), двойной, тройной.

- Вращения: осевое (spin) и вращение на шагах (turn).

- Махи: вперед правой и левой, назад, в стороны.

- Шпагат правый, левый, поперечный, полушпагаты.

Прыжки: прыжки в высоту, в группировке, с поворотом на 180 и 360 градусов.

Кувырки:

- вперед в группировке, согнувшись, длинный, прыжком;

- назад в группировке, согнувшись, ноги врозь.

Перевороты: боком с места, с разбега, с прыжка; - мост из положения «лежа», «стоя»;

- переворот вперед медленный на две, на одну.

Статические положения:

- упор присев, стоя согнувшись, лежа;

- стойка на лопатках, на голове, на руках, махом одной;

- равновесия (различные разновидности).

### **Соревновательная деятельность**

Обязательным компонентом подготовки юных пловцов являются соревнования. Предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные соревнования, муниципальные, региональные.

Соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего года обучения, оценивается уровень развития физических качеств, технического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. По результатам этих соревнований отбирают участников основных соревнований.

## **V. Ресурсное обеспечение программы**

### **5.1. Информационно-методическое обеспечение программы**

Подготовка баскетболистов строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в тренировочном процессе. Прежде всего, это целевая направленность на освоение навыков игры в баскетбол и подготовки юных спортсменов для перехода в группы базового уровня. При большом охвате детей занятиями чир спортом главным остается воспитание морально-волевых качеств спортсменов. Для этого в течение всего периода проводится отбор наиболее перспективных детей для рекомендации в группы подготовки для спорта высших достижений. Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом - иных. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в баскетболе.

### **5.2. Применяемые технологии и средства обучения и воспитания**

*Формы занятий, планируемых по каждой теме или разделу:* практические, теоретические, групповые и индивидуальные, самостоятельное выполнение заданий. Тренировочное занятие проходит по типовой схеме: подготовительная (вводная) часть; основная часть; заключительная часть. Освоение материала идет последовательно, но каждая ступень обучения предполагает повторение и закрепление уже пройденного материала, что развивает и умения и навыки, закрепляет их на более высоком уровне. В каждый период обучения материал дается по основным разделам.

Все разделы связаны между собой и в тоже время имеют конкретное содержание и задачи по формированию знаний, умений. На тренировочных занятиях обязательно отводится время для теоретической подготовки в процессе тренировки.

#### *Принципы тренировочных занятий.*

На тренировочных занятиях соблюдаются следующие принципы: постепенности, динамики нагрузки, цикличности тренировочной нагрузки, цикличности соревновательной нагрузки, сознательного участия спортсмена в тренировочном процессе. Основным принципом спортивной подготовки является педагогический принцип единства обучения и воспитания.

Приемы и методы организации: практический (показ отдельных движений, комбинаций,) словесный (рассказ, беседа, объяснение); методы сравнения и анализа (показ, беседы, диалог); интенсивный (выполнение большого объема двигательных упражнений на занятиях); метод эмоционального воздействия, обеспечивающий психологический комфорт спортсменов.

Тренировочные занятия подразделяются по направленности: по физической подготовке (общей, специальной); технической (обучение, совершенствование); тактической (обучение, совершенствование); комбинированные (по технической и физической; по технической и тактической; по технической, тактической, физической); целостно-игровой (по типу комбинированных) подготовки; контрольные; для разминки перед игрой. С учетом вышесказанного тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи; содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения); дозировку нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций); продолжительность и характер пауз отдыха и др.); методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения); организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование).

Чир спорт – лично командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным спортсменкам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки. В чир спорте индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства. Подбор средств для каждого тренировочного занятия зависит от конкретных задач обучения и от условий, в которых проводятся занятия. Основным средством специальной физической подготовки на стартовом уровне являются специальные подготовительные упражнения, которые направлены на развитие физических качеств, необходимых для освоения техники и основ тактических действий. Это укрепление кистей рук, развитие силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, развитие прыгучести, развитие быстроты реакции и ориентировки, умение пользоваться периферическим зрением, быстрота перемещений в ответных действиях на сигналы, специальная выносливость, прыжковая ловкость, специальная гибкость. Важное значение имеет систематическое применение подводящих упражнений при обучении новым приемам с использованием специального оборудования и инвентаря. Основное внимание в

процессе технической подготовки следует уделять овладению учащимися основами арсенала технических приемов, включенных в содержание подготовки юных спортсменов. Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся даются индивидуальные, «домашние», задания по физической, технической и элементам тактической подготовке. По физической подготовке - упражнения для развития силы рук, туловища, ног (упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами и т. д.), Для развития прыгучести (прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалками и т. п.). В практических занятиях выделяют однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные. Однонаправленные занятия посвящены одному из компонентов тренировки (технической, тактической, общей или специальной физической подготовке). Комбинированные включают материал двух-трех компонентов в различных сочетаниях.

#### *Воспитательная работа*

Личностное развитие детей - одна из основных задач в работе тренера-преподавателя. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время тренировочных занятий и дополнительно на различных мероприятиях.

На протяжении всего периода занятий тренер - преподаватель формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

*Воспитательные средства:* личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя; высокая организация тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; дружный коллектив; система морального стимулирования; воспитательные мероприятия.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у юных спортсменов понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этические отношения в процессе спортивной игры. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать детей не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде.

### **5.3. Материально-техническое обеспечение**

Занятия по программе проводятся на базах общеобразовательных учреждений Корочанского района согласно лицензии МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа» Корочанского района, соответствующих требованиям СанПин и техники безопасности.

#### *Минимальный перечень спортивного оборудования и инвентаря*

| <b>№</b> | <b>Наименование</b>  | <b>Кол-во</b> |
|----------|----------------------|---------------|
| 1.       | Ковровое покрытие    | 1 шт.         |
| 2.       | скакалки             | 10 шт.        |
| 3.       | набивной мяч (1 кг.) | 1 шт.         |
| 4.       | конусы/фишки         | 30 шт.        |

## **VI. Список литературы и интернет ресурсов**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329 - ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Лесли Купер. Материалы семинара по аэробике. - М.: Национальная школа аэробики, 2007.
3. Лисицкая Т.С., Савинова Л.Д. Черлидинг: вчера, сегодня, завтра. - М.: 2010.
4. Учебно-тренировочная программа по черлидингу для детско-юношеских спортивных школ, утверждена Департаментом физической культуры и спорта г. Москвы 2010г.
5. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта.,2007
6. Твердовская С.В, Краснова Г.В. Черлидинг для обучающихся общеобразовательных школ, ДЮЦ и ДЮСШ.Омск.,2005.
7. Правила проведения соревнований по чир спорту.
8. <http://cheer-sport.ru/history-cheerleading.html>
9. <http://rus-cheer.ru/about>
10. Физическая культура «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» /И.А. Винаер, Н.М. Горбулина, О.Д. Циганкова.-М. «Просвещение», 2012г.

## Система контроля и зачётные требования

Система оценки образовательных результатов занимающихся по общеразвивающей программе «Чир спорт» включает комплексную оценку уровня теоретической, физической подготовленности и физического развития учащихся.

### *Методика оценки уровня теоретической подготовленности учащихся*

В рамках реализации общеразвивающей программы «Чир спорт» осуществляется диагностика уровня теоретической подготовленности в области знаний о физической культуре и спорте, избранном виде спорта, медико-биологическим основам. Измерение уровня теоретической подготовленности проводится по разработанным тестовым батареям (20 тестов) в закрытой и открытой формах. Оценка уровня теоретической подготовленности оценивается на основе анализа выполнения тестовых заданий. Каждый правильный ответ – один балл, а неправильный ответ – 0 баллов. Оценивание теоретической подготовленности проводится по уровням: 15 - 20 баллов – высокий уровень; 9 - 14 баллов – средний уровень; 0 - 8 баллов – низкий уровень.

### **Тестовые задания оценки уровня теоретической подготовленности**

#### *Теория и методика физической культуры и спорта*

#### **1. Дать определение понятию «Физическая культура»?**

- а. Это совокупность физических упражнений и видов спорта
- б. Это деятельность спортсменов, тренеров и их достижения
- в. Вид культуры общества, человеческая деятельность, её результаты
- г. Это система физического воспитания и спорта
- д. Системы физкультурных, спортивных организаций, специалисты, функционирующие в этих системах и результаты их деятельности
- е. Это совокупность ценностей, накопленная в истории развития спорта

#### **2. Что такое «Спорт»?**

- а. Совокупность разных видов упражнений
- б. Систематические занятия упражнениями
- в. Тренировочная и соревновательная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов и вскрытие резервных возможностей человека
- г. Все атрибуты соревнований спортсменов

#### **3. Какая организация руководит международным олимпийским движением?**

- а. Международный союз национальных олимпийских комитетов
- б. Всемирная организация физической культуры и спорта
- в. Всемирная ассоциация спортивного движения
- г. Международный олимпийский комитет
- д. Межконтинентальная федерация классических видов спорта

#### **4. Дать определение понятию «Физическая подготовка»**

- а. Развитие физических качеств спортсмена
- б. Процесс формирования двигательных навыков и развития физических качеств, необходимых в конкретной деятельности (профессиональной, военной, спортивной)
- в. Процесс целенаправленного совершенствования избранного физического упражнения
- г. Развитие физических способностей и совершенствование умений непосредственно перед соревнованиями
- д. Развитие отдельного физического качеств

#### **5. Укажите, какие из перечисленных компонентов не входит в физическую культуру?**

- а. Физическое воспитание и спорт
- б. Физическое развитие и спорт

в.Искусство и труд

г.Физическое воспитание, спорт, профессионально-прикладная физическая подготовка

д.Физическое воспитание, физическое совершенствование, спорт, физическая подготовка

**6. Какая последовательность чир-прыжков по мере возрастания сложности правильная?:**

а) хедлер, абстракт, пайк, той тач, вокруг света;

б) абстракт, пайк, той тач, вокруг света, хедлер;

**в) абстракт, хедлер, той тач, пайк, вокруг света;**

г) той тач, хедлер, вокруг света, абстракт, пайк.

**7. Какой из перечисленных элементов акробатики самый сложный?:**

а) фляк;

б) переворот вперед на одну ногу;

в) стойка на руках;

**г) сальто назад из положения стоя.**

**8. Разрешено ли выполнение акробатических элементов, удерживая в руках средство агитации?:**

а) разрешено;

**б) запрещено.**

**9. Инверсия - это:**

**а) положение флаера, при котором его плечи находятся ниже уровня поясицы и как минимум одна стопа находится выше головы;**

б) горизонтальное положение спортсмена лицом вверх.

**10. Какая последовательность положения флаера в станте по мере возрастания правильная?:**

а) либерти, купи, стэг, скорпион, флажок;

**б) либерти, стэг, купи, флажок, скорпион;**

в) купи, стэг, флажок, либерти, скорпион.

**11. Какое из утверждений верно для возрастной категории "юниоры"?:**

а) минимум один споттер должен страховать каждого спортсмена выше уровня преп (плеч);

б) удержание шпагата (положение стредл) одиночной базой запрещено;

в) оба утверждения не верны;

**г) оба утверждения верны.**

**12. Маунтер -это:**

а) спортсмен, чей вес поддерживают другие спортсмены (база), для выполнения станта или выброса;

**б) спортсмен, который удерживает вес другого спортсмена и в то же время не имеет контакта со спортивной поверхностью;**

в) дополнительный спортсмен, находящийся в физическом контакте с флаером и предоставляющий последнему устойчивость и стабильность.

**13. Какая последовательность положения флаера в выбросе по мере убывания сложности правильная?:**

**а) бланш, сальто назад в группировке, той тач, так аут;**

б) той тач, так аут, бланш, сальто назад в группировке;

в) сальто назад в группировке, бланш, той тач, так аут.

**14. Какая пирамида у всех возрастных категорий запрещена?:**

а) "Бумажные куклы";

**б) "Теншен ролл/дроп".**

**15. Какое максимальное количество оборотов флаера разрешено при заходах на стант, спусках со станта, а также переходах между стантами винтовым вращением у юниоров?:**

а) 1 и 1/4 оборота;

**б) 2 оборота;**

в) 2 и 1/4 оборота.

**16. Прервет ли акробатическую дорожку, включение в нее чир-прыжка?:**

а) да прервет;

б) нет не прервет.

**17. Какое из утверждений не верно:**

а) при выполнении акробатики с места разрешены элементы в 1 горизонтальное и 1 вертикальное вращение;

б) при выполнении акробатики с разбега разрешены элементы в 1 горизонтальное и 1 вертикальное вращение;

**в) при выполнении акробатики с места разрешено выполнять подряд два элемента, включающих в себя винтовое вращение;**

г) при выполнении акробатики с разбега запрещено выполнять подряд два элемента, включающих в себя винтовое вращение.

*Методика оценки уровня физического развития и физической  
подготовленности учащихся*

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется педагогический контроль.

*Физическое развитие.* Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Оценка уровня физической подготовленности оценивается по уровню развития физических качеств на основе анализа результатов выполнения следующих контрольных упражнений и проводится в пределах спортивного зала:

**Скоростно-силовые способности:** прыжок в длину с места (см). Проводится на нескользкой поверхности, на которой проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Обучающийся встает к линии, не касаясь ее носками, стопы слегка врозь параллельны, отводя руки назад, он сгибает ноги и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий взмах руками вперед, прыгает как можно дальше. Расстояние измеряется от линии до ближнего к ней касания ногами, засчитывается лучший результат из трех попыток;

**Общая выносливость:** бег в сочетании с ходьбой в течение шести минут (количество метров). Обучающийся выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Упражнение выполняется в спортивном зале образовательного учреждения. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Результатом является расстояние, пройденное обучающимся. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м.

**Быстрота:** Бег на 10 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий. По команде «Марш» бегут к финишу, не останавливаясь, пересекая линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент пересечения линии финиша. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

**Гибкость:** Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде

выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+».

**Координационные способности:** челночный бег 3 x 10 метров. В забеге принимают участие один-два человека. Перед началом бега на линию старта для каждого кладут два кубика. По команде «На старт» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание» они наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш» бегут к финишу, кладут кубик на линию, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком и также переносят его на линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент, когда кубик касается пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

**Таблица для определения уровня физической подготовленности мальчиков**

| №<br>п/п | Контрольное упражнение                             | возраст | Уровень физической подготовленности |         |                  |
|----------|----------------------------------------------------|---------|-------------------------------------|---------|------------------|
|          |                                                    |         | выше<br>среднего                    | средний | ниже<br>среднего |
|          |                                                    |         | 5 баллов                            | 4 балла | 3 балла          |
| 1.       | Прыжок в длину с места, см                         | 7       | 117-130                             | 104-116 | 88-103           |
|          |                                                    | 8       | 132-145                             | 119-131 | 103-118          |
|          |                                                    | 9       | 145-158                             | 132-144 | 116-131          |
|          |                                                    | 10      | 153-167                             | 141-152 | 124-140          |
|          |                                                    | 11      | 164-177                             | 151-163 | 135-150          |
|          |                                                    | 12      | 174-187                             | 161-173 | 145-160          |
|          |                                                    | 13      | 185-198                             | 172-184 | 156-171          |
|          |                                                    | 14      | 195-208                             | 182-194 | 166-181          |
|          |                                                    | 15      | 209-225                             | 190-208 | 163-189          |
|          |                                                    | 16      | 219-242                             | 195-218 | 168-194          |
|          |                                                    | 17      | 230-249                             | 209-229 | 179-208          |
| 2.       | Бросок набивного мяча 1 кг из положения сидя (см.) | 7       | 241-320                             | 176-240 | 80-175           |
|          |                                                    | 8       | 244-324                             | 189-243 | 108-188          |
|          |                                                    | 9       | 250-329                             | 196-249 | 117-195          |
|          |                                                    | 10      | 321-415                             | 257-320 | 163-256          |
|          |                                                    | 11      | 349-431                             | 293-348 | 211-292          |
|          |                                                    | 12      | 396-450                             | 332-395 | 238-331          |
|          |                                                    | 13      | 435-515                             | 380-434 | 299-379          |
|          |                                                    | 14      | 505-597                             | 442-504 | 349-441          |
|          |                                                    | 15      | 537-638                             | 468-536 | 366-467          |
|          |                                                    | 16      | 554-652                             | 487-553 | 388-486          |
|          |                                                    | 17      | 675-805                             | 587-674 | 457-586          |
| 3.       | Бег 10 м., сек.                                    | 7       | 2,9                                 | 3,0     | 3,3              |
|          |                                                    | 8       | 2,9                                 | 3,0     | 3,3              |
|          |                                                    | 9       | 2,8                                 | 2,9     | 3,2              |
|          |                                                    | 10      | 2,8                                 | 2,9     | 3,2              |
|          |                                                    | 11      | 2,7                                 | 2,8     | 3,1              |

|    |                                      |    |             |           |             |
|----|--------------------------------------|----|-------------|-----------|-------------|
|    |                                      | 12 | 2,6         | 2,7       | 3,0         |
|    |                                      | 13 | 2,5         | 2,6       | 2,9         |
|    |                                      | 14 | 2,4         | 2,5       | 2,8         |
|    |                                      | 15 | 2,1         | 2,4       | 2,7         |
|    |                                      | 16 | 2,0         | 2,3       | 2,6         |
|    |                                      | 17 | 1,9         | 2,2       | 2,5         |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя, см. | 7  | 4           | 2         | 1           |
|    |                                      | 8  | 4           | 3         | 2           |
|    |                                      | 9  | 5           | 4         | 3           |
|    |                                      | 10 | 5           | 4         | 3           |
|    |                                      | 11 | 6           | 5         | 4           |
|    |                                      | 12 | 7           | 6         | 5           |
|    |                                      | 13 | 8           | 6         | 5           |
|    |                                      | 14 | 9           | 8         | 6           |
|    |                                      | 15 | 10          | 8         | 6           |
|    |                                      | 16 | 11          | 9         | 7           |
|    |                                      | 17 | 12          | 9         | 7           |
| 5. | Челночный бег 3х10 м.,               | 7  | 11 и менее  | 11,3-10,5 | 11,5 и выше |
|    |                                      | 8  | 9,9 и менее | 10,8-10,3 | 11,2 и выше |
|    |                                      | 9  | 9,1         | 10,0-9,5  | 10,4        |
|    |                                      | 10 | 8,8         | 9,9-9,3   | 10,2        |
|    |                                      | 11 | 8,6         | 9,5-9,0   | 9,9         |
|    |                                      | 12 | 8,5 и ниже  | 9,3-8,8   | 9,7 и выше  |
|    |                                      | 13 | 8,3         | 9,0-8,6   | 9,3         |
|    |                                      | 14 | 8,3         | 9,0-8,6   | 9,3         |
|    |                                      | 14 | 8,0         | 8,7-8,3   | 9,0         |
|    |                                      | 15 | 7,7         | 8,4-8,0   | 8,6         |
|    |                                      | 16 | 7,3 и выше  | 8,0-7,7   | 8,2 и ниже  |
|    |                                      | 17 | 11 и менее  | 11,3-10,5 | 11,5 и выше |

**Таблица для определения уровня физической подготовленности девочек**

| №<br>п/п | Упражнения для<br>определения уровня<br>физической<br>подготовленности |    | Уровень физической<br>подготовленности |         |                  |
|----------|------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------|---------|------------------|
|          |                                                                        |    | выше<br>среднего                       | средний | ниже<br>среднего |
|          |                                                                        |    | 4 балла                                | 3 балла | 2 балла          |
| 1.       | Прыжок в длину с места, см                                             | 7  | 111-123                                | 99-110  | 85-98            |
|          |                                                                        | 8  | 119-132                                | 106-118 | 90-105           |
|          |                                                                        | 9  | 127-140                                | 114-126 | 98-113           |
|          |                                                                        | 10 | 142-157                                | 127-141 | 108-126          |
|          |                                                                        | 11 | 150-164                                | 136-149 | 119-135          |
|          |                                                                        | 12 | 155-168                                | 142-154 | 126-141          |
|          |                                                                        | 13 | 165-177                                | 154-164 | 139-153          |
|          |                                                                        | 14 | 174-188                                | 160-173 | 144-159          |

|    |                                                       |    |              |           |              |
|----|-------------------------------------------------------|----|--------------|-----------|--------------|
|    |                                                       | 15 | 178-204      | 159-177   | 132-158      |
|    |                                                       | 16 | 176-204      | 156-175   | 128-155      |
|    |                                                       | 17 | 176-205      | 155-175   | 125-154      |
| 2. | Бросок набивного мяча 1 кг<br>из положения сидя (см.) | 7  | 221-307      | 160-220   | 70-161       |
|    |                                                       | 8  | 217-282      | 172-216   | 106-171      |
|    |                                                       | 9  | 235-312      | 182-234   | 104-181      |
|    |                                                       | 10 | 297-391      | 233-296   | 139-232      |
|    |                                                       | 11 | 334-422      | 274-333   | 186-273      |
|    |                                                       | 12 | 348-422      | 297-347   | 222-296      |
|    |                                                       | 13 | 443-585      | 347-442   | 205-346      |
|    |                                                       | 14 | 472-606      | 381-471   | 246-380      |
|    |                                                       | 15 | 465-610      | 367-464   | 222-366      |
|    |                                                       | 16 | 507-659      | 404-506   | 251-403      |
|    |                                                       | 17 | 547-680      | 457-546   | 324-456      |
| 3. | Бег 10 м., сек.                                       | 7  | 3,5          | 3,6       | 3,8          |
|    |                                                       | 8  | 3,4          | 3,5       | 3,7          |
|    |                                                       | 9  | 3,3          | 3,4       | 3,6          |
|    |                                                       | 10 | 3,2          | 3,3       | 3,5          |
|    |                                                       | 11 | 3,1          | 3,2       | 3,4          |
|    |                                                       | 12 | 3,0          | 3,1       | 3,3          |
|    |                                                       | 13 | 2,9          | 3,0       | 3,2          |
|    |                                                       | 14 | 2,8          | 2,9       | 3,1          |
|    |                                                       | 15 | 2,7          | 2,8       | 3,0          |
|    |                                                       | 16 | 2,6          | 2,7       | 2,9          |
|    |                                                       | 17 | 2,5          | 2,6       | 2,8          |
| 4. | Наклон вперёд из<br>положения стоя, см.               | 7  | 4            | 2         | 1            |
|    |                                                       | 8  | 5            | 3         | 2            |
|    |                                                       | 9  | 6            | 4         | 3            |
|    |                                                       | 10 | 7            | 5         | 4            |
|    |                                                       | 11 | 8            | 6         | 4            |
|    |                                                       | 12 | 9            | 6         | 5            |
|    |                                                       | 13 | 10           | 7         | 5            |
|    |                                                       | 14 | 11           | 7         | 5            |
|    |                                                       | 15 | 12           | 8         | 6            |
|    |                                                       | 16 | 13           | 8         | 6            |
|    |                                                       | 17 | 14           | 8         | 7            |
| 5. | Челночный бег 3x10 м.,<br>сек.                        | 7  | 11,2 и менее | 11,3-11,7 | 11,9 и более |
|    |                                                       | 8  | 10,2 и ниже  | 11,3-10,6 | 11,7 и более |
|    |                                                       | 9  | 9,7          | 10,7-10,1 | 11,2         |
|    |                                                       | 10 | 9,3          | 10,3-9,7  | 10,8         |
|    |                                                       | 11 | 9,1          | 10,0-9,5  | 10,4         |
|    |                                                       | 12 | 8,9 и ниже   | 9,7-9,3   | 10,1 и выше  |
|    |                                                       | 13 | 8,8          | 9,6-9,1   | 10,0         |
|    |                                                       | 14 | 8,7          | 9,5-9,0   | 10,0         |
|    |                                                       | 15 | 8,6          | 9,4-8,9   | 9,9          |
|    |                                                       | 16 | 8,5          | 9,3-8,8   | 9,7          |

|  |  |    |            |         |            |
|--|--|----|------------|---------|------------|
|  |  | 17 | 8,4 и выше | 9,3-8,7 | 9,7 и ниже |
|--|--|----|------------|---------|------------|

### *Общие требования по технике безопасности.*

Для занятий лично-командными видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

*К занятиям допускаются учащиеся:* отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам; прошедшие инструктаж по мерам безопасности; имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

*Учащийся должен:* иметь коротко стриженные ногти; заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя; бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению; знать и соблюдать простейшие правила игры; знать и выполнять настоящую инструкцию. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

*Требования безопасности перед началом занятий.*

*Учащийся должен:* переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь; снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.); убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы; под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия; убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на занятии; по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

*Требования безопасности во время занятий.*

При выполнении упражнений в движении учащийся должен: избегать столкновений с другими учащимися; перемещаясь спиной, смотреть через плечо; исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры; соблюдать интервал и дистанцию; быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися; по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

*При возникновении чрезвычайной ситуации:* при несчастных случаях с учащимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи. Одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации спортивной школы, а также вызова медицинского работника и скорой помощи. При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в Учреждении. При обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам. Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

*Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях:*

*учащийся должен:* при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя; под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения; организованно покинуть место проведения занятия; переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь; вымыть с мылом руки.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных баскетболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

| Наименование материала             | 9  | 10 | 11 | 12 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | Всего | Форма аттестации (контроля)                                        |
|------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|--------------------------------------------------------------------|
| Теоретические Занятия              | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |    | 8     | Тестовые задания                                                   |
| Общая физическая подготовка/ОФП/   | 4  | 5  | 4  | 5  | 4  | 5  | 4  | 5  | 4  | 40    | Контрольные нормативы по общефизической подготовки (приложение №1) |
| Специальная физическая подготовка  | 2  | 2  | 1  | 2  | 2  | 2  | 1  | 2  | 2  | 16    |                                                                    |
| Техническая подготовка             | 12 | 13 | 13 | 13 | 13 | 11 | 13 | 12 | 12 | 113   |                                                                    |
| Тактическая подготовка             | 2  | 3  | 3  | 3  | 2  | 3  | 3  | 2  | 3  | 24    |                                                                    |
| Учебные и тренировочные игры       | 2  | 2  | 2  | 2  | 3  | 2  | 2  | 3  | 3  | 21    |                                                                    |
| Контрольные игры и соревнования    | 3  |    | 2  |    | 3  |    | 2  |    | 2  | 12    |                                                                    |
| Контрольные и переводные испытания |    |    |    |    |    |    |    |    | 2  | 2     |                                                                    |
| Всего:                             | 26 | 26 | 26 | 26 | 28 | 24 | 26 | 26 | 28 | 236   |                                                                    |

**Календарный учебный график программы «Чир спорт»  
Лавриненко Е.Ф.**

| Наименование материала            | Сентябрь |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----------------------------------|----------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                                   | 1        | 4  | 6  | 8  | 11 | 13 | 15 | 18 | 20 | 22 | 25 | 27 | 29 |
| Теоретические занятия             | 45       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Общефизическая подготовка /ОФП/   |          | 45 |    |    | 45 |    |    | 45 |    |    | 45 |    |    |
| Специальная физическая подготовка |          |    | 45 |    |    |    | 45 |    |    |    |    |    |    |
| Техническая подготовка            | 45       | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 |    | 45 |
| Тактическая подготовка            |          |    |    |    |    |    |    |    | 45 |    |    | 45 |    |
| Учебные и тренировочные игры      |          |    |    | 45 |    | 45 |    |    |    | 45 |    | 45 | 45 |
| Контрольные игры и соревнования   |          |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Всего:                            | 90       | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 |

| Наименование материала            | Октябрь |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----------------------------------|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                                   | 2       | 4  | 6  | 9  | 11 | 13 | 16 | 18 | 20 | 23 | 25 | 27 | 30 |
| Теоретические занятия             |         |    | 45 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Общефизическая подготовка /ОФП/   |         | 45 |    | 45 |    | 45 |    | 45 |    |    |    | 45 |    |
| Специальная физическая подготовка |         |    |    |    |    |    |    |    | 45 |    | 45 |    |    |
| Техническая подготовка            | 45      | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 |
| Тактическая подготовка            | 45      |    |    |    |    |    | 45 |    |    | 45 |    |    |    |
| Учебные и                         |         |    |    |    | 45 |    |    |    |    |    |    |    | 45 |

|                    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|--------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| тренировочные игры |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Всего:             | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 |

| Наименование материала            | Ноябрь |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----------------------------------|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                                   | 1      | 3  | 6  | 8  | 10 | 13 | 15 | 17 | 20 | 22 | 24 | 27 | 29 |
| Теоретические занятия             |        |    |    |    |    | 45 |    |    |    |    |    |    |    |
| Общефизическая подготовка /ОФП/   |        | 45 |    | 45 |    |    |    |    | 45 |    |    |    | 45 |
| Специальная физическая подготовка |        |    |    |    |    |    | 45 |    |    |    |    |    |    |
| Техническая подготовка            | 45     | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 |
| Тактическая подготовка            |        |    | 45 |    | 45 |    |    |    |    |    | 45 |    |    |
| Учебные и тренировочные игры      | 45     |    |    |    |    |    |    |    |    | 45 |    |    |    |
| Контрольные игры и соревнования   |        |    |    |    |    |    |    | 45 |    |    |    | 45 |    |
| Всего:                            | 90     | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 |

| Наименование материала            | Декабрь |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----------------------------------|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                                   | 1       | 4  | 6  | 8  | 11 | 13 | 15 | 18 | 20 | 22 | 25 | 27 | 29 |
| Теоретические занятия             |         |    |    |    | 45 |    |    |    |    |    | 45 |    |    |
| Общефизическая подготовка /ОФП/   |         |    | 45 |    | 45 |    |    | 45 |    |    | 45 |    | 45 |
| Специальная физическая подготовка |         | 45 |    |    |    |    | 45 |    |    |    |    |    |    |
| Техническая подготовка            | 45      | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 |
| Тактическая подготовка            | 45      |    |    |    |    |    |    |    |    | 45 |    | 45 |    |
| Учебные и тренировочные игры      |         |    |    | 45 |    | 45 |    |    |    |    |    |    |    |
| Всего:                            | 90      | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 |

| Наименование материала            | Январь |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----------------------------------|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                                   | 1      | 3  | 5  | 8  | 10 | 12 | 15 | 17 | 19 | 22 | 24 | 26 | 29 | 31 |
| Теоретические занятия             |        | 45 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Общефизическая подготовка /ОФП/   |        |    |    | 45 |    | 45 |    |    |    |    | 45 |    |    | 45 |
| Специальная физическая подготовка |        |    | 45 |    |    |    |    |    |    |    |    | 45 |    |    |
| Техническая подготовка            | 45     | 45 |    | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 |
| Тактическая подготовка            | 45     |    |    |    | 45 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Учебные и тренировочные игры      |        |    | 45 |    |    |    |    | 45 |    | 45 |    |    |    |    |
| Контрольные игры и соревнования   |        |    |    |    |    |    | 45 |    | 45 |    |    |    | 45 |    |
| Всего:                            | 90     | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 |

| Наименование<br>материала | Февраль |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------------------------|---------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                           | 2       | 5 | 7 | 9 | 12 | 14 | 16 | 19 | 21 | 23 | 26 | 28 |

|                                   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Теоретические занятия             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 45 |    |
| Общефизическая подготовка /ОФП/   | 45 |    |    | 45 |    |    | 45 | 45 |    |    |    | 45 |
| Специальная физическая подготовка |    | 45 |    |    |    |    |    |    |    | 45 |    |    |
| Техническая подготовка            | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 |    | 45 | 45 |
| Тактическая подготовка            |    |    | 45 |    |    | 45 |    |    |    | 45 |    |    |
| Учебные и тренировочные игры      |    |    |    |    | 45 |    |    |    | 45 |    |    |    |
| Всего:                            | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 |

| Наименование материала            | Март |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----------------------------------|------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                                   | 1    | 4  | 6  | 8  | 11 | 13 | 15 | 18 | 20 | 22 | 25 | 27 | 29 |
| Теоретические занятия             |      | 45 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Общефизическая подготовка /ОФП/   |      |    | 45 |    |    | 45 |    |    | 45 |    |    |    | 45 |
| Специальная физическая подготовка |      |    |    | 45 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Техническая подготовка            | 45   | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 |
| Тактическая подготовка            | 45   |    |    |    |    |    |    | 45 |    |    | 45 |    |    |
| Учебные и тренировочные игры      |      |    |    |    |    |    | 45 |    |    |    |    | 45 |    |
| Контрольные игры и соревнования   |      |    |    |    | 45 |    |    |    |    | 45 |    |    |    |
| Всего:                            | 90   | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 |

| Наименование материала            | Апрель |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----------------------------------|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                                   | 1      | 3  | 5  | 8  | 10 | 12 | 15 | 17 | 19 | 22 | 24 | 26 | 29 |
| Теоретические занятия             |        |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 45 |
| Общефизическая подготовка /ОФП/   |        | 45 |    | 45 |    | 45 |    | 45 |    |    | 45 |    |    |
| Специальная физическая подготовка | 45     |    |    |    |    |    |    |    |    | 45 |    |    |    |
| Техническая подготовка            | 45     | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 |
| Тактическая подготовка            |        |    |    |    | 45 |    | 45 |    |    |    |    |    |    |
| Учебные и тренировочные игры      |        |    | 45 |    |    |    |    |    | 45 |    |    | 45 |    |
| Всего:                            | 90     | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 |

| Наименование материала            | Май |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----------------------------------|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                                   | 1   | 3  | 6  | 8  | 10 | 13 | 15 | 17 | 20 | 22 | 24 | 27 | 29 | 31 |
| Общефизическая подготовка /ОФП/   | 45  |    |    |    | 45 |    | 45 | 45 |    |    |    |    |    |    |
| Специальная физическая подготовка |     |    | 45 |    |    |    |    |    | 45 |    |    |    |    |    |
| Техническая подготовка            | 45  | 45 |    | 45 | 45 | 45 | 45 |    | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 |
| Тактическая подготовка            |     | 45 |    |    |    |    |    |    |    |    | 45 |    | 45 |    |
| Учебные и                         |     |    |    | 45 |    | 45 |    |    |    |    |    |    |    | 45 |

|                                    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| тренировочные игры                 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Контрольные игры и соревнования    |    |    | 45 |    |    |    |    |    |    | 45 |    |    |    |    |
| Контрольные и переводные испытания |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 45 | 45 |    |    |
| Всего:                             | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 |